Міністерство освіти і науки України



ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ І ГРОМАДИ

Методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи
для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньої програми «Психологія»
галузі знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
спеціальності С4 Психологія
денної та заочної форм навчання

Луцьк 2026

УДК 159.9(07)
П-14

До друку

Голова вченої ради факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ _____Г.А. Герасимчук

Затверджено вченою радою факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ, протокол № __ від «__»_____ 2026 року

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій ЛНТУ

Директор бібліотеки _____ Н.П. Поліщук

Рекомендовано до видання на засіданні кафедри соціогуманітарних технологій ЛНТУ, протокол № __ від _____ 2026 року.

Завідувач кафедри соціогуманітарних технологій _____ О.М. Жук

Укладач: _____ Н.А. Савчук, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціогуманітарних технологій ЛНТУ

Рецензент: _____ А. Мудрик, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету

Відповідальний за випуск: _____ О.М. Жук, кандидат історичних наук, доцент кафедри соціогуманітарних технологій ЛНТУ

З П-14 **Психологія здоров'я особистості і громади** [Текст]: методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Психологія» галузі знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини спеціальності С4 «Психологія» денної та заочної форм навчання / уклад. Н.А. Савчук. Луцьк, ЛНТУ, 2026. 68 с.

Методичні рекомендації спрямовані на допомогу магістрам денної та заочної форм навчання за спеціальністю С4 «Психологія» в підготовці практичної та самостійної роботи і містять різноманітні форми та методи навчальної роботи, що сприяє їх самоосвіті і формуванні психолого-педагогічних умінь і навичок, необхідних у професійній діяльності. Для перевірки засвоєних знань запропоновано тестові завдання.

© Савчук Н.А. 2026

ПЕРЕДМОВА

Сучасний світ характеризується високим рівнем динамічності, стресогенності та невизначеності, що ставить перед психологічною наукою та практикою нові виклики. Психологічне здоров'я сьогодні перестало бути лише індивідуальною справою людини, перетворившись на фундаментальний ресурс стійкості всієї громади.

Методичні матеріали «Психологія здоров'я особистості і громади» розроблені для забезпечення глибокого розуміння біопсихосоціальної природи здоров'я. Вони дозволяють об'єднати теоретичні знання про внутрішні механізми адаптації особистості з практичними інструментами розбудови здоров'язбережувального середовища на рівні громади. Дані методичні рекомендації покликані сформувати у здобувачів цілісне уявлення про здоров'я як динамічний стан благополуччя, а також озброїти їх методами діагностики, профілактики та підтримки ментального здоров'я в умовах соціальних змін та криз.

Структура методичних матеріалів включає:

1. Теоретичний блок: аналіз сучасних підходів до розуміння психологічного здоров'я, детермінантів його формування та ролі особистості.
2. Практичний блок: методики дослідження та формування здорового способу життя, діагностики стресостійкості та профілактики вигорання.
3. Громадянський контекст: моделі надання психологічних послуг у громаді, роль психолога як агента змін та формування соціальної підтримки.

Особлива увага приділена питанням психологічної стійкості в умовах війни, адаптації до стресових факторів та технологіям підтримки персоналу організацій.

Систематична та активна самостійна робота, опрацювання навчального матеріалу на практичних заняттях спрямовані на збагачення загального світогляду здобуавчів, самопізнання та самовиховання.

Викладання курсу «Психологія здоров'я особистості і громади» здійснюється в тісному взаємозв'язку з психологічними дисциплінами, що забезпечують належний рівень розвитку культури, необхідний для професійної діяльності майбутнього фахівця.

Метою викладання навчальної дисципліни «Психологія здоров'я особистості і громади» є формування когнітивного, операційного та мотиваційного компонентів готовності здобувачів вищої освіти до роботи з різними верствами населення у громаді з підтримки їх психічного здоров'я.

Завданнями вивчення дисципліни:

- ознайомлення з базовими теоретико-методологічними проблемами, положеннями та основними категоріями курсу;
- оволодіння знаннями про механізми забезпечення психічного здоров'я на рівні громади;
- формування практичних умінь і навичок координації надання психологічних послуг у громаді;
- засвоєння основних методів розробки програм психічного здоров'я;

- сприяння розвитку індивідуальних і професійних якостей, необхідних як для ефективного виконання професійних обов'язків, так і для всебічного розвитку особистості майбутнього фахівця.

Викладання дисципліни здійснюється шляхом читання лекцій, проведення практичних занять, самостійної роботи і написання рефератів, що містять аналіз ступеня висвітлення певного питання в підручниках та наукових дослідженнях.

Підготовка до практичного заняття передбачає опрацювання теоретичних основ лекційного матеріалу; пошук додаткових джерел інформації по темі практичного заняття в друкованому вигляді (монографії, науково-популярні видання, наукові та популярні статті) – в бібліотеках та в електронному вигляді – в мережі INTERNET та на електронних носіях; розширення кола використовуваних джерел: використання науково популярних фільмів, телепередач, аудіо записів, художніх фільмів – з обов'язковим записом на електронні носії та анотуванням щодо змісту і можливостей використання; складання конспектів (з дотриманням правил конспектування та чіткими посиланнями на літературу), структурних схем по темі практичного заняття. Самостійна робота спрямована на опрацювання тих питань теми, що не висвітлювалися в лекціях та не опрацьовувалися на практичних заняттях: у формі детального конспекту першоджерела чи реферативного повідомлення, що містить аналіз ступеня висвітлення певного питання в підручниках та наукових дослідженнях.

Матеріали рекомендацій для практичних занять і самостійної роботи здобуавчів з курсу «Психологія здоров'я особистості і громади» мають таку **структуру:**

✓ вказано мету та перелік питань по темі практичного заняття для усної відповіді;

✓ означено опорні поняття до кожної теми, які обов'язково мають бути відображені здобуавчом у словнику психологічних термінів;

✓ визначено питання і завдання для роздумів та обговорення;

✓ передбачено завдання для практичного виконання, що виступають узагальненням опрацьваного теоретичного матеріалу;

✓ наведено теми доповідей і рефератів для обов'язкової роботи з першоджерелами, що передбачає анотування або ж конспектування вказаних робіт в цілому чи їх окремих частин (відповідно до теми та проблем, які розглядатимуться на практичному занятті);

✓ запропоновано творчі завдання (проблемні ситуації, ессе), що спрямовані на розвиток умінь самостійно застосовувати набуті теоретичні знання в практиці психологічної роботи;

✓ тестові завдання для поточного контролю засвоєння питань теми;

✓ вказано рекомендовану основну літературу та інтернет-джерела, що включають найбільшл значимі (класичні та сучасні) роботи у сфері психології.

Вивчення дисципліни «Психологія здоров'я особистості і громади» супроводжується проведенням контролю за якістю отриманих здобуавчами знань, навичок та вмінь, здійснюється викладачами під час практичних занять, індивідуальних контрольних співбесід. Головною метою практичних, самостійних

занять є поглиблення теоретичних знань, удосконаленням практичних навичок та вмінь психолога.

Завершується викладання дисципліни для здобуавчів спеціальності «Психологія» іспитом.

Після завершення вивчення дисципліни здобуавч повинен:

знати:

- основні поняття та завдання психології здоров'я, ключові моделі здоров'я та хвороби (біопсихосоціальна модель), концепції суб'єктивного благополуччя;
- вплив психологічних, біологічних, соціальних та екологічних чинників на формування здоров'я та виникнення захворювань;
- механізми формування здоров'я, психологічні прийоми підтримки здорової поведінки;
- особливості взаємозв'язку емоцій, когнітивних процесів та фізичного стану; роль стресу, механізми захисту та копінг-стратегії;
- принципи профілактики та зміцнення здоров'я на рівні громади, концепції розширення прав і можливостей та соціальної справедливості;
- етичні принципи роботи психолога в системі охорони здоров'я та громаді

вміти:

- виявляти та аналізувати чинники ризику здоров'я, проводити скринінг та моніторинг стану здоров'я;
- використовувати методи психологічного впливу для формування установки на здоровий спосіб життя (зміна харчової поведінки, відмова від шкідливих звичок тощо);
- застосовувати техніки стресостійкості, керування емоціями, психологічної саморегуляції;
- створювати профілактичні, просвітницькі та інтервенційні програми для особистості та громади (зниження стресу, покращення психічного здоров'я в колективах;
- оцінювати потреби громади у сфері психічного здоров'я, розробляти місцеві плани заходів;
- встановлювати професійний контакт, ефективно співпрацювати в команді (міждисциплінарний підхід).

