ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології, філософії та суспільних наук

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор навчально-наукового гуманітарного інституту

_____ Сергій ГУБАРЄВ

(підпис)

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

рівень вищої освіти Перший (бакалаврський)

галузь знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини

спеціальність С4 Психологія

освітньо-професійна програма Психологія

форма(и) навчання денна та заочна

КИЇВ 2025

Інформація про розробника(ів) та розгляд і схвалення робочої програми навчальної дисципліни

РОЗРОБНИК робочої програми навчальної дисципліни
(науковий ступінь, вчене звання, посада)
Кандидат педагогічних наук, доцент

Світлана КОПИЛОВА

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології, філософії та суспільних наук
Протокол № 1 від 25.08.2025
Завідувач кафедри

Олена ВЛАСЕНКО

ПОГОДЖЕНО:
Розглянуто та схвалено на засіданні навчально-методичної ради навчально-наукового гуманітарного інституту
Протокол № 8 від 27.08.2025
Голова НМР

Сергій ГУБАРЄВ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну	
1.Назва навчальної дисципліни, код в ОПП	Підтримка ментального здоров'я, ВБ 2.2.
2.Статус навчальної дисципліни	Вибіркова дисципліна циклу професійної підготовки
3.Рік навчання, семестр у якому викладається дисципліна	2-й рік навчання, 3 семестр
4.Обсяг навчальної дисципліни (кількість кредитів, загальна кількість годин (аудиторних за видами занять, самостійної роботи здобувача вищої освіти)	4 кредити ЄКТС (120 год.), з них: Денна форма: 20 год. аудиторного навантаження (20 годин лекційних, 20 години семінарських) та 80 годин самостійної роботи. Заочна форма: 10 год. аудиторного навантаження (4 годин лекційних, 6 години семінарських) та 112 годин самостійної роботи.
5.Вид підсумкового (семестрового) контролю	залік
6.Інформація про консультації	Поточна комунікація з викладачем здійснюється через Classroom, корпоративну пошту, а також ра запитом здобувача вищої освіти в онлайн форматі у месенджерах Telegram і Viber
7.Мова викладання	українська
8.Прізвище, ім’я, по батькові викладача (науковий ступінь, вчене звання, посада)	Копилова Світлана Вікторівна (доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук)
9.Контактна інформація викладача	kopilova.svitlana@tnu.edu.ua
10.Посилання на силабус на вебсайті Університету	
2. Опис навчальної дисципліни	
Анотація дисципліни	Дисципліна покликана сприяти розвитку знань та навичок, які необхідні для оцінки стану ментального здоров’я, а також його підтримання шляхом застосування психотерапевтичних технік психологічної допомоги й самодопомоги, в також залучення до різних видів просоціальної активності
Мета, завдання та цілі вивчення дисципліни	**Метою** вивчення дисципліни вивчення теоретичних основ та оволодіння

	стретегіями збереження, підтримки та віднослення ментального здоров’я на рівні окремої особистості та суспільства в цілому. ***Основними завданнями*** вивчення дисципліни є: ознайомлення з базовими навичками турботи про себе та інших, з прийомами саморегуляції емоційного стану; формування розуміння впливу екстремальних ситуацій на ментальне здоров’я та особливості надання самодопомоги; сформувати позитивне самоприйняття і сприйняття навколишнього світу; оволодіння методами підтримки ментального здоров’я у здобувачів освіти. Навчити справлятись з повсякденними життєвими стресами, зорієнтувати на важливість реалізації власних здібностей, усунення обмежень ефективно працювати в надзвичайних ситуаціях. Оволодіти підходами, методами і техніками, які використовуються для відновлення ментального здоров'я; навчитись навичкам надання психологічної підтримки та допомоги іншим у відновленні їхнього ментального здоров'я.
Пререквізити	Вікова психологія Педагогічна психологія
Постреквізити	Психологія особистості Психодіагностика
Формат проведення дисципліни	Під час навчання використовуються наступні форми та методи: презентації, бесіди і дискусії, схеми, відео матеріли, навчальні фільми, виконання практичних завдань і індивідуально-дослідних завдань. Віртуальне навчальне середовище, яке використовуватиметься у разі роботи в дистанційному режимі на єдиної платформі Google Suite Education; через

	Google Classroom. У дистанційному режимі лекції / практичні / семінарські заняття будуть проведені за допомогою програм електронної комунікації Google Meet. Поточна комунікація з викладачем здійснюється через Classroom, корпоративну пошту, а також у месенджерах Telegram і Viber.

