

Дисципліна	Психологія здоров'я та емоційний дистрес
Рівень ВО	Другий (магістерський)
Мова викладання	Українська
Вимоги до початку вивчення	Навчальна дисципліна «Психологія здоров'я та емоційний дистрес» базується на дисциплінах «Психологія стресу», «Персонологія», «Психотравма та травмофокусні інтервенції в реабілітаційній психології», «Психологія здоров'я, безпека та благополуччя»
Що буде вивчатися	Курс спрямовано на вивчення психологічних основ здорової особистості, принципів і факторів, що сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я людини, формування внутрішньої картини здоров'я; психологічних основ емоційного дистресу, впливу позитивних чи негативних емоційних станів на здоров'я людини.
Чому це цікаво/треба вивчати	Вивчення аналізу теоретичних моделей та емпіричних досліджень щодо психічного здоров'я особистості у психологічній науці; поглиблення розуміння змісту психічного здоров'я, його критеріїв та факторів; дослідження особливостей взаємозв'язку та взаємовпливу усіх складників здоров'я (біологічного, психічного, соціального); підвищення рівня психологічної культури й аналіз психологічних факторів збереження і зміцнення здоров'я; формування нових уявлень та установок про здоров'я і здоровий спосіб життя; ознайомлення з психологічними механізмами здорової поведінки; формування внутрішньої картини здоров'я; аналіз психологічних механізмів стресостійкості; обґрунтування методів психологічного впливу на зміцнення і поліпшення стану здоров'я особистості.
Чому можна навчитися/результати навчання (ПРН)	4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій; 5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість; 6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість; 9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності; 13. Визначати оптимальний тип психологічної допомоги, реабілітації, консультації, виходячи з виду розладу, важкості його протікання, психологічних та вікових особливостей особистості клієнта та застосовувати відповідні реабілітаційні методи й прийоми, спрямовані на усунення психологічних проблем.
Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)	Згідно з вимогами освітньої програми здобувачі вищої освіти мають здобути компетентності: ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; ЗК 4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми; ЗК 6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів); ЗК 7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо; ЗК 9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети; ЗК 11. Здатність до самоосвіти та саморозвитку. СК 3. Здатність обирати і застосовувати валідні та надійні методи

	наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності; СК 4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психореабілітаційну, консультаційну, психодіагностичну, профілактичнопросвітницьку) з використанням науково верифікованих методів та технік; СК 6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах; СК 7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності; СК 9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями; СК 10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях; СК 13. Здатність використовувати діагностичний та психотерапевтичний інструментарій для розробки ефективної стратегії психологічної реабілітації при гострих реакціях на стрес (ГРС), гострому стресовому розладі (ГСР), посттравматичному стресовому розладі (ПТСР) осіб, що пережили травматичні події.
Інформаційне забезпечення	Робоча програма навчальної дисципліни, конспекти лекцій, навчальні посібники, підручники, навчально-методичні посібники, електронні підручники і посібники, методичні вказівки (рекомендації) до проведення лабораторних занять та самостійної роботи студентів, довідниково-інформаційні дані для розв'язання задач (таблиці, схеми), інтерактивні елементи, онлайн консультування.
Форма проведення занять	лекції, лабораторні заняття, самостійна робота
Семестровий контроль	Залік