

+ Щоденник
ментального здоров'я

Валентина САМІЛИК
Світлана ТІТАРЕНКО

ПСИХОЛОГІЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

практикум

УДК 159.9 : 613.86 (076)
С-17

*Рекомендовано до друку та розповсюдження вченою радою
Глухівського національного педагогічного університету
імені Олександра Довженка
(протокол № 3 від 23 жовтня 2025 року)*

Рецензенти:

Бірюк Л. Я. - доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки і психології початкової освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Остополець І. Ю. - кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

**С-17 Самілик В., Тітаренко С. Психологія ментального здоров'я:
практикум. Глухів: Глухівський НПУ ім. О.Довженка, - 2025. - 72 с.**

ISBN 978-966-376-136-7

Практикум «Психологія ментального здоров'я» містить комплекс практичних завдань та інтерактивних матеріалів із QR-кодами на відеоконтент психологічного змісту. Посібник спрямований на формування професійних компетентностей студентів у сфері збереження, підтримання та розвитку ментального здоров'я особистості в освітньому та життєвому контексті.

Зміст практикума включає:

- ознайомлення з теоретичними основами ментального здоров'я;
- практичне опрацювання психодіагностичних методів;
- аналіз факторів, що впливають на ментальне здоров'я особистості;
- вивчення вікових аспектів психічного благополуччя;
- застосування методів і технік психологічної підтримки;
- формування навичок ведення «Щоденника ментального здоров'я» як інструмента саморегуляції;
- відпрацювання алгоритмів першої психологічної допомоги та профілактики емоційного вигорання;
- розвиток психологічної резильєнтності.

Практикум має чітку прикладну спрямованість, що сприяє формуванню у студентів професійної компетентності, розвитку критичного і саногенного мислення, а також уміння застосовувати знання у реальних освітніх і життєвих ситуаціях.

УДК 159.9 : 613.86 (076)

В оформленні практикума використано ілюстрації, створені за авторським запитом із застосуванням інструментів штучного інтелекту (Canva, ChatGPT), що мають мотиваційний характер і сприяють активній роботі з матеріалами. Відео- та аудіоматеріали, на які подано посилання в практикумі, є власністю відповідних правовласників; авторство на зазначений контент авторам цього видання не належить.

Матеріали ґрунтуються на загальновідомих психологічних методиках і вправах, представлених у відкритих науково-методичних джерелах, та адаптовані авторами для освітніх цілей. Автори практикума не претендують на авторство використаних методик.

ISBN 978-966-376-136-7

© Самілик Валентина, 2025

© Тітаренко Світлана, 2025

© Глухівський НПУ ім. О. Довженка, 2025

Про курс



Вітаю з початком вивчення курсу “Психологія ментального здоров’я”! Я - **Максим**, помічник в опануванні теорії та виконанні завдань практичних робіт. Коротко зорієнтую в змісті практикума. Практикум «Психологія ментального здоров’я» розроблений для студентів психологічних і педагогічних спеціальностей та спрямований на формування знань, умінь і практичних навичок у сфері збереження та підтримання ментального здоров’я особистості. Структура практикума охоплює 13 практичних робіт, які послідовно розкривають теоретичні засади, психодіагностичні методики, фактори впливу, вікові особливості та сучасні методи підтримання ментального здоров’я.

Практичний блок

Охоплює низку завдань, практичних вправ/технік та методик, що допоможуть закріпити, поглибити та розширити компетенції, набуті під час лекційних занять та самопідготовки.



Вітаю! Я - **Анастасія**. І моя роль - супровід самостійної роботи з курсу. Сподіваюся, що наша співпраця на сторінках “**Щоденника ментального здоров’я**” стане корисною як в професійній, так і особистісній сферах.

Блок завдань для самостійної роботи

Це можливість трансформації теоретичної підготовки в досвід, візуалізації зв’язку теорії з практикою, опрацювання особистих запитів, створення атмосфери “навчання з користю”.



Практична робота 1. Теоретичні основи ментального здоров'я особистості

Блок завдань для самостійної роботи

Ознайомтеся зі змістом Щоденника ментального здоров'я. Поміркуйте над переліком корисних звичок турботи про себе.

Список джерел для підготовки

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я "Ти як?". URL: <https://howareu.com/>
2. Психологія здоров'я людини / за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. - С. 7-30. URL: <https://is.gd/Um6bqA>
3. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. С. 24-25. URL: <https://is.gd/8C2fkr>.

Додаткова інформація

Професор Роберт Сапольскі розкриває таємниці впливу стресу на організм в захоплюючому відео "Життя під Тиском: Як стрес впливає на здоров'я" Лекція за книгою «Чому зебри не страждають на виразку» за посиланням <https://is.gd/NelmOS>





Практична робота 2. Психодіагностичні інструменти оцінювання ментального здоров'я

Поставте відповідну цифру біля кожного слова:

Позитивні емоції (Positive Affect - PA)

№	Емоція	Оцінка (1-5)
1	Зацікавлений	
2	Схвильований	
3	Сильний	
4	Енергійний	
5	Натхнений	
6	Активний	
7	Уважний	
8	Захоплений	
9	Рішучий	
10	Гордий	

Негативні емоції (Negative Affect - NA)

№	Емоція	Оцінка (1-5)
1	Роздратований	
2	Засмучений	
3	Винуватий	
4	Наляканий	
5	Стурбований	
6	Тривожний	
7	Злий	
8	Пригнічений	
9	Нервовий	
10	Ворожий	

Інструкція для обробки результатів

1. Підрахуйте суму балів окремо:

- За всі 10 позитивних емоцій (PA) та 10 негативних емоцій (NA)

2. Діапазон балів:

- Для кожної шкали: від 10 до 50
- Чим вищий PA — тим більше позитивних емоцій людина відчувала.
- Чим вищий NA — тим більше негативних емоцій домінували в емоційному фоні.