3. Тематика та зміст навчальної дисципліни.

Номер та назва розділу, теми, перелік основних питань	Вид навч. заняття	Форми і методи контролю знань	К-ть год. Денна форма	К-ть год. заочна форма
Модуль 1. Теоретико-методологічні засади підтримання ментального здоров'я особистості				
Тема 1. Проблема збереження ментального здоров'я особистості в умовах глобальних загроз і ризиків Ментальне здоров'я як ознака гармонійного розвитку особистості. Кризові і надзвичайні ситуації як виклик життєстійкості особистості. Ментальне виснаження в умовах війни. Проблеми ментального здоров'я в умовах війни	Лекція 1 Семінар 1	Поточний: усний Обговорення повідомлень. Виконання завдань	2 2	0,5 0,5
Тема 2. Сучасні підходи до визначення сутності здоров'я людини Здоров'я як системне поняття. Базові визначення стану здоров'я. Характеристика рівнів стану здоров'я. Фізичне, духовне, психічне і ментальне здоров'я людини. Критерії психічного здоров'я людини. Життєвий простір і стосунки особистості як чинники ментального здоров'я. Поняття про віру та довіру. Класифікація довірливих стосунків. Фактори, що визначають ставлення до здоров'я. Зв'язок ментального здоров'я із вищими проявами людського духу. Міфи про ментальне здоров'я	Лекція 2 Семінар 2	Поточний : усний (співбесіда)	2 2	0,5 0,5
Тема 3. Концептуальні уявлення про здорову особистість Основні категорії психології. Категорія відображення у психології. Пізнавальні психічні процеси. Категорія особистості у психології. Структура особистості. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах	Лекція 3-4 Семінар 3-4	Поточний: усний Обговорення повідомлень.	4 4	1 1

Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників (Р. Ассаджіолі, А. Елліс, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл). Поняття про цінності й сенси як складові ментального здоровя особистості. Самоактуалізація особистості й характеристики ментального здоров'я. Пошук сенсу життя в контексті ментального здоров'я. **Резильєнтність** як здатність конструктивно долати життєві труднощі.		Виконання завдань		
Тема 4. Типові прояви погіршення ментального здоров'я особистості Психічне здоров'я людини й депресивні стани. Сутність, ознаки та чинники депресії. Роль саморегуляції й самоконтролю в збереженні психічного здоров'я особистості. Система психосоціальної підтримки при депресії. Поняття тривожності та види тривожних розладів. Стрес та посттравматичний розлад особистості. Вплив стресу на фізичне та психологічне здоров'я людини. Особливості поведінкових реакцій людини в ситуації стресу. Психологічні захисти особистості і ментальне здоров'я. Захисні реакції і механізми особистості	Лекція 5-6 Семінар 5-6	Поточний: усний Обговорення повідомлень. Виконання завдань	4 4	1 1
Тема 5. Психодіагностика рівня ментального здоров'я особистості. Методика дослідження локусу контролю (Дж.Роттера). Тест-опитувальник особистісної зрілості. Тест на професійний стрес. Діагностика смислових життєвих орієнтацій. Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб. Діагностика тривожності. Шкала позитивного ментального здоров'я.	Лекція 7 Семінар 7	Поточний: усний (співбесіда) Виконання практичних завдань	2 2	0,5 0,5
Модуль 2. Практики підтримання ментального здоров'я особистості				
Тема 6. Сучасні підходи до збереження ментального здоров'я. Історія становлення системи підтримки ментального здоров'я в Україні та її сучасний стан. Попередження емоційного вигорання і підтримка ментального здоров'я особистості. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»	Лекція 8 Семінар 8	Поточний: усний Обговорення повідомлень.	2 2	0,5 0,5
Тема 7. Психотехніки покращення ментального здоров'я Техніки швидкої допомоги. Панічні атаки: особливості, небезпека, техніки реагування. Техніки заземлення. Фізична активність та її вплив на ментальне здоров'я. Роль самоконтролю у забезпеченні здоров'я людини. Техніки (само)допомоги. Використання технік подолання стресу, тривожності у професійній діяльності. Релаксаційні техніки. КПТ та ДБТ при корекції тривожних станів. Психогігієна та збереження здоров'я. Психотерапія в підтриманні ментального здоров'я. Основні напрямки психотерапевтичної допомоги та їх ефективність при	Лекція 9 Семінар 9	Поточний: усний Обговорення повідомлень	2 2	0,5 0,5