Змістовий модуль 1. Теоретичні та медико-соціальні основи психічного здоров’я особистості

Тема 1. Основні засади психічного та психологічного здоров’я

Поняття психічного та психологічного здоров’я. Загальна стратегія концепції здоров’я. Індивідуальне і популяційне здоров’я, їх сутність. Біопсихосоціальна модель психічного здоров'я MH4U. Психічне здоров’я з позицій холістичного підходу. Критерії психічного здоров’я. Чинники, що обумовлюють психічне здоров’я. Фактори ризику.

Тема 2. Система підтримки психічного здоров’я в Україні

Особливості надання психологічних послуг в Україні Концепція розвитку охорони психічного здоров’я в Україні на період до 2030 року. Механізми побудови

системи надання психологічних послуг в громадах. Стратегія та тактика роботи психолога в забезпечені якості життя особистості.

Тема 3. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я. Особистість і стрес

Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я. Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я. Психогігієна і збереження здоров'я людини. Поняття психологічного стресу та причини його виникнення. Поняття професійного стресу та причини його виникнення. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.

Тема 4. Психологічний захист особистості

Усвідомлення себе і свого місця у світі. Поняття «психологічна стійкість», психологічні особливості впевненої у собі особистості; психологічна залежність як зниження стійкості; акцентуації особистості, психічне здоров'я та самовизначення; внутрішньоособистісний конфлікт як загроза психологічного здоров'я. Соціальне здоров'я особистості. Індивідуальне соціальне здоров'я. Здоров'я в територіальних спільнотах. Соціальне здоров'я в суспільному плані. Захисні реакції і механізми особистості. "Природні" психологічні захисти.

Тема 5. Психологія впевненості особистості

Поняття віри та довіри. Функції довіри. Довіра до себе як базове поняття психології здоров'я та здорового способу життя. Довірливі стосунки, їх класифікація. Умови виникнення довірливих стосунків. Психологічні особливості впевненої в собі особистості. Відсутність впевненості в собі: причини, наслідки.

Тема 6. Детермінанти впливу на психічне здоров'я. Спосіб життя. Якість життя. Індекс людського розвитку

Дескриптори та детермінанти впливу на психічне здоров'я. Структурно-функціональна характеристику способу життя, здорового та нездорового способу життя, руйнівної поведінки в контексті їхнього впливу на психічне здоров'я. Якість життя різних категорій населення та індекс людського розвитку: аналіз критеріїв та показників звітів у контексті їх значення для підтримки психічного здоров'я. Аналіз категорій «життєві стратегії та життєві сценарії», «якість життя», «індекс людського розвитку». Умови життя як чинники впливу на здоров'я.

Тема 7. Етичні виміри та принципи у сфері психічного здоров'я

Доступ до послуг з охорони здоров'я осіб із тяжкими психічними розладами. Етичні принципи і правила регулювання професійної поведінки. Захист і піклування про осіб із тяжкими психічними розладами й іншими психічними та неврологічними формами інвалідності, що перебувають у закладах. Мінімізація шкоди від уживання алкоголю або інших психоактивних речовин. Кодекс поведінки та етичні норми щодо психічного здоров'я для персоналу та волонтерів у галузі громадського здоров'я. Розвиток умов для культурних, духовних і релігійних практик зцілення у громаді. Етичні, правові, технічні, природоохоронні, профілактичні та освітньо-виховні заходи, спрямовані на забезпечення здорових і безпечних умов існування та комунікації людини в сучасних умовах.

Змістовий модуль 2. Психічне здоров'я в громаді

Тема 8. Сучасні підходи до надання послуг із психічного здоров'я в громаді

Моделі надання психологічних послуг в громаді. Психолог як член громади. Види надання психологічних послуг в громаді. Превенція та промоція психічного здоров'я в громаді. Система надання психологічних послуг в громаді.

Тема 9. Місцеві координаційні органи з розбудови системи охорони психічного здоров'я

Управління надання психологічних послуг в громаді. Удосконалення системи охорони психічного здоров'я. Координація роботи психолога з іншими суб'єктами охорони психічного благополуччя. Права людини у сфері психічного здоров'я.

Тема 10. Визначення потреб у сфері психічного здоров'я на місцевому рівні

Логістика надання психологічних послуг в громаді. Маркетингова діяльність у сфері надання психологічних послуг. Вивчення ринку надання психічних послуг. Етика надання психологічних послуг. Участь у професійних об'єднаннях та спілках. Соціальна відповідальність фахівця у сфері надання психологічних послуг.

Тема 11. Загальна матриця для плану заходів охорони психічного здоров'я в громаді

Планування роботи психолога в громаді. Участь психолога в науково-дослідних проектах. Пошук ресурсів на проведення науково-дослідної роботи. Проектна діяльність психолога у складі мультидисциплінарних команд.

Тема 12. Місцевий план заходів охорони психічного здоров'я для громади

Локальна політика захисту психічного здоров'я в громадах. Публічні заходи по захисту психічного здоров'я в громадах. Робота з громадським простором. Робота психолога у структурі органів місцевого самоврядування.

Психічне здоров'я персоналу в кризових умовах життєдіяльності. Стан психологічного здоров'я персоналу організацій та ризики його зниження. Психологія здоров'я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19. Особливості діяльності команд, що працюють дистанційно, в період криз та їх значення для підтримки психологічного здоров'я персоналу. Вплив кризових ситуацій на виникнення стресу в працівників організацій та розвиток резільєнтності персоналу. Основні вияви психічного здоров'я персоналу організацій в умовах війни та підходи для його збереження й підтримки

Змістовий модуль 1. Теоретичні та медико-соціальні основи психічного здоров'я особистості

Практичне заняття № 1 (2 год.)

Тема. Психічне та психологічне здоров'я: основні поняття.

Мета: систематизувати та закріпити знання здобувачів про дефініції психічного та психологічного здоров'я, їх критерії та чинники

1. Питання для підготовки:

1. Поняття психічного та психологічного здоров'я.
2. Загальна стратегія концепції здоров'я.

3. Індивідуальне і популяційне здоров’я, їх сутність.
4. Біопсихосоціальна модель психічного здоров'я.
5. Критерії психічного здоров’я.
6. Чинники, що обумовлюють психічне здоров’я.
7. Фактори ризику.

Література: [1-13].

Основні поняття: *здоров’я, психологія здоров’я, ставлення до здоров’я, валеологія, епідеміологія, медична антропологія, психогігієна, медична соціологія, промоція здоров’я, суспільне здоров’я, загальна концепція здоров’я, хвороба, санітарна просвіта, психокорекційні та психотерапевтичні методи, індивідуальне здоров’я, популяційне злоров’я, моделі психічного здоров'я.*

П. Питання для обговорення і рефлексії:

1. Чи є відмінність між поняттями психічного та психологічного здоров’я?
2. Назвіть основні критерії індивідуального і популяційного здоров’я.
3. Які знаєте моделі психічного здоров'я?
4. У чому сутність біопсихосоціальної моделі психічного здоров'я?
5. Назвіть основні характеристики холістичної моделі психічного здоров'я.
6. Що відносять до критеріїв психічного здоров’я?

Дискусія: П*оняття «здоров’я» є не тільки медичним, а й культурно-історичним поняттям.

Розуміння понять «лікування» та «зцілення»; здоров'я і хвороба.