3. Інтерпретація результатів:

Рівень	Позитивний афект (PA)	Негативний афект (NA)
Низький	10-24	10-18
Середній	25-34	19-29
Високий	35-50	30-50



Практична робота 2. Психодіагностичні інструменти оцінювання ментального здоров'я

Блок завдань для самостійної роботи

Ознайомтеся зі змістом методики “Колесо життєвого балансу” в Щоденнику ментального здоров'я та виконайте запропоновані завдання.

Список джерел для підготовки

- 1.Кліманська М., Галецька І. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.10>
- 2.Наврил'кевич В., Мельник Л., Крук С. Діагностика соціальної фобії: огляд літератури. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/184/172>

Додаткова інформація

Контент про самодіагностику <https://is.gd/LNObkX>:
“Постійна втома. Брак ресурсу. Що я роблю не правильно?”. Автор - Мар'яна Франко - психотерапевтка, сертифікована у напрямках: EMDR, Гештальт-терапії, КПТ .





Практична робота 3. Фактори, що впливають на ментальне здоров'я

Блок завдань для самостійної роботи

Ознайомтеся зі змістом вправи “Усвідомлена кава” в Щоденнику ментального здоров'я та виконайте запропоновані завдання.

Список джерел для підготовки

1. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. С. 15-40.
https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/02/Tolkunova_Psykholohiia-zdorovia.pdf
2. Van der Kolk B. (2014). The Body Keeps the Score. URL: <https://is.gd/n8oJOM>.

Додаткова інформація

Контент про ключові відмінності між психічною травмою, ПТСР, кПТСР <https://is.gd/9laod0>: “Як формується психічна травма? Чим посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) відрізняється від комплексного ПТСР (кПТСР)? Які симптоми варто знати?”. Автор - Мар'яна Франко - психотерапевтка, сертифікована у напрямках: EMDR, Гештальт-терапії, КПТ.





Практична робота 4. Ментальне здоров'я у різних вікових групах

Блок завдань для самостійної роботи

Ознайомтеся зі змістом вправи “Коло контролю” в Щоденнику ментального здоров'я та виконайте запропоновані завдання.

Список джерел для підготовки

1. Підлітки: інструкція зі спілкування для батьків. URL: <https://howareu.com/materials/pidlitky-instruktsiia-zi-spilkuvannia-dlia-batkiv>.
2. Як піклуватися про ментальне здоров'я людей похилого віку? URL: <https://howareu.com/materials/yak-pikluvatysia-pro-mentalne-zdorovia-litnikh-liudej>.

Додаткова інформація

Контент про методику роботи з психологічною травмою у дітей <https://is.gd/IO19IQ>: “Хібукі-терапія”. Автор - Дафна Шарон-Максимов - освітній психолог, міжнародний експерт з роботи з травмою та посттравмою у дітей та підлітків.





Практична робота 5. Методи та техніки підтримання ментального здоров'я (частина 1)

Блок завдань для самостійної роботи

Емоційне спілкування в освітньому середовищі має важливе значення. Учитель/практичний психолог повинен вміти встановлювати емоційний контакт, вести діалог з учнями та ученицями, батьками, колегами. Емоційно адекватне спілкування викликає симпатію, довіру, стає зразком для наслідування, створює атмосферу довіри. Нагадю базові (природні) емоції і почуття:

- **Страх**, стурбованість, занепокоєння, настороженість, напруженість, хвилювання, тривога, переляк, сум'яття, паніка, жах.
- **Гнів**, роздратування, гіркота, злість, обурення, лють, ненависть.
- **Сум**, смуток, хандра, туга, пригніченість, горе, скорбота, відчай.
- **Відраза**, неприязнь, обридливість, гидування.
- **Радість**, задоволення, умиротворення, втіха, веселість, насолода, щастя, захват, тріумфування, блаженство, ейфорія.
- **Інтерес**, цікавість, жвавість, захопленість, збудження, ентузіазм, азарт, драйв.
- **Здивування**, подив, острах, захват, потрясіння, приголомшеність, шок, остовпіння.

Спробуйте розпізнати емоції на фото.

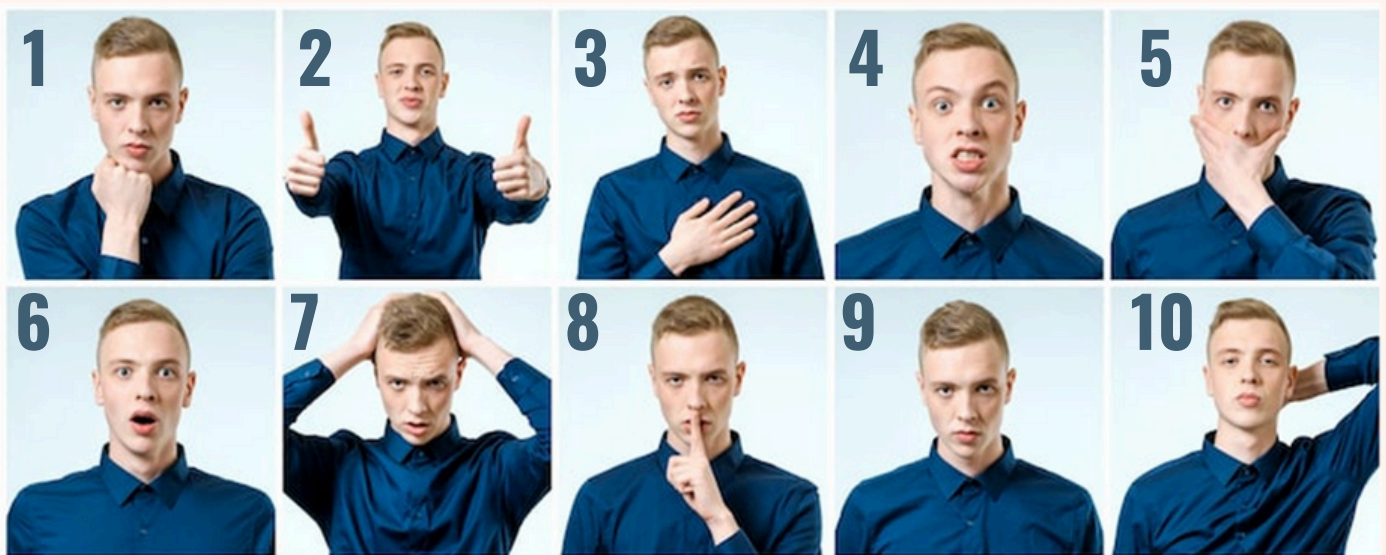




Практична робота 5. Методи та техніки підтримання ментального здоров'я (частина 1)

