

Назва дисципліни: Психологія здоров'я та благополуччя .

Статус: дисципліна спеціалізації

Рік: IV, семестр V

У формуванні усвідомленої мотивації до збереження і зміцнення власного здоров'я та благополуччя величезна роль належить психології . Зокрема, психологія здоров'я – це напрямок психології, який вивчає психологічні закономірності та перспективи формування, збереження і зміцнення індивідуального здоров'я.

Дисципліна вирішує питання, що стосуються зміцнення здоров'я та підвищення благополуччя, людини. Саме психологія дозволяє віднайти такі методи, такі слова, які б глибоко запали у свідомість і стали для людини переконливими в реалізації здоров'язберігаючих технологій.

Вагомим фактором, що впливає на життєвий тонус людини, є установка на тривале і здорове, благополучне життя. Ця категорія суб'єктивна, але вона може мати значення важливого об'єктивного фактору зміцнення здоров'я та благополуччя.. Зосередження уваги на здоров'ї та благополуччі мотивує поведінку людини на досягнення позитивних цілей, коли навіть незначне зменшення болю і страждань розглядається як перемога. Тому для збереження здоров'я, ще більшою мірою ніж для звільнення від хвороби, людина повинна прийняти нове рішення відносно свого світогляду і стилю свого життя.

Предмет зосереджений на пошуку способів розкриття резервів для тривалого і здорового і благополучного життя сучасної людини?

Одним з ключових понять предмету є поняття внутрішньої картини здоров'я, так вивчення проблем, пов'язаних із збереженням та зміцненням індивідуального здоров'я, показує, що обов'язковим фактором у цьому контексті є формування **внутрішньої картини здоров'я (ВКЗ)** – особливого ставлення до здоров'я, яке виражається в усвідомленні його цінності, й активно-позитивному прагненні до його збереження та зміцнення.

ВКЗ – це самосвідомість і самопізнання людиною самої себе в умовах усього діапазону здоров'я. ВКЗ є базовим поняттям як у валеології, так і в психології здоров'я. Внутрішня картина здоров'я – це певний психофізичний простір, в якому людина здатна оцінити свої біологічні, соціально-психологічні і духовні можливості. Це не тільки знання про свої можливості, але й уміння користуватися справжніми резервами і нерозкритими індивідуальними потенціями.

Вимоги до знань і вмінь:

Після закінчення курсу студент повинен знати:

1. Ознайомити студента з новітніми теоретичними досягненнями у галузі перинатальної психології та психології материнства.
2. Навчити основним практичним підходам у роботі з сім'єю у період очікування дитини.

3. Навчити студента основам консультативної діяльності у перинатальних закладах.

4. Ознайомити з основними підходами у роботі з кризами становлення материнства.

знати: особливості психології сім'ї у період планування та виношування дитини; особливості становлення материнської ідентичності жінки; особливості становлення стосунків жінки з ненародженою та новонародженою дитиною; знати теоретичні основи новітніх досліджень консультативної діяльності перинатальних психологів. Забезпечувати науковий прогрес у перинатальній психології.

Після закінчення курсу студент повинен вміти:

вміти: консультувати сім'ю у період планування, виношування, народження дитини; .консультувати сім'ю з новонародженою дитиною; консультувати жінку у кризові періоди становлення материнської ідентичності; консультувати жінку з післяпологовими депресіями; консультувати жінок з постабортними синдромами; вміти працювати з перинатальними та неонатальними втратами тощо.

1.Цілі і завдання дисципліни Мета:

Показати значення психології здоров'я у вивченні чинників здоров'я, а також засобів і методів його збереження, зміцнення і розвитку.

- познайомити слухачів з основними методологічними підходами і методами психології здоров'я.

- продемонструвати значення психологічних чинників тих, що впливають на формування і розвиток хворіб і їх профілактику.

підготувати студентів до самостійного дослідження у області психології здоров'я, до оцінки впливу різних чинників на здоров'ї особи.

Знати:

- основні категорії психології здоров'я і її завдання;

- про основні особливості фізичного, психічного і соціального здоров'я людини

- сучасні уявлення про чинники здоров'я;

- різні точки зору на модель здоров'я, здоровій особі, здорового способу життя і зміст їх компонентів;

- підходи і методи зміцнення і формування здоров'я;

- значення діяльності психолога на підвищення психічних ресурсів і адаптаційних можливостей людини в системі охорони здоров'я.

Уміти: - виявляти і аналізувати чинники ризику здоров'я;

- проводити діагностику здоров'я;

- використовувати підходи для формування установки бути здоровим;

- здійснювати психологічні заходи щодо вироблення стратегії і тактики збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я і профілактиці його розладів.

Володіти: - методами психології здоров'я; - професійними знаннями і підходами при рішенні практичних задач.