вирішенні проблем різного спрямування. Групова психотерапія та її можливості в підтриманні ментального здоров'я. Майндфулнес-практики та їх роль в збереженні ментального здоров'я				
Тема 8. Просоціальна активність як чинник збереження ментального здоров'я особистості. Здатність налагоджувати стосунки з людьми як складова психічного здоров'я особистості в умовах війни. Здатність ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді, суспільству і реалізовувати свої здібності як складова ментального здоров'я особистості в умовах війни	Лекція 10 Семінар 10	Виконання завдань Підсумковий: залік	2 2	0,5 0,5

4. Організація самостійної роботи студентів

№ теми	Зміст завдання самостійної роботи	Форма звітності
1.	СР 1. Опрацювання лекційного матеріалу	**Опорна схема**
2.	СР 2. Діагностика власного рівня ментального здоров'я	**Протокол обстеження**
3.	СР 3. Виконання індивідуального науково-дослідного завдання	**Кейс**
4.	СР 4. Узагальнення інноваційних практик підтримки ментального здоров'я в умовах війни	**Мультимедійна презентація**

1. Технічне та програмне забезпечення (обладнання).

Кожному здобувачу потрібно доєднатися до навчального середовища Google Classroom, оскільки там розміщуються навчальні матеріали, проводиться оцінювання виконання самостійних робот, ведеться журнал оцінювання навчальних досягнень, є можливість для листування з викладачем.

У режимі дистанційного навчання - вивчення курсу додатково передбачає приєднання кожного здобувача вищої освіти до програми Google Meet (для занять у режимі відеоконференцій). У цьому випадку здобувач має самостійно потурбуватися про якість доступу до Інтернету. Для роботи в дистанційному форматі потрібні ноутбук / персональний комп'ютер / мобільний пристрій (телефон, планшет) з підключенням до Інтернет для:

- комунікації та опитувань,
- виконання завдань самостійної роботи,
- виконання індивідуальних завдань,

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ навчальної дисципліни містить

1) силабус навчальної дисципліни

2) базові навчальні посібники з дисципліни
3) конспект лекцій на електронних носіях
4) мультимедійні презентації до тем лекцій
5) методичні вказівки до семінарських занять та виконання завдань з модулю самостійної роботи
6) Питання до проміжного контролю
7) перелік питань до підсумкової форми контролю (залік)

2. Політика дисципліни.

Відвідування лекційних занять є обов'язковим. Лекції дають можливість усунути обмеження, які виникають при самостійній роботі з підручником. Завдяки лекції тезаурус дисципліни адаптується до рівня сприйняття студентами, є можливість обговорення дискусійних питань і досягнення розуміння змісту, а не просте його відтворення. Якщо студент відсутній на лекції, він завжди може опрацювати її зміст за конспектом або презентацією, але у цьому випадку існує велика ймовірність того, що цілісне розуміння теми може бути не досягнуте.

Тематика лекцій висвітила у силабусі дисципліни. Питання, які ставить лектор присутнім, призначені для того, щоб привернути увагу до важливих моментів або для стимулювання роздумів над темою заняття. Це не спосіб перевірки знань студентів. Працюючи на лекції, студенту не обов'язково конспектувати основні положення. Це він робитиме під час виконання завдань самостійної роботи – складаючи опорний конспект на основі опрацювання тексту лекції. Під час самої лекції варто зосередити увагу на змісті навчального матеріалу та його структурі. Під час лекції вітається постановка студентами питань лектору. Кожне сформульоване питання –ознака осмислення матеріалу, що викладається. Тому найбільш цікаві питання лектору – це додаткові бали студенту.

