

**АНОТАЦІЯ**  
**вибіркової дисципліни**  
**«Психічне здоров'я особистості»**

**Мета вивчення навчальної дисципліни.** Формування у здобувачів здатності розуміти структуру, механізми та чинники психологічного здоров'я особистості, оволодіння методами його оцінювання, підтримки та відновлення в різних життєвих і професійних ситуаціях.

**Очікувані результати навчання.** За результатами вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти повинні

*знати:*

- теоретичні підходи до розуміння психологічного здоров'я;
- фактори ризику, чинники стійкості та захисні механізми;
- моделі психологічного благополуччя та життєстійкості;
- методи психопрофілактики й психологічної підтримки;
- підходи до роботи з емоційними порушеннями, стресом, вигоранням.

*вміти:*

- здійснювати психодіагностику психологічного здоров'я;
- визначати ресурси та ризики психічного благополуччя клієнта;
- розробляти та реалізовувати програми психопрофілактики;
- проводити консультаційну та корекційну роботу щодо покращення психологічного стану;
- застосовувати техніки саморегуляції, релаксації та відновлення.

**Зміст програмного матеріалу.** Перелік тем:

1. Поняття та структура психологічного здоров'я.
2. Теоретичні моделі благополуччя.
3. Психічна стійкість, резильєнтність, копінг-стратегії.
4. Емоційна саморегуляція та стрес-менеджмент.
5. Психологічне вигорання: профілактика та корекція.
6. Ресурсно-орієнтований підхід до підтримки здоров'я.
7. Методи психопрофілактики.
8. Психологічні інтервенції з підтримки благополуччя.
9. Психологічне здоров'я в умовах кризових подій та війни.

**Обсяг (у кредитах ЄКТС/годинах):** 3 кредити ЄКТС (90 годин).

**Форма контролю:** Залік.

**Кафедра, що забезпечує викладання навчальної дисципліни:** кафедра загальної та соціальної психології ННІУПБ ЛьвДУВС