• Діти:

- | | |
|----------|-----------|
| 1) _____ | 7) _____ |
| 2) _____ | 8) _____ |
| 3) _____ | 9) _____ |
| 4) _____ | 10) _____ |
| 5) _____ | 11) _____ |
| 6) _____ | 12) _____ |



• Юнаки:

- | | |
|----------|-----------|
| 1) _____ | 6) _____ |
| 2) _____ | 7) _____ |
| 3) _____ | 8) _____ |
| 4) _____ | 9) _____ |
| 5) _____ | 10) _____ |





Практична робота 5. Методи та техніки підтримання ментального здоров'я (частина 1)

Список джерел для підготовки

1. Коцур Н. І., Товкун Л. П. Психогігієна: Навчальний посібник. Переяслав (Київ.обл.), 2024. 314 с. URL: <https://ehsupir.uhsp.edu.ua/server/api/core/bitstreams/06585faa-cb38-4f11-94ef-06c6b985f8f1/content>.
2. Що таке емоційний інтелект та як його розвивати. URL: <https://www.sens.lviv.ua/shho-take-emoczijnyj-intelekt-ta-yak-jogo-rozvyvaty/>
3. Яценко Б.Є. Розвиток емоційного інтелекту здобувачів освіти. Методичний поради́ник практичним психологам, соціальним педагогам, учителям. URL: http://www.bibrka-school.org.ua/ckfinder/userfiles_new/files/jachenko_2022.pdf
4. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с. URL: http://metodcluster.vn.ua/page/na_dop_met/5_2019/kaf_psiholog/Lab_psyhol/psychologu.pdf.

Додаткова інформація

Контент про розвиток емоційного інтелекту
<https://is.gd/QadayS>: “Як розвивати емоційний інтелект та справитися з емоціями”. Автор - Мар'яна Франко - психотерапевтка, сертифікована у напрямках: EMDR, Гештальт-терапії, КПТ.





Практична робота 6. Методи та техніки підтримання ментального здоров'я (частина 2)

Казка про Принцесу-гриль

В одному казковому королівстві жила собі молода Принцеса. Вона була гарненька, як усі принцеси, багато подорожувала, відвідувала клуб для принцес і горя не знала. Та одного дня, напередодні її весілля, коли з нею мав одружитися принц з далекого східного королівства, до рідного міста принцеси прилетів Дракон! Велетенський та лютий, він палив будинки, з'їдав корів, граючись, перемагав найкращих лицарів. Принцеса того ранку сиділа у своїй вежі і чепурилася, приміряючи сукні, та раптом почула галас і гуркотіння полум'я. Вона визирнула з вікна і побачила, як страшний чорний Дракон летить прямісінько до неї. „Ой, лишенько! – мала б закричати дівчина. – Що це коїться?” Натомість вона крикнула: – Дідько б тебе побрав, що ти витворяєш? У мене скоро весілля! Ти знаєш, покруче, як довго я чекала на цей день?

Дракон на мить завмер у повітрі, вимахуючи своїми велетенськими крилами, та згодом пихнув полум'ям і спалив вежу разом із нашою панянкою. Не встиг попіл піти за вітром, як сталося диво. Принцеса прокинулася у ліжечку за рік до драконівського нападу. Спрацював амулет, виданий дівчині її вчителем гарних манер, письма та юнгіанського психоаналізу, місцевим чаклуном Готербахом. – Що це за чортівня мені наснилася? – здивувалася дівчина. Вона інколи лаялася, коли її ніхто не бачив. – Бр-р, бісів Дракон зіпсував мені весілля. Забувши про прикрий сон, Принцеса прожила наступний рік, мов нічого й не сталося. Та як до весілля залишився один день, історія повторилася: прилетів Дракон і зі страшенним гуркотом спалив місто і відому нам вежу.

– Оце так-так, – Принцеса знову прокинулася у своєму ліжечку. – Схоже, я потрапила в халепу. Що ж мені робити? Гарно вбравшись (а принцеси завжди мають гарний вигляд), вона пішла до свого вчителя Готербаха і чемно запитала: – Що це коїться, пане? – Це виклик долі, – відповів чаклун, зазираючи у кришталеву сферу і паралельно розкладаючи метафоричні карти. – Що ти тут бачиш? – Якусь дурню... прошу вибачення, – промовила Принцеса. – Бачу щось чудернацьке, немов замурзане дівча у джинсах читає книжку, а навколо тече вода. – Це твоя духовна загадка, що має вивести тебе із зони комфорту, – відповів чаклун. – Промедитуй над цим, може, й розгадаєш. – Та я не хочу полишати зону комфорту! – заплакала дівчина. – Мені там гарно, тому ж вона й зветься зоною комфорту. Я – Принцеса. – Ти не тільки принцеса, попри все ти – людина, – відповів Готербах і показним чином впав у глибокий транс (бо усі чаклуни любляють гротескні жести). – Оце я вляпалася, – пробурмотіла Принцеса і покрокувала до палацу. – Дурний чаклун.