Ш. Психологічні задачі:

Задача №1: Психічне здоров'я та стресостійкість (Резильєнтність)

Ситуація: Олексій працює менеджером у великій компанії. Протягом останнього місяця на нього навалилася надмірна кількість проєктів із дедлайнами «на вчора». Він почав відчувати постійну втому, роздратованість, у нього порушився сон. Проте Олексій усвідомлює свій стан, почав практикувати техніки дихання, звернувся до керівника з проханням переглянути навантаження та виділив вечори для прогулянок без телефона.

Запитання: Чи можна вважати Олексія психічно здоровим у цій ситуації згідно з критеріями ВООЗ? Яку роль тут відіграє «саморегуляція» як компонент здоров'я?

Задача №2: Психологічне здоров'я та особистісний сенс

Ситуація: Марина – успішна юристка, має високий дохід та гарну родину. Зовні вона виглядає абсолютно здоровою, не має клінічних симптомів. Проте вона зізнається психологу: «Я живу ніби не своїм життям. Мені байдуже до кар'єри, я обрала її лише через тиск батьків. Я відчуваю пустку всередині, попри зовнішній добробут».

Запитання: Як можна оцінити стан Марини з точки зору різниці між «психічним» та «психологічним» здоров'ям? Чого саме їй бракує для гармонійного стану?

Задача №3: Популяційне здоров'я та соціальні чинники

Ситуація: У невеликому промисловому місті N спостерігається високий рівень тривожності серед підлітків, а також значно вищий за середній показник

депресивних розладів у дорослого населення. Соціологічне дослідження показало, що в місті низький рівень безпеки та відсутні місця для культурного дозвілля.

Запитання: Оцініть ситуацію з позиції «популяційного здоров'я». Чому в даному випадку неможливо вирішити проблему лише шляхом індивідуальних консультацій з психологом?

Для поглиблення знань про підтримку здоров'я в громадах можна ознайомитися з матеріалами Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», де зібрані техніки самодопомоги, актуальні для 2025 року.

Теми рефератів та повідомлень:

1. Сучасне розуміння психічного здоров'я.
2. Вплив історичної ситуації на психічне здоров'я людини.
3. Моделі психічного здоров'я.
4. Загальна стратегія концепції здоров'я.

IV. Практичні завдання:

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

Творче завдання: «Метафоричний автопортрет резильєнтності»

Завдання: Уявіть, що ваше психічне здоров'я – це складна екосистема (наприклад, сад, космічна станція, океан або старовинний замок).

Опишіть або зобразіть її: Які елементи забезпечують стабільність цієї системи? Що є «парканом» (кордонами), що – «джерелом енергії» (ресурсами)?

Проблемний аспект: Що станеться з цією екосистемою під час «урагану» (сильного стресу)? Які елементи постраждають першими, а які допоможуть відновитися?

Мета: Розвиток навичок саморефлексії та ідентифікації власних ресурсів стійкості.

2. Проблемна ситуація: «Цифровий детокс vs Соціальна ізоляція»

Ситуація: У 2025 році молода людина вирішує повністю відмовитися від соціальних мереж та смартфону на користь «справжнього життя» (покращення психологічного здоров'я). Через місяць вона помічає, що відчуває спокій, але водночас втратила зв'язок з університетською групою, не отримує важливих новин про події в місті та відчуває соціальну відірваність.

Проблема: Де проходить межа між захистом психічного здоров'я від інформаційного шуму та втратою соціальної адаптації, яка є необхідною частиною здоров'я?

Завдання: Розробити «Формулу цифрового балансу», яка б задовольняла потреби індивідуального здоров'я без шкоди для соціальної реалізації.

3. Творче завдання: «Проєктувальник здоров'я майбутнього»

Завдання: Ви – урбаніст-психолог. Вам потрібно спроєктувати «Квартал психологічного благополуччя» для великого міста.

Умови: Як архітектура, освітлення, розташування лавок та наявність певних закладів можуть впливати на **популяційне здоров'я** мешканців?

Креативний виклик: Запропонуйте одну інноваційну деталь (наприклад, «тихі зони» без зв'язку або громадські терапевтичні сади), яка б знижувала загальний рівень тривожності в громаді. Обґрунтуйте її ефективність.

4. Проблемна ситуація: «Етика здоров'я: Вибір між особистим та колективним»

Ситуація: Уявіть велике підприємство. Один із провідних співробітників переживає глибоку психологічну кризу (втрату сенсу), що знижує його продуктивність і «отруює» атмосферу в команді (погіршує мікроклімат – частку популяційного здоров'я колективу). Керівник має обмежений бюджет: або звільнити працівника і найняти нового, або оплатити тривалу реабілітацію старого співробітника, ризикуючи результатами відділу.

Проблема: Чи є «психологічне здоров'я» одного індивіда пріоритетнішим за «економічне та психічне здоров'я» всієї групи?

Завдання: Запропонуйте стратегію вирішення конфлікту, яка б базувалася на біопсихосоціальній моделі здоров'я.

5. Завдання: Навести статистичні дані щодо здоров'я населення (напр. дані ВООЗ, МОЗ України).

Які захворювання займають перші чотири місця за розповсюдженістю? Які захворювання частіше причиняють смерть?

Для розв'язання таких завдань корисно використовувати матеріали про побудову резильєнтності від Американської психологічної асоціації (APA) або ознайомитися з концепцією «міста, дружнього до ментального здоров'я» на ресурсах Centre for Urban Design and Mental Health.

Тестовий контроль знань:

1. Яке визначення здоров'я офіційно використовує ВООЗ?

А) Повна відсутність будь-яких фізичних дефектів або захворювань.

Б) Стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя.

В) Здатність організму адаптуватися до будь-яких змін довкілля.

Г) Високий рівень працездатності та відсутність скарг на самопочуття.

2. Чим психологічне здоров'я відрізняється від психічного?

А) Психологічне здоров'я стосується лише відсутності діагнозів.

Б) Це тотожні поняття, різниці між ними не існує.

В) Психологічне здоров'я акцентує на особистісному розвитку, самоприйнятті та сенсі життя.

Г) Психічне здоров'я – це лише біологічна норма роботи мозку.

3. Який чинник має найбільший вплив на індивідуальне здоров'я людини (за даними ВООЗ)?

А) Генетична спадковість (20%).

Б) Стан навколишнього середовища (20%).

В) Спосіб життя людини (50%).

Г) Якість медичного обслуговування (10%).

4. Що є головним показником популяційного здоров'я?

А) Кількість приватних психологічних кабінетів у місті.

Б) Статистичні показники народжуваності, смертності та середньої тривалості життя.

В) Рівень задоволеності життям конкретного індивіда.

Г) Кількість людей, які займаються спортом професійно.

5. Що таке «резильєнтність» (психологічна життєстійкість)?

А) Повне ігнорування будь-яких стресових факторів.

Б) Стан глибокої депресії після пережитої травми.

В) Здатність особистості відновлюватися та розвиватися після життєвих випробувань.

Г) Спадкова особливість нервової системи не реагувати на зовнішні подразники.

6. До якого рівня здоров'я відноситься показник «рівень захворюваності на грип у країні за 2025 рік»?

А) Індивідуальне здоров'я.

Б) Популяційне здоров'я.

В) Психологічне здоров'я.

Г) Соматичне здоров'я.

7. Який критерій НЕ відноситься до ознак психічного здоров'я особистості?

А) Усвідомлення безперервності та ідентичності власного «Я».

Б) Здатність критично оцінювати свою поведінку.

В) Повне підпорядкування своєї думки думці більшості.

Г) Здатність планувати власну життєдіяльність.

8. Психосоматика вивчає:

А) Тільки спадкові психічні захворювання.

Б) Вплив психологічних чинників на виникнення та перебіг соматичних (тілесних) хвороб.

В) Вплив екології на фізичний розвиток дитини.

Г) Методи лікування інфекційних захворювань.