Головне завдання семінарських занять – навчитись логічно мислити і висловлювати власні думки. Відвідування семінарських занять є обов'язковим. При підготовці до семінарського заняття студент готує доповідь на одну із тем, запропонованих у плані семінарського заняття.

Доповідь, яка готується кожним студентом до теми семінарського заняття, обов'язково ґрунтується на опрацюванні кількох джерел інформації (не менше 3), застосуванні методів аналітичного дослідження (обов'язковість аналізу викладених положень та висновків) дотриманні вимог академічної доброчесності (обов'язковість вказівки авторів, положення яких аналізуються у доповіді, а також наявність списку використаних джерел). Джерела інформації обов'язково мають бути такими, що заслуговують на довіру. Це можуть бути монографії, підручники, навчальні посібники, статті періодичного друку тощо. Обов'язковим є дотримання вимог академічної доброчесності.

Всі учасники семінарського заняття – не пасивні слухачі, а активні критики. Важливо навчитись грамотно ставити питання, якщо доповідачем

представлено якісь незрозумілі положення або якщо тема доповіді залишилась нерозкритою. Не менш важливо вміти висловити власну позицію з питання, що обговорюється. Рівень активності на занятті – це додаткові бали студенту.

3. Система оцінювання та вимоги.

Здобувач допускається до складання заліку з дисципліни, якщо ним повністю виконані всі види робіт, передбачені програмою навчальної дисципліни.

У разі, коли протягом навчального семестру до початку підсумкового (семестрового) контролю, визначеного навчальним планом, здобувач набрав менше балів, ніж зазначено у програмі навчальної дисципліни (менше 36 балів), науково-педагогічний працівник на останньому аудиторному занятті з навчальної дисципліни документально оформлює недопуск здобувача до складання підсумкового (семестрового) контролю.

У разі незгоди, здобувач має право оскаржити недопуск у порядку визначеному Положенням про апеляцію результатів підсумкового контролю з заліку чи екзамену Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського.

Основними критеріями, що характеризують рівень компетентності здобувача вищої освіти при оцінюванні результатів поточного та підсумкового (семестрового) контролів, є такі:

- виконання всіх видів навчальної роботи, що передбачені програмою навчальної дисципліни;
- глибина і характер знань навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься в основних та додаткових рекомендованих нормативних джерелах, вміння аналізувати явища, що вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку;
- характер відповідей на поставлені питання (чіткість, лаконічність, логічність, послідовність тощо);
- вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач;
- вміння аналізувати достовірність одержаних результатів

Засвоєння матеріалу оцінюється за 100-бальною шкалою, шкалою ЄКТС та національною шкалою.

Оцінювання результатів поточної роботи (завдань, що виконуються на практичних, семінарських заняттях, результати самостійної роботи здобувачів) проводити за критеріями (у % від кількості балів, виділених на завдання із заокругленням до цілого числа):

- 0% завдання не виконано;
- 40% - завдання виконано частково або невчасно, а відповідь містить суттєві помилки методичного характеру,
- 60% завдання виконано повністю, але невчасно, а відповідь містить суттєві помилки у розрахунках або в методиці;

- 80% - завдання виконано повністю і вчасно, проте відповідь містить окремі несуттєві недоліки (розмірності, висновки, оформлення тощо);
- 100% завдання виконано правильно, вчасно і без зауважень.

Значення оцінки

Оцінка за шкалою ЄКТС	**Оцінка за стобальною шкалою**	**Оцінка за національною шкалою**	**Значення оцінки**
A	90-100	**«зараховано»**	Відмінно-відмінний рівень знань (умінь) В межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	80-89		Дуже добре -рівень знань достатньо високий (умінь) В межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75-79		Добре - в цілому добрий рівень знань (умінь) 3 незначною кількістю помилок
D	69-74		Задовільно -посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68		Достатньо мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	30-59	**«не зараховано»**	Незадовільно - потрібно додатково працювати для отримання позитивної оцінки
F	1-29		Незадовільно - необхідна серйозна подальша робота вивченням курсу 3 повторним

Види контролю:

Поточний контроль відбувається впродовж вивчення дисципліни на семінарських заняттях у формі: семінарів.