Практична робота 6. Методи та техніки підтримання ментального здоров'я (частина 2)

Сказав би чітко: роби так і так. Натомість дівчина повідомила своєму батькові про видіння, де її спалює Дракон. Батько насупився, наказав подвоїти та потроїти охорону, почати будівництво додаткового муру, запросив з-за кордону найкращих лицарів-драконоборців, гарно їм заплатив, аби підготували армію до бою. Принцесі сподобалась така активність. „Врешті-решт батько любить мене і захистить від того крилатого аспіда”, – міркувала собі дівчина. І подалася на шопінг, скупила багацько всього, запросила подругпринцес приміряти сукні. Так пройшов рік. Країна гарно озброїлась, очікуючи на Дракона, і той прилетів. Відбулася страшна битва, безліч народу загинуло, проте Дракон все одно пробився до башти Принцеси, яка дуже злякалася і крикнула: – Чого ти знову приперся, бузувіре? Що ти від мене хочеш? Дракон нічого не відповів і знову спалив свою жертву. – От дідько... – Принцеса прокинулася у своєму ліжечку. – Що ж мені робити? За кордон втекти, на манер наших міністрів? Так вона і зробила. Взяла у батька чекову книжку, гарну охорону, карету з кондиціонером і їздила собі світом, вважаючи, що проблему вирішено. Та через рік земля затряслася, небо загуркотіло і знов прилетів Дракон. – Трясця твоїй паскудній матері! Чого ти до мене причепився? – тільки й встигла лягнути Принцеса, коли Дракон спік її вогнем. – Ну що за фігня? – дівчина кволо підвелася з ліжечка, зі злістю відкинула вбік шовкову ковдру. – Як мені здихатися того гада? Може, викликати його на бій та здолати самотужки? Цілий рік вона тренувалася. Навчилася виробляти усілякі штуки з мечем і списом, багато стріляла з лука, їздила верхи, замовила собі в Інтернеті найдорожчі вогнетривкі обладунки. Та коли Дракон прилетів і почав палити місто, Принцеса злякалася й вирішила: „Сховаюсь у підвалинах замку, може, туди він не дістанеться”. Та Дракон рив землю, як здоровецький пес, і таки знайшов Принцесу. – Бийся зі мною, крилатий! – вигукнула Принцеса, стаючи до бою. Однак Дракон із легкістю перетворив її на попіл. – Здається, у мене починається депресія, – Принцеса прокинулася, але не квапилась підводитися. – Ненавиджу депресію, знову очі будуть сумні. Стрес погано впливає на шкіру обличчя. Майже рік Принцеса сумувала, плакала, бідалася своїм подругам через суворе майбутнє. – Я боюся вогню, це боляче, коли він мене вбиває, а ви знаєте, я навіть загоряти не люблю, коли сонце сильно пече, – жалілася дівчина, та інші принцеси їй не вірили, тихенько крутили пальцями біля скроні, коли подруга не бачила. „Мабуть, така моя доля – померти молодою та незаміжньою, – сумувала Принцеса, готуючись зустрічати свій останній день. – Коли б це вже все скінчилося. Не хочу знов прокидатись і весь рік боятися”. Коли Дракон прилетів, вона сама вийшла йому назустріч і згоріла. Та знову прокинулася у своїй вежі. „Що за дурнувата казка? Коли вона вже скінчиться? – думала Принцеса, лежачи у ліжечку.



Практична робота 6. Методи та техніки підтримання ментального здоров'я (частина 2)

– Може, мені хатха-йогою зайнятися, опанувати свій страх болю, страх смерті?” Цілий рік дівчина медитувала, посилювала чакри, вчилася вилітати зі свого тіла і дечого навчилася. Та її, таку спокійну і зосереджену, знов-таки спалив Дракон. – Що за вибрик долі, знов не те, – Принцеса вилізла із ліжка рішуче. – Ну не можу я розгадати цей фокус-покус. Ну, білявка я, чого мені дошкуляти? Тому цей рік Принцеса вирішила присвятити собі, своєму особистому розвитку. Раненько підхоплювалася, бігла уздовж річки, купалася, медитувала біля води. Кинула звичку їздити по крамницях, носила звичайну одягу, збирала волосся у хвіст, багато читала, спілкувалася з пересічними людьми. Звикла щодня дискутувати з чаклунами, шукала сенс життя, навіть пішла до психолога, та він виявився нудним, весь час питав: „Хто ви і чого хочете від життя?”. – Яке дурне запитання. Я хочу жити і радіти. Знайти свій власний шлях, перестати бути звичайною принцесою, яких десять серед десяти, – згодом думала Принцеса, слухаючи аудіо-книгу „Потік, психологія оптимального переживання”. – Я хочу знайти справжню себе. У той день, коли Дракон знову напав на королівство, дівчина читала книгу „Радикальне прощення”. Дракон підлетів до вежі, та Принцеса сказала: – Зачекай хвилику, я тільки сторінку дочитаю. – А що ти читаєш таке цікаве? – запитав Дракон гучним голосом. – Читаю, як правильно сприймати життя. Я тебе пробачаю, ти – мій стимул до особистого розвитку. Давай, пали мене, бо я вже собі весь наступний рік розпланувала під тренінги. Дракон опустився на землю і перетворився на гарного східного парубка. – Вибач мені, моя люба, я перевіряв тебе. Я мріяв про партнерський шлюб, де ми могли б зростати та розвиватися разом. – Йолопе, ти з глузду з'їхав? Знаєш, як мені було лячно? Я ледь на курку-гриль не перетворилася! Йди геть, бачити тебе не хочу, – дівчина з усієї сили жбурнула у легеня книжкою та побігла до річки плакати. Звісно, парубок пішов за нею, довго вибачався, обіцяв усілякі подарунки. І згодом Принцеса пробачила його, взявши з нього обіцянку, що він їй оплатить тренінг Ентоні Робінсона, найкращого у світі тренера з особистого зростання. **(Автор: Павло ДИМА, клінічний психолог, тренер, психотерапевт, коуч, письменник. Джерело: Дима П.К. Казки чарівні психологічні. Київ Видавництво Ліра-К, 2024. С. 1-9).**

- **Рефлексія:** _____



Практична робота 6. Методи та техніки підтримання ментального здоров'я (частина 2)

Список джерел для підготовки

1. Базові навички турботи про себе та інших. URL: <https://drive.google.com/file/d/17nZtzDMUF-E9hlsXDTed8K925d4wda9S/view>.
2. Техніки самодопомоги <https://howareu.com/self-help>.
3. Ти як? Абетка відновлення від А до Я. URL: <https://howareu.com/materials/ty-iak-abetka-vidnovlennia-vid-a-do-ia>.