9. Що передбачає біопсихосоціальна модель здоров'я?

А) Лікування людини виключно за допомогою медикаментів.

Б) Розгляд хвороби як результату лише поганої екології.

В) Розуміння здоров'я як результату взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів.

Г) Пріоритет фізичних вправ над ментальним станом.

10. Самоактуалізація як ознака психологічного здоров'я – це:

А) Отримання диплома про вищу освіту.

Б) Прагнення людини до найбільш повного розкриття своїх здібностей та потенціалу.

В) Нав'язливе бажання стати кращим за інших.

Г) Стан спокою, коли людині нічого більше не потрібно.

Практичне заняття № 2-3 (4 год.)

Тема. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року

Мета: систематизувати та закріпити знання здобувачів про стратегічні завдання надання психологічних послуг в Україні.

Питання для підготовки:

1. Цінності та ідеологія надання психологічних послуг в Україні.
2. Цілі побудови системи надання психологічних послуг в громадах.
3. Стратегічні завдання надання психологічних послуг в громадах.

4. Роль психолога в забезпечені якості життя.

Література: [1-13].

Основні поняття: *Концепція розвитку охорони психічного здоров'я до 2030 року, Єдиний міжвідомчий простір, ментальна безбар'єрність, децентралізація послуг, мультидисциплінарна команда, Центр життєстійкості, сертифікація психолога, доказова психологія.*

П. Питання для обговорення і рефлексії:

1. Які головні бар'єри стоять на шляху переходу від радянської моделі (психіатричних лікарень) до надання допомоги на рівні громад?

2. Чи відчуваєте ви зміни у ставленні суспільства до ментального здоров'я за останні 2 роки?

3. Що ще має зробити держава та кожен з нас, щоб звернення до психолога стало нормою?

4. Наскільки ефективним, на вашу думку, є залучення сімейних лікарів (програма mhGAP) до надання психологічної допомоги? Чи готові пацієнти довіряти терапевту свої емоційні проблеми?

5. Чи знаєте ви, де у вашій громаді можна отримати безоплатну психологічну допомогу? Чого бракує локальним центрам для ефективної роботи?

6. В Україні спостерігається «бум» на психологічні послуги. Як клієнту відрізнити професійного психолога від людини без належної освіти в умовах відсутності закону про ліцензування психологічної практики?

7. Де проходить межа між «допоможи собі сам» (техніки життєстійкості) та необхідністю обов'язкового втручання фахівця?

8. Чи може психолог залишатися нейтральним і ресурсним, коли він сам проживає той самий травматичний досвід (війну), що і його клієнт?

9. Що є важливішим у сучасних реаліях: глибока психотерапія дитячих травм чи швидка кризова інтервенція та стабілізація стану?

10. Оскільки попит на послуги зростає, як психологу зберігати власну «якість життя», щоб мати змогу допомагати іншим?

11. Якою ви бачите ідеальну систему психічного здоров'я в Україні через 5 років? Що особисто ви можете зробити для її розбудови вже сьогодні?

Ш. Психологічні задачі:

Задача 1. Кризова інтервенція та робота з ВПО

Опис ситуації: До Центру життєстійкості звернулася жінка (34 роки), яка два місяці тому евакуювалася з прифронтової зони. Вона скаржиться на постійне безсоння, дратівливість щодо дитини та «почуття провини вцілілого». Вона відмовляється від довгострокової терапії, оскільки вважає, що «зараз не час думати про себе, треба шукати роботу».

Запитання до задачі:

1. Який алгоритм першої психологічної допомоги (ППД) слід застосувати?

2. Як психологу мотивувати клієнтку на роботу зі станом безсоння, використовуючи тактику покращення якості життя?

3. До яких суміжних спеціалістів у громаді психолог має спрямувати клієнтку згідно з Концепцією 2030?

Задача 2. Психосоматика та професійна етика (за програмою mhGAP)

Опис ситуації: Сімейний лікар направив до вас чоловіка (45 років) зі скаргами на постійний біль у спині та задишку, хоча медичні обстеження не виявили патологій. Під час бесіди з'ясовується, що клієнт працює на критичній інфраструктурі під постійними обстрілами. Він демонструє ознаки дисоціації та заперечує будь-які психологічні проблеми, стверджуючи: «Я просто втомився, дайте мені таблетку, щоб я міг працювати далі».

Запитання до задачі:

1. Яку стратегію «нормалізації» стану клієнта має обрати психолог, щоб подолати стигму щодо психічного здоров'я?

2. Опишіть тактику роботи з психосоматичним симптомом у межах короткострокового консультування.

3. Чи має право психолог рекомендувати медикаментозне лікування згідно з чинним законодавством 2025 року?

Задача 3. Психологічний супровід дитини в громаді

Опис ситуації: До шкільного психолога звернулася вчителька 3-го класу. Учень, батько якого перебуває на фронті, став агресивним, часто зриває уроки, а при звуках тривоги «замирає» і відмовляється йти в укриття. Мати дитини емоційно виснажена і просить психолога «просто зробити дитину спокійною».

Запитання до задачі:

1. Побудуйте план роботи психолога за тріадою «дитина – вчитель – батьки».

2. Які техніки заземлення та стабілізації можна запропонувати дитині для подолання реакції «замирання» під час тривоги?

3. Як реалізувати механізм побудови послуги в громаді, якщо шкільний психолог розуміє, що родині потрібна комплексна соціально-психологічна підтримка?

Порада для вирішення: *При відповідях опирайтеся на Настанову mhGAP та засади резільєнтності (життєстійкості).*

Теми рефератів та повідомлень:

1. Центр життєстійкості: основні характеристики.

2. Сертифікація психолога.

IV. Практичні завдання:

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

1. Творче завдання: Проєкт «Карта психологічної безпеки громади»

Завдання: Уявіть, що ви – координатор психологічної служби в новоствореній ТГ (територіальній громаді). Вам потрібно розробити візуальну «Карту стійкості» для мешканців.

Творча складова: Створіть макет або інфографіку, де замість географічних об'єктів будуть вказані «точки сили» (де отримати допомогу), «маршрути відновлення» (самодопомога) та «центри взаємодії» (волонтерські хаби).

Проблемне питання: Як залучити до використання цієї карти найбільш стигматизовану групу населення (наприклад, чоловіків 40-60 років), які вважають відвідування психолога «проявом слабкості»?

2. Проблемна ситуація: Етична дилема «Сертифікація vs Досвід»

Контекст: На дворі кінець 2025 року. Відповідно до нового законодавства, кожен психолог має пройти державну сертифікацію.

Ситуація: Ви працюєте в команді з досвідченим колегою (стаж 20 років), який має величезний практичний досвід роботи з травмою, але принципово відмовляється проходити сертифікацію та навчатися за програмою mhGAP, вважаючи це «бюрократією». Громада довіряє йому, але юридично його діяльність тепер поза законом.

Завдання: Сформулюйте стратегію вирішення цього конфлікту. Як зберегти цінного фахівця для громади, не порушуючи державних стандартів якості послуг?

3. Творче завдання: Розробка скрипту «Психолог у смартфоні»

Завдання: У межах цифровізації послуг вам потрібно розробити сценарій для 2-хвилинного інтерактивного відео або чат-бота для підлітків громади.

Творча складова: Напишіть сценарій діалогу, який допоможе підлітку розпізнати стан панічної атаки під час дистанційного навчання та запропонує одну техніку саморегуляції, що не привертає уваги оточуючих.

Проблемне питання: Як забезпечити конфіденційність та безпеку даних дитини в цифровому просторі громади, якщо батьки вимагають доступу до листування з психологом?

4. Проблемна ситуація: Стратегія «Якість життя в умовах невизначеності»

Ситуація: До вас звертається клієнт – підприємець, чий бізнес був зруйнований, але він зміг його релокувати. Попри фінансовий успіх на новому місці, він відчуває «емоційне оніміння», не може планувати майбутнє далі ніж на тиждень і втратив сенс у розвитку. Він каже: «Якість життя – це не про гроші, я просто функціоную як робот».