Підсумковий контроль відбувається у формі заліку (питання для підготовки наведено у Додатку).

Розподіл балів за видами діяльності:

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	кількість одиниць	максимальна кількість балів	Форма контролю
Робота на лекційному занятті	2	10	20	Залік
Робота на семінарському занятті	6	10	60	
Виконання завдань для	20	1	20	

самостійної роботи				
Разом			100	
Розрахунок балу за курс: 60+20+20= 100				

4. Рекомендовані джерела інформації

Назва теми	Рекомендовані джерела інформації до теми
Тема 1. Проблема збереження ментального здоров'я особистості в умовах глобальних загроз і ризиків	**Основна література**: Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.–Луцьк: РВВ Вежа‖ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с. Інжиєвська Л. А. Ментальне здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні: електронний навчальний курс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 31 с. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с. **Допоміжна література**: Галецька І. І. Психологія здоров'я: теорія і практика / Інна Галецька, Титус Сосновський. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. – 338 с. **Інформ.ресурси**: Ментальне здоров'я – один із найбільших глобальних викликів майбутнього - https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenska-mentalne-zdorovya-odin-iz-najbilshih-globalni-85665
Тема 2. Сучасні підходи до визначення сутності здоров'я людини	**Основна література**: Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.–Луцьк: РВВ Вежа‖ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, А.Ф.Косенко, Т.І.Кочергіна. Загальна редакція М.С.Корольчука. К.: Фірма "ІНКОС", 2002. 272 с. **Допоміжна література**: Психосоціальна підтримка ментального здоров`я дітей і педагогів: дієві інструменти та практики Методичний посібник, Черкаси 2024. http://library.ippro.com.ua/attachments/article/734/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf

	Москаленко О.В., Блохіна І.О. До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, Том 33 (72), № 2, 2022. С. 92-96. DOI https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/15 http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/15.pdf **Інформ.ресурси**: П'ять книг про ментальне здоров'я - https://life.liga.net/rozvagy/article/za-usvidomlenist-ta-protypostiinoho-stresu-p%CA%BCiat-knyh-pro-mentalne-zdorov%CA%BCia
Тема 3. Концептуальні уявлення про здорову особистість	**Основна література** Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.–Луцьк: РВВ Вежаll Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с. **Допоміжна література**: Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с
Тема 4. Типові прояви погіршення ментального здоров'я особистості	**Основна література**: Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.–Луцьк: РВВ Вежаll Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с. Інжиєвська Л. А. Ментальне здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні: електронний навчальний курс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 31 с. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с. **Допоміжна література**: Титаренко Т. М. Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації. Український психологічний журнал. 2017. № 1 (3). С. 140-150 Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. –Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
Тема 5. Психодіагностика рівня ментального здоров'я особистості	**Основна література**: Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. –282 с Діагностика психічного здоров'я та його розладів : методичні рекомендації для студентів факультету психології та соціології / М. І. Мушкевич, П. Д. Гайдучик. – Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2018. – 145 с **Допоміжна література**: Москаленко О.В., Блохіна І.О. До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості. Вчені записки Таврійського національного

	університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, Том 33 (72), № 2, 2022. С. 92-96. DOI https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/15 http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/15.pdf **Інформ.ресурси**: www.book-online.com.ua (ресурс доступу до навчальної літератури, у тому числі із данної дисципліни)..
Тема 6. Сучасні підходи до збереження ментального здоров'я	**Основна література**: Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : ІмексЛТД, 2019. – 220 с Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. – 282 с **Допоміжна література**: Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с **Інформ.ресурси**: Всеукраїнська програма ментального здоров'я https://howareu.com/ MHGAP Training Manuals – for the mhGAP Intervention Guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 [Electonic resource] Безкоштовні ресурси для підтримки ментального здоров'я - https://blog.jobs4ukr.com/2023/03/31/%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BA%D%D0%BF%D1%96%D0%B4%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%BA%D0%B8-%D0%BC%D0%B5/ Всеосвіта - https://vseosvita.ua/course/poperedzhennia-emotsiinoho-vyhorannia-i-pidtrymka-psykhichnohozdorovia-pedahohiv-512.html
Тема 7. Психотехніки покращення ментального здоров'я	**Основна література**: Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. – 282 с Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс ЛТД, 2019. – 220 с Титаренко, Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький, 2018. **Допоміжна література**: Діти та війна: навчання технік зцілення. Львів : Галицька Видавнича