Додаткова інформація

Контент про EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) - психотерапевтичний метод, який використовується для обробки травматичних спогадів та емоційних переживань. Метод заснований на природній здатності мозку до самоцілення, яка активується через двосторонню стимуляцію (рухи очима, тактильні або звукові сигнали) <https://is.gd/dgS5Pg>: "Як проходять сеанси EMDR?". Автор - Мар'яна Франко - психотерапевтка, сертифікована у напрямках: EMDR, Гештальт-терапії, КПТ.





Практична робота 7. Щоденник ментального здоров'я як інструмент формування психологічної стійкості

Блок завдань для самостійної роботи

Проаналізуйте свою роботу зі Щоденником ментального здоров'я.

- *Мета роботи з щоденником* _____

- *Регулярність та спосіб ведення* _____

- *Основні емоції, які я фіксував(-ла)* _____

- *Найважливіші висновки про себе* _____



Практична робота 7. Щоденник ментального здоров'я як інструмент формування психологічної стійкості

- Що допомагало покращувати стан _____

- Які складнощі виникали _____

- Що я хотів(-ла) би змінити у способі ведення щоденника _____

- Чи відчув(-ла) користь від щоденника та яку саме _____



Практична робота 7. Щоденник ментального здоров'я як інструмент формування психологічної стійкості

- Чи планую я продовжувати ведення (чому так / чому ні) _____

Список джерел для підготовки

1. Базові навички турботи про себе та інших. URL:
<https://drive.google.com/file/d/17nZtzDMUF-E9hlsXDTed8K925d4wda9S/view>.
2. Щоденник гарного самопочуття на 14 днів. URL:
<https://pscentre.org/wp-content/uploads/2022/02/14-day-wellebing-diary-Ukrainian.pdf>

Додаткова інформація

Контент про ефективність щоденника досягнень
<https://is.gd/HiqX5F>: “Що таке щоденник досягнень і як ним
правильно користуватися”. Автор - Мар'яна Франко -
психотерапевтка, сертифікована у напрямках: EMDR,
Гештальт-терапії, КПТ.





Практична робота 8. Перша психологічна допомога

Практичний блок

Підготуйтеся до усного обговорення питань:

1. Поняття про першу психологічну допомогу.
2. Етапи та особливості надання першої психологічної допомоги.

Підготуйте письмовий аналітичний огляд:

- Основні принципи першої психологічної допомоги (за моделлю «5С» з короткими прикладами)

Contact _____

Comfort _____



Практична робота 8. Перша психологічна допомога

Практичний кейс “Надання першої психологічної допомоги учневі в стресовому стані (дистанційний контакт)”.

- Пізно ввечері учень 9 класу телефонує класному керівнику/шкільному психологу. Його голос тремтить, мова уривчаста. Він каже: «Я не знаю, що мені робити... Все дістало. Батьки кричать. Я не хочу додому. Мені страшно. Я не витримую...»

Учень звучить емоційно перевантажено, дезорієнтований, можливо, перебуває у кризовому стані.

Завдання: опишіть ваші дії в перші 3 хвилини розмови. Як будете говорити? Що скажете, а чого уникнете?

Які фрази допоможуть стабілізувати стан учня? Наведіть 3-4 приклади.



Практична робота 8. Перша психологічна допомога

Рефлексія:

- Що було найскладнішим у моделюванні цієї ситуації?

- Які емоції переживали як «дорослий» у кейсі?

- Як залишатися ресурсним у роботі з кризовими зверненнями?



Практична робота 8. Перша психологічна допомога

Список джерел для підготовки

1. Як допомогти дорослим і дітям під час травматичної події? Протокол надання першої психологічної допомоги МААСЕ. URL: <https://vcentri.com/load/131/icc/yak-dopomogti-ditini-2-107.pdf?1705067677>
2. Алгоритм телефонного консультування у кризових ситуаціях. URL: <https://numo.mon.gov.ua/storage/app/media/Docs/Pages/guidelines-teachers-psychological-first-aid.pdf>

Додаткова інформація

Контент про надання першої психологічної допомоги <https://is.gd/MaVbJs>: “Гострий стрес і перша психологічна допомога”. Автор - Мар'яна Франко - психотерапевтка, сертифікована у напрямках: EMDR, Гештальт-терапії, КПТ.





Практична робота 9. Психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу

Список джерел для підготовки

1. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. / Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. URL: <https://la-strada.org.ua/download/psyhosotsialna-pidtrymka-uchasnykiv-osvitnogo-protsesu>
2. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/86628372.pdf>
3. Як говорити з дітьми про війну? URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2022/05/YAk-govoryty-z-ditmy-pro-viynu.pdf>

Додаткова інформація

Контент про налагодження контакту між батьками та підлітками <https://is.gd/yTfvlj>: “Підліток не слухається / Як налагодити контакт батькам з дитиною”. Автор - Ірина Зарицька - психолог, психотерапевт.





*Практична робота 10.
Профілактика емоційного
вигорання у педагогів та психологів*

На якій стадії вигорання вона, ймовірно, перебуває?

Які фактори могли сприяти розвитку цього стану?

Що могла б зробити сама Олена, щоб допомогти собі?



Практична робота 10. Профілактика емоційного вигорання у педагогів та психологів

Які вправи/техніки зі Щоденника ментального здоров'я порекомендували б Олені?