Завдання: Використовуючи тактику роботи психолога щодо забезпечення якості життя, запропонуйте 3 нестандартні кроки для повернення клієнту відчуття «суб'єктності» (контролю над власним життям).

Проблемне питання: Як виміряти ефективність вашої роботи з цим клієнтом, якщо стандартні опитувальники добробуту показують «норму», але внутрішній запит на сенси не задоволений?

Методична підказка: *При виконанні завдань рекомендується використовувати інструменти Платформи "Ти як?" та орієнтуватися на принципи децентралізації послуг.*

Тестовий контроль знань:

1. Яка головна мета Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні до 2030 року?

А) Будівництво нових спеціалізованих психіатричних лікарень

Б) Створення цілісної, ефективної системи, що функціонує в єдиному міжвідомчому просторі

В) Повна заміна професійних психологів штучним інтелектом

Г) Переведення всіх психологічних послуг на платну основу

2. Яка програма ВООЗ є базовою для підготовки сімейних лікарів в Україні щодо надання психологічної допомоги?

А) ICD-11
Б) mhGAP
В) DSM-5
Г) PHQ-9

3. Згідно із законом, ухваленим у січні 2025 року, яка умова є обов'язковою для практикуючих психологів?

А) Наявність медичної освіти
Б) Державна сертифікація та внесення до реєстру
В) Робота виключно в державних установах
Г) Дозвіл від місцевої поліції

4. Що є головним механізмом надання послуг на рівні громад?

А) Централізація всіх послуг в обласних центрах
Б) Децентралізація та створення мультидисциплінарних команд
В) Виїзд пацієнтів на лікування за кордон
Г) Закриття сільських амбулаторій

5. Який термін описує здатність особистості, громади чи системи успішно адаптуватися до стресів та криз?

А) Регресія
Б) Резільєнтність (життєстійкість)
В) Рефлексія
Г) Репарація

6. Яка тактика психолога є пріоритетною у забезпеченні якості життя клієнта у 2025 році?

А) Директивне нав'язування власної думки
Б) Формування навичок самодопомоги та саморегуляції
В) Тривале дослідження дитячих травм без фокусу на теперішньому
Г) Призначення антидепресантів без консультації лікаря

7. Хто є «вхідною точкою» для отримання базової психологічної допомоги в громаді за новою моделлю?

А) Сімейний лікар
Б) Директор школи
В) Голова територіальної громади
Г) Співробітник ДСНС

8. Який підхід лежить в основі подолання стигми щодо психічного здоров'я в Україні?

А) Примусове лікування
Б) Інформаційні кампанії та нормалізація звернення за допомогою (напр. «Ти як?»)
В) Приховування діагнозів від суспільства
Г) Штрафи за відмову від візиту до психолога

9. Що передбачає концепція «Психологія в один клік»?

А) Платну підписку на розважальні сайти
Б) Розвиток цифрових сервісів та телемедицини у сфері психічного здоров'я
В) Виклик психолога через кнопку «102»
Г) Обов'язкове встановлення камер спостереження в кабінетах

10. Яка роль мультидисциплінарної команди в громаді?

А) Тільки збір статистичних даних
Б) Комплексний супровід клієнта (психолог, соцпрацівник, юрист, лікар)
В) Проведення масових розважальних заходів
Г) Перевірка фінансової звітності установ

11. Який документ у 2025 році визначає стандарти якості психологічних послуг?

А) Статут територіальної громади
Б) Державний стандарт надання соціально-психологічних послуг
В) Трудовий договір
Г) Етичний кодекс психолога

12. Що таке «послуга життєстійкості», що впроваджується в ТГ?

А) Курси екстремального водіння
Б) Комплексна підтримка з формування навичок стресостійкості та відновлення
В) Надання безкоштовного житла
Г) Виплата субсидій

13. Яка стратегія роботи психолога з ветеранами є найбільш актуальною?

А) Ізоляція від суспільства
Б) Сприяння реінтеграції та психосоціальна адаптація
В) Виключно медикаментозне лікування
Г) Перекваліфікація всіх ветеранів на психологів

14. Психоедукація – це:

А) Процес отримання вищої освіти психологом
Б) Інформування клієнтів про природу психічних станів та методи самодопомоги
В) Покарання за порушення етики
Г) Тестування рівня IQ

15. Етичний принцип «не нашкодь» у роботі психолога громади означає:

А) Відсутність будь-яких дій
Б) Використання лише науково обґрунтованих методів та конфіденційність
В) Виконання всіх забаганок клієнта
Г) Передачу всієї інформації про клієнта керівництву громади

16. Який показник є ключовим для оцінки якості життя в роботі психолога?

А) Кількість зароблених клієнтом грошей
Б) Суб'єктивне відчуття благополуччя та функціональність особистості
В) Кількість друзів у соціальних мережах
Г) Відсутність будь-яких конфліктів у житті

17. Що є механізмом забезпечення доступності послуг у віддалених селах?

А) Закриття сільських шкіл
Б) Мобільні бригади психосоціальної підтримки
В) Роздача друкованих книг
Г) Будівництво залізниць до кожного села

18. До якого року розрахована поточна державна Стратегія створення безбар'єрного простору (включаючи ментальну безбар'єрність)?

А) До 2025
Б) До 2030
В) До 2040
Г) Безстроково

19. У чому полягає тактика «рівний-рівному»?

А) Консультації лише між людьми однакової статі
Б) Залучення людей з подібним досвідом (напр. ветеранів) до надання підтримки
В) Однаковий рівень зарплати для всіх спеціалістів
Г) Проведення групових занять тільки для близнюків

20. Яка головна зміна в системі охорони психічного здоров'я відбулася до кінця 2025 року?

А) Психологічна допомога стала виключно стаціонарною
Б) Послуга стала наближеною до людини через громаду та інтеграцію в медицину
В) Скасовано всі державні соціальні виплати
Г) Заборонено онлайн-консультування

Практичне заняття № 4 (2 год.)

Тема. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.

Мета: закріплення теоретичного матеріалу, систематизація уявлень про психологічні механізми забезпечення здоров'я, роль самоконтролю і компенсації в протіканні психічних процесів людини.

Питання для підготовки:

1. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я.
2. Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я.
3. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я.
4. Психогігієна і збереження здоров'я людини.
5. Поняття психологічного і професійного стресу.
6. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.
7. Стратегії подолання стресу.

Література: [1-13].

Основні поняття: *психічне здоров'я, психогігієна, саморегуляція, самоконтроль, психологічна компенсація, психологічний стрес, професійний стрес, стресор, дистрес, еустрес, копінг-поведінка (подолання), адаптація.*

.**П**. **Питання для обговорення і рефлексії:**

1. Чим саморегуляція відрізняється від самоконтролю? Чи можна бути ефективним у роботі, маючи високий самоконтроль, але низький рівень саморегуляції?

2. Які механізми компенсації ви помічаєте у себе? Наприклад, чи схильні ви занурюватися в роботу (інтелектуалізація), коли відчуваєте емоційні труднощі в особистому житті?

3. Де межа між здоровою компенсацією та втечею від реальності?

4. Чому одна і та сама подія (наприклад, складний іспит або новий проєкт) для однієї людини є еустресом (стимулом), а для іншої – дистресом (руйнацією)? Від яких рис особистості це залежить?

5. Яка ваша типова поведінкова реакція на раптовий стрес: «бий», «біжи» чи «замри»? Як цей патерн впливає на вашу ефективність у довгостроковій перспективі?

6. Як культурні та соціальні норми впливають на те, як ми проявляємо стрес? Чи дозволяємо ми собі «слабкість» або завжди намагаємося тримати «фасад»?

7. Які фактори професійного стресу є найбільш критичними у вашій сфері діяльності? Що є більш виснажливим: надмірне навантаження чи відсутність сенсу в роботі?