	Спілка, 2022.108 с. 2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч.посібник. – К.: Вид.центр "Київський університет", 2000. – 126 с.
Тема 8. Просоціальна активність як чинник збереження ментального здоров'я особистості	**Основна література**: Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.–Луцьк: РВВ Вежа‖ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с. Титаренко, Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький, 2018. **Допоміжна література**: Галецька І. І. Психологія здоров'я: теорія і практика / Інна Галецька, Титус Сосновський. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. – 338 с.

ДОДАТОК

Питання до курсу.

1. Психологічна сутність професійного самовизначення.
2. Теорії професійного самовизначення (психодинамічні теорії, теорія батьківських установок Е.Роу, теорія професійного розвитку Д.Сьюпера, теорія компромісу з реальністю Е.Гінзберг, сценарна теорія Е.Берна тощо).
3. Погляди на проблему професійного самовизначення сучасних вітчизняних учених
4. Етапи професійного самовизначення.
5. Психологічна сутність самореалізації особистості.
6. Психологічні засади самореалізації особистості дорослого віку
7. Співвідношення понять: професійна орієнтація, професійне самовизначення, професійна самореалізація, професійна самоактуалізація
8. Поняття про профорієнтацію. Виникнення профорієнтаційних поглядів у різних системах наукового знання: філософії, педагогіки, психології
9. Психотехнічний аспект профорієнтації: зарубіжний і вітчизняний досвід. Взаємозв'язок профорієнтації і психології праці
10. Вітчизняна практика розвитку профорієнтації у 40-80-х роках XX століття. Сучасний підхід до здійснення профорієнтації
11. Об’єкт, предмет та завдання профорієнтації.
12. Основні підходи і функції профорієнтації як результат еволюційного процесу.
13. Методологічні засади профорієнтації
14. Структура профорієнтації та основні форми профорієнтаційної роботи соціального педагога
15. Профорієнтація як система взаємопов’язаних компонентів. Напрямки профорієнтації
16. Професійна діагностика. Професійна консультація
17. Професійний відбір і професійний добір. Сутність та принципи професійного відбору
18. Професійна адаптація
19. Профінформація як основа професійної орієнтації особистості. Сутність, завдання та психологічні основи професійної інформації
20. Основні методичні й організаційні принципи професійної інформації. Методи і форми професійної інформації
21. Професія і спеціальність. Загальна класифікація професій. Характеристика професій різного типу
22. Професіографія як наука про професії. Професіографія як підсумок вивчення трудової діяльності.
23. Класифікація професій.
24. Предмет, мета і завдання професіографії.
25. Основні поняття професіографії: професія, спеціальність, кваліфікація, компетентність, професіограма, психограма.
26. Методологічні вимоги до опису професій та методи професіографії. Вимоги до складання професіограми. Врахування структури діяльності.
27. Психологічна сутність і структура професійної діяльності. Взаємозв'язок професійних вимог та індивідуально-психологічних особливостей особистості
28. Поняття професійної придатності та її складові. Готовність до професійної діяльності та її складові
29. Предмет і завдання психодіагностики. Методи психодіагностики та їх класифікація Вимоги до психодіагностичних методик і їх користувачів.
30. Психологічні тести і тестування Технологія психодіагностичного обстеження

31. Сутність і принципи професійного консультування. Місце і роль психодіагностики у профконсультації особистості
32. Психологічні особливості проведення профконсультації особистості. Алгоритм консультації
33. Профконсультація різних соціально-вікових груп населення.
34. Етичні проблеми професійного консультування

.