Підготуйтеся до рольової гри на практичному занятті - один студент виконує роль Олени, інший — шкільного психолога/вчителя. Відпрацюйте діалог підтримки.



Практична робота 10. Профілактика емоційного вигорання у педагогів та психологів

Список джерел для підготовки

1. Пахомов І.В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти: навчальний посібник. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 114 с. URL: <https://is.gd/w31ZF4>.
2. Діагностика професійного вигорання (Maslach Burnout Inventory, MBI). Онлайн тест. URL: <https://testoteka.info/uk/test/org/burnout-maslach>.



Додаткова інформація

Контент про професійне вигорання <https://is.gd/16Y3LB>:
“Встигати все і не жити”. Автор - Тетяна Євменова -
психотерапевтка, яка працює у методах психодрами, EMDR,
НЛП, травматерапії, арттерапії.





Практична робота 11-12. Психологічна резильєнтність: практикум

Виконайте практичні завдання:

- Депресія, тривога та страхи - це те, що супроводжує життя багатьох людей. Книга Дейла Карнегі "Як зупинити неспокій і почати жити" допомагає розібратися, як насправді можна знайти життєвий спокій і знизити рівень тривожності, позбутися депресії. Перегляньте відео (<https://www.youtube.com/watch?v=LOosVvpmiYE>), в якому представлені ключові ідеї та поради, які допоможуть зробити життя кращим і спокійнішим, знайти мотивацію до позитивних змін і стати впевненішим у собі та своїх силах.



Рефлексія:

- Пройдіть опитувальник Томаса-Кілманна "Типи поведінки у конфлікті"
(https://www.eztests.xyz/tests/social_thomas/)

Рефлексія:





Практична робота 11-12. Психологічна резильєнтність: практикум

- Пройдіть тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність ("Internet Addiction Test").
Ця методика, розроблена та апробована у 1994 році Кімберлі Янг, професором психології Пітсбурзького університету. Тест є інструментом самодіагностування патологічної пристрасті до інтернету (https://www.eztests.xyz/tests/personality_ia/)



Рефлексія:

- Пройдіть опитувальник Томаса-Кілманна "Типи поведінки у конфлікті"
(https://www.eztests.xyz/tests/social_thomas/)



Рефлексія:



Практична робота 11-12. Психологічна резильєнтність: практикум

- Виконайте вправа "Тіло як карта емоцій" (роботи з психосоматикою)

Допоможе виявити можливі психологічні причини тілесного симптому.

◆ Підготуйте білий **аркуш** (можна скористатися шаблоном контуру людського тіла) та **кольорові олівці**.

◆ Розслабтеся і подумайте про свій тілесний симптом або біль. Де саме в тілі він відчувається? Який він? (Пульсує, пече, тисне...)

◆ Позначте цю зону на малюнку тіла (наприклад, чорна пляма, червоне коло, зелена куля тощо).

◆ Уявіть, який це образ: якби цей біль був предметом, істотою, явищем – що б це було? _____

Яку емоцію несе цей симптом? _____

Що він хоче сказати? _____

Коли вперше могла виникнути ця емоція? _____

Що/хто вас "болить"? _____

◆ Поговоріть з образом болю.

Чого ти хочеш для мене? _____

Що ти намагаєшся мені донести? _____

Що мені потрібно зробити, щоб ти заспокоївся? _____

◆ Створіть образ зцілення: як би виглядала зона болю, якби там було спокійно, легко, вільно.

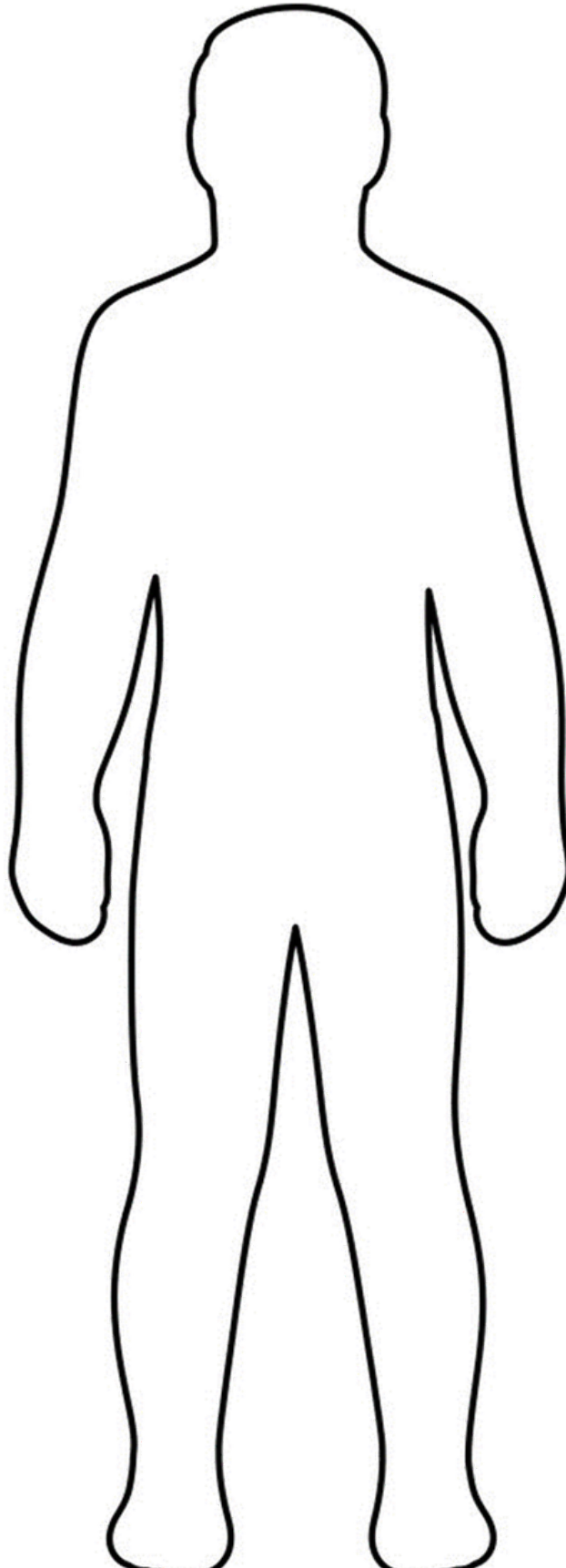
Домалюйте "зцілення" (новий колір, форма, емоція).