8. Чи є психогігієна «розкішшю» чи «необхідністю» в умовах сучасного темпу життя? Чому люди часто ігнорують інформаційну гігієну, розуміючи її шкоду?

9. Як змінити корпоративну культуру, щоб профілактика професійного вигорання стала частиною робочого процесу, а не лише відповідальністю працівника?

Ш. Психологічні задачі:

Задача 1. Аналіз механізмів копінгу (подолання стресу)

***Ситуація*:** Олена працює менеджером у великій компанії. Останній місяць вона працює по 10 годин на добу через запуск нового проєкту. Олена помітила, що стала дратівливою, у неї порушився сон, а вечорами вона почала зловживати солодощами та переглядом коротких відео в соцмережах, щоб «вимкнути мозок». Вона відмовляється від пропозицій друзів прогулятися, аргументуючи це тим, що у неї «немає сил навіть на розмову».

Запитання:

1. Які ознаки психологічного стресу спостерігаються у Олени?

2. Який тип поведінкової реакції (боротьба, втеча чи завмирання) вона демонструє у стосунках із друзями?

3. Запропонуйте 2–3 методи психогігієни, які допоможуть їй стабілізувати стан.

Задача 2. Професійний стрес та саморегуляція

Ситуація: Андрій – молодий вчитель. Під час відкритого уроку один із учнів почав відверто ігнорувати зауваження та підбурювати клас до порушення дисципліни. Андрій відчув, як у нього прискорилося серцебиття, обличчя почервоніло, а руки почали тремтіти. Він відчув сильний імпульс крикнути на учня або вийти з класу.

Запитання:

1. Які фізіологічні механізми стресу спрацювали в цій ситуації?

2. Як Андрій може використати механізм самоконтролю, щоб не допустити конфлікту?

3. Яку техніку експрес-саморегуляції (наприклад, дихальну або когнітивну) ви б порадили йому застосувати прямо під час уроку?

Задача 3. Механізми компенсації та психічне здоров'я

Ситуація: Ігор довгий час прагнув отримати підвищення на роботі, але посаду віддали іншому кандидату. Спочатку він почувався пригніченим і втратив інтерес до роботи. Однак через тиждень Ігор записався на курси вивчення іноземної

мови, про які давно мріяв, і почав проводити більше часу з сім'єю, стверджуючи, що «кар'єра – це не головне, головне – саморозвиток і близькі люди».

Запитання:

1. Який психологічний механізм (компенсація, раціоналізація чи інше) допоміг Ігорю зберегти психічну рівновагу? Поясніть чому.
2. Чи є така реакція конструктивною для психічного здоров'я у довгостроковій перспективі?
3. Яку роль відіграє переоцінка цінностей у забезпеченні стійкості особистості до стресорів?

Для розв'язання цих задач рекомендую звернутися до:

- *Методів самодопомоги на сайті Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».*
- *Матеріалів про управління стресом від ВООЗ.*

IV. Практичні завдання:

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

1. Творче завдання: «Протокол психологічної безпеки»

Завдання: Уявіть, що ви – HR-директор або корпоративний психолог у компанії, де рівень стресу зріс через стислі дедлайни (наприклад, IT-компанія перед релізом).

Ваша мета: Розробити «Чек-лист психогігієни» для офісу (або віддаленої команди).

Вимоги: Запропонуйте 5 конкретних правил або ритуалів, які б інтегрували саморегуляцію в робочий процес (наприклад, «тиха година», «хвилини дихання», формат коротких фідбеків). Обґрунтуйте кожне правило з точки зору психологічних механізмів.

2. Проблемна ситуація: «Пастка компенсації»

Опис ситуації: Студент Максим зазнав невдачі в особистому житті. Щоб не відчувати болю, він повністю занурився в навчання: спить по 4 години, береться за всі додаткові курси та проєкти. Викладачі задоволені його успішністю, але друзі помітили, що Максим став емоційно «холодним», ігнорує будь-які почуття і виглядає виснаженим.

Проблема: Чи є цей механізм компенсації конструктивним у цьому випадку?

Завдання: Проаналізуйте межу між здоровою компенсацією та деструктивним «втіканням у діяльність». Які ризики для психічного здоров'я Максима ви бачите у 2025 році (наприклад, ризик депресії чи соматизації стресу)?

3. Творче завдання: «Метафорична карта стресу»

Завдання: Створіть візуальну або текстову метафору свого типового професійного чи навчального стресу.

Приклад: «Мій стрес – це комп'ютер, у якого відкрита сотня вкладок, і він починає перегріватися».

Творчий розвиток: Опишіть «алгоритм охолодження» для цієї метафори. Які дії саморегуляції відповідають натисканню клавіш Ctrl+Alt+Delete або очищенню кешу? Як виглядає ваш механізм самоконтролю в межах цієї метафори?

4. Проблемна ситуація: «Вибір стратегії у конфлікті»

Опис ситуації: Під час публічного виступу слухач починає ставити провокаційні питання, знецінювати ваші знання та намагається вивести вас із рівноваги. Ви відчуваєте типову реакцію стресу: «клубок» у горлі та бажання відповісти різко.

Проблема: Як зберегти професійне обличчя, використовуючи механізми саморегуляції поведінки, коли внутрішній стан нестабільний?

Завдання: Сформулюйте алгоритм дій «Тут і зараз». Які когнітивні прийоми допоможуть змінити ставлення до ситуації (наприклад, техніка «рефреймінгу»)? Як застосувати самоконтроль, щоб перевести агресивну реакцію у конструктивний діалог?

Рекомендація для виконання: *При розв'язанні цих завдань спирайтеся на техніки самодопомоги, схвалені Міністерством охорони здоров'я України та програмою ментального здоров'я «Ти як?», щоб використовувати перевірені у 2025 році методики.*

Тестовий контроль знань:

1. Який механізм забезпечує відновлення психічного балансу шляхом заміщення слабких функцій іншими, успішнішими?

А) Самоконтроль

Б) Компенсація

В) Саморегуляція

Г) Психогігієна

2. Психологічний стрес – це:

А) Стан повної розслабленості організму

Б) Хронічне захворювання нервової системи

В) Реакція на подразники, що оцінюються як загрозливі або надмірні

Г) Винятково позитивні емоції від досягнення мети

3. Свідоме стримування імпульсивних реакцій задля досягнення довгострокової мети – це:

А) Самоконтроль

Б) Когнітивний дисонанс

В) Професійне вигорання

Г) Стан афекту

4. До причин виникнення професійного стресу належить:

А) Збалансований режим праці та відпочинку

Б) Чіткий розподіл обов'язків

В) Рольова невизначеність та надмірне навантаження

Г) Регулярна фізична активність

5. Яка поведінкова реакція у стресовій ситуації характеризується емоційним або фізичним відстороненням від проблеми?

А) Боротьба

Б) Втеча (уникнення)

В) Завмирання

Г) Кооперація

6. Психогігієна – це галузь науки, що вивчає:

А) Лише методи лікування психічних розладів

Б) Заходи щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я

В) Хімічний склад ліків для нервової системи

Г) Історію розвитку психології

7. Процес управління власним психоемоційним станом за допомогою дихання, візуалізації або м'язової релаксації називається:

А) Професійною деформацією

Б) Соматизацією

В) Саморегуляцією

Г) Механізмом захисту

8. Який стан є наслідком тривалого некерованого професійного стресу?

А) Синдром професійного вигорання

Б) Стан евфорії

В) Підвищення креативності

Г) Покращення пам'яті

9. Що є основною метою механізмів психологічного захисту (зокрема компенсації)?

А) Привернення уваги оточуючих

Б) Маніпуляція іншими людьми

В) Зменшення внутрішнього дискомфорту та збереження самооцінки

Г) Посилення дії стресора

10. До основних принципів психогігієни у 2025 році відносять:

А) Ігнорування емоцій заради продуктивності

Б) Дотримання інформаційної гігієни та режиму сну

В) Роботу без вихідних для швидкого досягнення цілей

Г) Відмову від соціальних контактів у стресовий період

Практичне заняття № 5 (2 год.)