Джерело: Міжнародна психологічна асоціація проєктивних методик.



*Практична робота 11-12.
Психологічна резильєнтність:
практикум*

Тіло як карта емоцій





Практична робота 11-12. Психологічна резильєнтність: практикум

- Розвинений емоційний інтелект має низку переваг.

Особистісні переваги

- Краще саморозуміння - здатність чітко усвідомлювати власні емоції та причини їх виникнення.
- Емоційна стабільність - зменшення імпульсивних реакцій, вміння швидше відновлювати внутрішній баланс.
- Стресостійкість - легше адаптуватися до змін та справлятися з напруженими ситуаціями.
- Впевненість у собі - вміння керувати емоціями формує відчуття внутрішньої сили та контролю над життям.

Соціальні переваги

- Емпатія - краще розуміння почуттів та потреб інших людей, що покращує стосунки.
- Ефективна комунікація - вміння висловлювати власні думки так, щоб не образити і не конфліктувати.
- Побудова довіри - емоційно грамотні люди викликають повагу та прихильність оточення.
- Конфлікт-менеджмент - здатність вирішувати суперечки мирно й конструктивно.

Професійні переваги

- Лідерські якості - натхнення та підтримка команди, навіть у кризових умовах.
- Підвищена продуктивність - емоційний баланс допомагає концентруватися та ухвалювати зважені рішення.
- Адаптивність - легке пристосування до нових завдань, колективів, форматів роботи.
- Кар'єрне зростання - роботодавці все частіше цінують емоційний інтелект нарівні з професійними навичками.

Пропоную попрацювати з **«Атласом емоцій»**

Пола Екмана (для зручності в налаштуваннях обирайте українську мову) <https://atlasofemotions.org/>.

- Перейдіть на сайт і ознайомтеся з «континентами» емоцій.
- Оберіть конкретну емоцію для дослідження.
- Ознайомтеся детальніше зі станами, тригерами, діями та настроєм.





Практична робота 11-12. Психологічна результативність: практикум

Рефлексія про ведення **Щоденника ментального здоров'я**.

- Які цілі ставились перед початком (наприклад: відстеження емоцій, управління стресом, формування корисних звичок).

- Чому саме ця мета була для вас важливою.

- Чи були труднощі у заповненні (відсутність часу, небажання писати, забування).

- Що допомагало зберігати регулярність.

- Чи з'явилися нові усвідомлення про власні тригери, ресурси або звички.

- Приклади конкретних ситуацій, коли робота зі щоденником допомогла ухвалити рішення або змінити реакцію.

- Що було найбільш корисним.

- Чи плануєте продовжувати роботу зі Щоденником.



Практична робота 13. Модульний контроль знань

• Тест-контроль

Завдання з однією правильною відповіддю

1. Яке визначення ментального здоров'я відповідає позиції ВООЗ?
 - А. Відсутність психічних хвороб
 - Б. Здатність до комунікації з людьми
 - В. Стан, у якому людина реалізує свій потенціал і справляється зі стресами
 - Г. Позитивне мислення і енергійність
2. Який міжнародний стандарт стосується підтримки ментального здоров'я на роботі?
 - А. ISO 9001
 - Б. ISO 45003
 - В. ISO 27001
 - Г. WHO-MH20
3. Яка основна мета програми «Ти як?»?
 - А. Проведення медичних оглядів студентів
 - Б. Підтримка ветеранів війни
 - В. Створення ефективної системи ментального здоров'я в Україні
 - Г. Контроль за психіатричними закладами

Завдання з множинним вибором (оберіть усі правильні відповіді)

4. До основних фахівців у сфері ментального здоров'я належать:
 - Психіатри
 - Психотерапевти
 - Хірурги
 - Психологи
 - Юристи
5. Основні складники ментального здоров'я:
 - Емоційне благополуччя
 - Соціальна активність
 - Фінансова стабільність
 - Здатність справлятися зі стресом
 - Високий рівень IQ



Практична робота 13. Модульний контроль знань

Завдання з однією правильною відповіддю

6. Що з наведеного належить до біологічних (генетичних) чинників ментального здоров'я?

- А. Емоційна підтримка
- Б. Сімейні конфлікти
- В. Спадкова схильність до тривожних розладів
- Г. Стрес на роботі

7. Яке твердження щодо ізоляції є правильним?

- А. Ізоляція покращує ментальне здоров'я, зменшуючи вплив соціуму
- Б. Ізоляція не впливає на психічний стан
- В. Ізоляція може стати чинником погіршення ментального здоров'я
- Г. Ізоляція рекомендована як профілактика депресії

8. Як хронічні хвороби впливають на ментальне здоров'я?

- А. Вони загартовують психіку
- Б. Вони покращують настрій
- В. Вони можуть призвести до депресії або тривоги
- Г. Не впливають на емоційний стан

Завдання з множинним вибором (оберіть усі правильні відповіді)

9. Які з наведених ситуацій є соціальними факторами ризику?

- Відсутність друзів або підтримки
- Перевтома через спорт
- Дискримінація та булінг
- Тривале сидіння за комп'ютером
- Конфлікти в родині

10. Що з наведеного сприяє збереженню ментального здоров'я?

- Якісний сон
- Соціальна ізоляція
- Емоційна підтримка друзів
- Хронічний стрес
- Вміння долати труднощі



Практична робота 13. Модульний контроль знань

Завдання з однією правильною відповіддю

11. Що є основною умовою здорового ментального розвитку дитини?