Тема. Самоактуалізація і психологічний захист особистості

Мета: закріплення теоретичного матеріалу, систематизація уявлень про теорії самоактуалізації та захисні реакції і механізми особистості.

Питання для підготовки:

1. Характеристики самоактуалізованої особистості, якостей зрілої особистості.
2. Теорія самоактуалізації особистості А. Маслоу, фундаментальні потреби людини, способи поведінки, що ведуть до самоактуалізації.
3. Теорія пошуку сенсу життя В. Франкла.
4. Теорія Н. Енкельмана про владу мотивації, принципи розкриття особистості.
5. Усвідомлення себе і свого місця у світі.
6. Соціальне здоров’я особистості.
7. Захисні реакції і механізми особистості.

Література: [1-13].

Основні поняття: *психологічний захист, механізм компенсації, алекситимія, заперечення, витіснення, раціоналізація, проекція, ідентифікація, відчуження, заміщення, сублімація, катарсис, соціальне здоров’я, індивідуальне соціальне здоров’я.*

П. **Питання для обговорення і рефлексії:**

1. Охарактеризувати основні напрямки та підходи у дослідженні соціального здоров‘я особистості.
2. Проаналізувати стадії захисних реакцій організму.
3. Навести приклади форм захисних реакцій та механізмів особистості.
4. Проаналізувати зв'язок темпераменту і характеру.
5. Розкрити основні особливості когнітивного, конативного та афективного компонентів свідомості.
6. Проаналізувати психологічну сутність самосвідомості.
7. Яка модель світу та власна система цінностей особистості впливає на спр ийняття навколишньої дійсності?
8. Як соціальне середовище впливає на соціальне здоров‘я особистості?

Ш. Психологічні задачі:

Задача 1. Аналіз механізмів психологічного захисту

Ситуація: Микола, менеджер середньої ланки, не отримав очікуваного підвищення, на яке розраховував пів року. Замість нього призначили іншого колегу. У розмові з дружиною Микола заявив: «Насправді я й не хотів цю посаду, там занадто багато паперової тяганини та відповідальності, це б забирало весь мій вільний час. До того ж начальник просто просуває своїх "улюбленців", професіоналізм там не цінують». Вечір він провів, граючи у відеоігри до пізньої ночі, хоча раніше планував зайнятися самоосвітою.

Запитання:

1. Які механізми психологічного захисту продемонстрував Микола?
2. Яку роль відіграють ці захисти в даній ситуації: адаптивну чи деструктивну? Обґрунтуйте.

Задача 2. Акцентуації особистості та професійне самовизначення

Ситуація: Світлана навчається на останньому курсі юридичного факультету. Вона надзвичайно педантична, завжди дотримується правил, її конспекти ідеально структуровані, а будь-яка затримка чи порушення графіку викликає у неї сильний стрес. Вона боїться припускатися навіть дрібних помилок. Їй пропонують дві вакансії:

Адвокат у кримінальних справах, де потрібна швидка реакція на зміни, імпровізація та постійне спілкування з різними людьми.

Нотаріус-референт, де робота вимагає максимальної уваги до деталей, роботи з документами та суворого дотримання протоколу.

Запитання:

1. Який тип акцентуації характеру (за К. Леонгардом) найбільш виражений у Світлани?
2. Яку вакансію їй варто обрати для збереження психічного здоров'я? Поясніть зв'язок між акцентуацією та професійною стійкістю.

Задача 3. Внутрішньоособистісний конфлікт та соціальне здоров’я

Ситуація: Андрій – успішний програміст, який працює у великій корпорації. Останні два роки він відчуває глибоке незадоволення: його цінності (допомога людям, екологічна свідомість) суперечать діяльності компанії, яка розробляє програмне забезпечення для грального бізнесу. Андрій хоче звільнитися і

стати волонтером у природоохоронній організації, але його стримує страх втратити високий соціальний статус та тиск з боку родини, яка вважає його кар'єру ідеальним зразком успіху. Він став дратівливим, часто хворіє та уникає спілкування з друзями.

Запитання:

1. Який вид внутрішньоособистісного конфлікту переживає Андрій?
2. Як цей конфлікт впливає на його соціальне та індивідуальне здоров'я?
3. Запропонуйте шлях розв'язання ситуації для відновлення психологічної стійкості.

Ш. Практичні завдання:

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

1. Творче завдання: «Метафоричний герб стійкості»

Завдання: Уявіть, що вам потрібно розробити «Герб Психологічної Стійкості» для сучасної людини, що живе в умовах постійної невизначеності (наприклад, у 2025 році).

Складові: Оберіть 4 символи, що відображають: 1) джерело внутрішньої сили; 2) спосіб захисту від токсичного середовища; 3) соціальну опору (громаду); 4) головну життєву цінність.

Проблемне питання: Який із цих елементів є найбільш вразливим у цифрову епоху, і як його «армувати»?

2. Проблемна ситуація: «Конфлікт ідентичності в соціальних мережах»

Ситуація: Студентка Олена відчуває сильний психологічний дискомфорт. У реальному житті вона сором'язлива і має труднощі з самовизначенням, але в Instagram створила образ «ідеальної впевненої експертки». Коли кількість підписників зросла, вона почала відчувати паніку перед кожним реальним виходом у світ, боїться розчарувати оточення.

Завдання:

1. Визначте, як розрив між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» руйнує її соціальне здоров'я.
2. Які «природні» психологічні захисти (наприклад, компенсація чи заперечення) вона використовує?
3. Запропонуйте стратегію виходу з цього внутрішньоособистісного конфлікту без видалення соцмереж.

3. Творча лабораторія: «Реконструкція захисного механізму»

Завдання: Візьміть деструктивний механізм захисту – **«Проекцію»** (коли людина звинувачує інших у власних гріхах) – і спробуйте шляхом творчої трансформації перетворити його на **«Сублімацію»**.

Сценарій: Чоловік дуже гнівається на колег, вважаючи їх ледачими (хоча сам прокрастинує).

Питання: Як за допомогою усвідомлення та зміни діяльності (наприклад, через волонтерство чи спорт) він може спрямувати цю енергію на зміцнення свого психічного здоров'я? Опишіть покроковий перехід.

4. Кейс-стаді: «Здоров'я територіальної спільноти»

Ситуація: У невеликому житловому комплексі стався конфлікт через використання спільного простору (парковка vs дитячий майданчик). Мешканці

розділилися на два ворожі табори, почалися особисті образи в месенджерах, рівень стресу в громаді різко зріс. Психологічна стійкість окремих мешканців почала знижуватися через відчуття небезпеки у власному домі.

Завдання:

1. Проаналізуйте цю ситуацію з точки зору соціального здоров'я спільноти.
2. Які механізми групового захисту тут спрацювали?
3. Розробіть 3 кроки для лідера цієї громади, які допоможуть відновити «суспільне здоров'я» та знизити рівень індивідуальної тривожності мешканців.

Тестовий контроль знань:

1. Як називається здатність психіки зберігати стабільність і адаптуватися до стресових чинників без руйнування цілісності особистості?

А) Акцентуація

Б) Психологічна стійкість

В) Раціоналізація

Г) Самовизначення

2. Яка характеристика є ключовою для психологічно впевненої у собі особистості?

А) Повне ігнорування думок інших людей

Б) Здатність відкрито виражати свої почуття та потреби, поважаючи інших

В) Прагнення домінувати в будь-якому конфлікті

Г) Відсутність будь-яких психологічних захистів

3. Який механізм психологічного захисту полягає у перетворенні соціально неприйнятних імпульсів у творчу або суспільно корисну діяльність?

А) Регресія

Б) Заперечення

В) Сублімація

Г) Витіснення

4. Що таке «акцентуація особистості»?