- А. Високий інтелект
- Б. Повна самотійність
- В. Емоційна безпека та підтримка
- Г. Постійна зайнятість у гуртках

12. Що з переліченого найчастіше турбує підлітків у сфері ментального здоров'я?

- А. Професійне вигорання
- Б. Самотність і пошук ідентичності
- В. Фінансова нестабільність
- Г. Когнітивне виснаження

13. Який чинник найбільше впливає на ментальне здоров'я літніх людей?

- А. Брак навчання
- Б. Конкуренція на роботі
- В. Соціальна ізоляція та самотність
- Г. Слабка фізична підготовка

Завдання з множинним вибором (оберіть усі правильні відповіді)

14. Які фактори є ризиками для ментального здоров'я дорослих?

- Висока зарплата
- Професійне вигорання
- Конфлікти в родині
- Стрес від відповідальності
- Гармонійні стосунки

15. Які наслідки війни можуть вплинути на психіку людини?

- Втрата дому
- Неможливість відпустки на морі
- Евакуація
- Тривала розлука з родиною
- Доступ до психолога



Практична робота 13. Модульний контроль знань

Завдання з однією правильною відповіддю

16. Що таке ментальна гігієна?

- А. Гігієна тіла
- Б. Система психотерапевтичного лікування
- В. Щоденна турбота про емоційний стан та профілактика стресу
- Г. Ізоляція від стресових подій

17. Який із наведених чинників найважливіший для базової самопомогі?

- А. Перевірка соціальних мереж
- Б. Повноцінний сон, збалансоване харчування, рух
- В. Високий рівень IQ
- Г. Знання психологічної термінології

18. Яка техніка є прикладом «заземлення»?

- А. Занурення в сон
- Б. Ведення щоденника
- В. Метод «5-4-3-2-1»
- Г. Стрибки на місці

Завдання з множинним вибором (оберіть усі правильні відповіді)

19. Які техніки допомагають знизити рівень стресу?

- Глибоке дихання
- Ведення щоденника емоцій
- Вживання великої кількості їжі
- Прогресивне м'язове розслаблення
- Повна ізоляція від інших

20. Ознаки панічної атаки:

- Прискорене серцебиття
- Відчуття спокою
- Страх смерті
- Прискорене дихання
- Бажання поспілкуватися

Список рекомендованих джерел

- Базові навички турботи про себе та інших. URL: <https://howareu.com/materials/tsei-dovidnyk-dopomozhepoturbuvatysia-pro-sebe-ta-blyzkykh-v-periody-stresu>.
- Думки-емоції-поведінка. Доказові техніки для управління своїм внутрішнім станом та покращення якості життя. URL: <https://howareu.com/static-objects/howareu/media/PDF/dumki-emocii-povedinka.pdf>.
- Релаксація. URL: <https://is.gd/QfaChW>.
- Покращення сну. URL: <https://is.gd/En6UGJ>.
- Подолання стресу. URL: <https://is.gd/QRsHwE>.
- Глибока медитація. URL: <https://is.gd/6glOMx>.
- Зниження хвилювання <https://is.gd/D4XIWX>.
- Збільшення позитивного відчуття <https://is.gd/VFBDqQ>.
- Спокій <https://is.gd/K0iKo0>.
- Зосередження. URL: <https://is.gd/jc0MOs>.
- Підвищення впевненості. URL: <https://is.gd/AZZpUS>.
- Подолання невпевненості. URL: <https://is.gd/8MKvcQ>.
- Подолання тривоги. URL: <https://is.gd/PLFhlx>.
- Фуги Й.С. Баха. URL: <https://is.gd/ERPiOo>.
- М'язова релаксація від тривоги. URL: <https://is.gd/LC2vT2>.
- Психосоматична релаксація + EMDR. URL: <https://is.gd/hO2jzU>.
- Дихання 4-7-8 для заспокоєння. URL: <https://is.gd/Sh2vU8>.
- Звільнення думок. URL: <https://is.gd/KOY6Rm>.
- Медитативна казка “Прогулянка Карпатами” (шепіт). URL: <https://is.gd/Y1Wffq>.
- Медитативна казка “Майстерня часу”. URL: <https://is.gd/VaVeJB>.
- Медитативна казка Дощовий вечір. URL: <https://is.gd/QvpO1R>.

ЗМІСТ

Про курс	2
Практична робота 1. Теоретичні основи ментального здоров'я особистості	3
Практична робота 2. Психодіагностичні інструменти оцінювання ментального здоров'я	7
Практична робота 3. Фактори, що впливають на ментальне здоров'я..	11
Практична робота 4. Ментальне здоров'я у різних вікових групах.....	14
Практична робота 5. Методи та техніки підтримання ментального здоров'я (частина 1)	17
Практична робота 6. Методи та техніки підтримання ментального здоров'я (частина 2)	25
Практична робота 7. Щоденник ментального здоров'я як інструмент формування психологічної стійкості	33
Практична робота 8. Перша психологічна допомога	38
Практична робота 9. Психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу	48
Практична робота 10. Профілактика емоційного вигорання у педагогів та психологів	53
Практична робота 11-12. Психологічна резильєнтність: практикум	60
Практична робота 13. Модульний контроль знань	66
Список рекомендованих джерел	70

Електронне видання

**Самілик Валентина Іванівна
Тітаренко Світлана Анатоліївна**

Психологія ментального здоров'я

Практикум для студентів галузі знань А Освіта

Підп. до розповсюдження 23.10.2025
Формат 60x84/8. Умов. друк. арк. 6,74. Зам. №3545
Облік.-вид. арк. 5,86. Папір офсетний. Гарнітура Таймс.
Видавництво Глухівського національного педагогічного
університету імені Олександра Довженка
41400, м. Глухів, Сумська обл., вул. Київська, 24
тел/факс (05444) 2-33-06.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
СМВ №046 від 16 червня 2014 року