А) Психічне захворювання, що потребує лікування

Б) Граничний варіант норми, при якому окремі риси характеру надмірно посилені

В) Повна відсутність психологічних захистів

Г) Стан хронічного внутрішньоособистісного конфлікту

5. Витіснення як «природний» психологічний захист проявляється у:

А) Пошуку логічних виправдань своїм помилкам

Б) Приписуванні власних негативних рис іншим

В) Мимовільному видаленні зі свідомості хворобливих спогадів чи думок

Г) Поверненні до дитячих форм поведінки

6. Внутрішньоособистісний конфлікт – це:

А) Відкрита сварка між колегами по роботі

Б) Зіткнення суперечливих мотивів, цінностей або потреб у свідомості однієї людини

В) Непорозуміння між особистістю та територіальною громадою

Г) Процес вибору майбутньої професії

7. Соціальне здоров'я особистості на індивідуальному рівні визначається:

А) Фізичною силою та витривалістю

Б) Якістю взаємодії з оточенням та рівнем адаптації в соціумі

В) Кількістю прочитаних книг з психології

Г) Тільки рівнем заробітної плати

8. Який стан характеризується як «зниження стійкості особистості»?

А) Психологічна автономія

Б) Психологічна залежність

В) Емоційний інтелект

Г) Адекватна самооцінка

9. Психологічний захист «Проекція» – це:

А) Відмова визнавати реальну загрозу

Б) Перенесення власних небажаних почуттів чи якостей на іншу особу

В) Навмисне стримування емоцій

Г) Аналіз своїх вчинків з точки зору логіки

10. Що є основою психологічного здоров'я в процесі самовизначення?

А) Вміння маніпулювати іншими для досягнення мети

Б) Усвідомлення власної унікальності та свого місця у світі

В) Використання якомога більшої кількості захисних механізмів

Г) Копіювання поведінки найбільш успішних членів громади

Практичне заняття № 6 (2 год.)

Тема. Психологія впевненості особистості.

Мета: закріплення теоретичного матеріалу, систематизація уявлень про особливості формування віри і довіри як базових понять впевненої в собі особистості

Питання для підготовки:

1. Поняття віри та довіри.
2. Функції довіри.
3. Довіра до себе як базове поняття психології здоров'я.
4. Довірливі стосунки, їх класифікація.
5. Умови виникнення довірливих стосунків.
6. Психологічні особливості впевненої в собі особистості.

Література: [1-13].

Основні поняття: *впевненість у собі, віра, довіра, самоприйняття, асертивність, саморозкриття, психологічна безпека, локус контролю.*

П. Питання для обговорення і рефлексії:

1. Які конкретні ситуації або люди змушують вас почуватися невпевнено? Чи пов'язано це з вашим внутрішнім критиком, чи з об'єктивними зовнішніми обставинами?

2. Згадайте свій найбільший успіх за 2025 рік. Які ваші якості допомогли його досягти? Чи визнаєте ви цей успіх своєю заслугою (внутрішній локус контролю)?

3. Як змінюється ваше тіло, коли ви почуваєтеся впевнено? Які пози, жести чи тон голосу ви використовуєте свідомо?

4. Чи погоджуєтеся ви з твердженням, що довіра – це «стрибок у невідоме»? Де для вас межа між здоровою довірою та необачністю?

5. Наскільки легко ви довіряєте собі у прийнятті рішень? Що частіше стає вирішальним фактором: інтуїція, логічний розрахунок чи поради оточуючих?

6. Які функції довіри є для вас пріоритетними у професійній діяльності: ефективна співпраця чи мінімізація контролю?

7. Які умови є критично необхідними для того, щоб ви відкрилися іншій людині? Чи є «щирість» достатньою умовою для формування глибокої довіри?

8. Як ви дієте, коли ваша довіра була підірвана? Чи вважаєте ви можливим повне відновлення довірливих стосунків, і якщо так, то за яких умов?

9. Чи вмієте ви виявляти асертивність у близьких стосунках, не переходячи в агресію чи пасивну покору?

10. Чи помічали ви зв'язок між вашим рівнем впевненості та фізичним самопочуттям? Як невпевненість у собі проявляється у вашому тілі (напруження, головний біль тощо)?

11. Чи довіряєте ви сигналам свого організму (голод, спрага, потреба у відпочинку) настільки, щоб змінювати заради них свій робочий графік?

12. *Практична вправа для самоперевірки:*

Спробуйте протягом дня відстежувати, скільки разів ви кажете «так», коли насправді хочете сказати «ні». Рефлексія над причинами цієї поведінки допоможе виявити зони, де впевненість потребує зміцнення.

Ш. Психологічні задачі:

Задача №1. Проблема «Внутрішнього критика» та довіри до себе

Ситуація: Олена – талановита дизайнерка, яка отримала пропозицію очолити великий проєкт. Попри успішний попередній досвід, вона вагається. У розмові з подругою Олена каже: «А раптом мені просто щастило раніше? Я не впевнена, що зможу приймати рішення за всю команду. Мені здається, що я недостатньо компетентна для такої відповідальності».

Запитання:

1. Яке психологічне явище демонструє Олена?
2. Як відсутність довіри до себе впливає на її професійне здоров’я?
3. Які кроки допоможуть їй відновити впевненість?

Задача №2. Криза довіри у стосунках

Ситуація: Ігор та Марина перебувають у стосунках два роки. Марина випадково побачила в телефоні Ігоря повідомлення від колишньої колеги з робочим питанням, але Ігор раніше приховав факт їхнього спілкування, щоб «не засмучувати Марину». Тепер Марина відчуває тривогу, постійно перевіряє його соцмережі та вимагає звітів про кожен крок.

Запитання:

1. Яка функція довіри була порушена в цій ситуації?
2. До якого типу довірливих стосунків (за класифікацією) можна віднести їхню ситуацію зараз?
3. Які умови необхідні для відновлення довіри в цій парі?

Задача №3. Асертивність vs Невпевненість

Ситуація: Під час наради керівник у різкій формі критикує звіт Андрія, переходячи на особистості: «Тільки людина без уяви могла таке написати!». Андрій мовчки опускає очі, відчуває клубок у горлі, але ніяк не заперечує. Весь вечір він прокручує в голові «дотепні відповіді», які він мав би сказати, та відчуває сильний головний біль.

Запитання:

1. Опишіть психологічні особливості Андрія як невпевненої особистості в цей момент.

2. Які психосоматичні наслідки невпевненої поведінки ми бачимо в ситуації?

3. Як мала б виглядати асертивна (впевнена) реакція Андрія?

Для практичного відпрацювання навичок впевненості можна ознайомитися з техніками на платформі саморозвитку Prometheus, де часто публікують курси з психологічної стійкості.

Теми рефератів та повідомлень:

1. Фактори, що впливають на формування різних видів довіри.
2. Характеристики здорової, впевненої в собі особистості за (А. Сальтером).
3. Поведінкові реакції невпевненої в собі людини.

Ш. Практичні завдання:

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

1. Творче завдання «Карта моєї довіри» (Метод візуалізації)

Завдання: Створіть графічну карту (схему), де в центрі знаходиться ваше «Я». Навколо розмістіть кола: «Я сам», «Сім'я», «Друзі», «Колеги», «Світ/Випадкові перехожі».

Зафарбуйте кожне коло кольором, який асоціюється з рівнем вашої довіри до цієї групи (наприклад, зелений – повна довіра, червоний – висока пильність).

Творчий виклик: Для зон «червоного» або «жовтого» кольору придумайте 3 конкретні умови (ритуали або дії), за яких довіра могла б зрости.

Мета: Аналіз ієрархії довірливих стосунків та усвідомлення особистих кордонів.

2. Проблемна ситуація «Вибір без опори» (Кейс-метод)

Ситуація: Ви працюєте в команді над важливим стартапом. Ваш партнер пропонує ризиковану фінансову стратегію. Ваша інтуїція і розрахунки кажуть «ні», але партнер – це ваш близький друг, який раніше ніколи вас не підводив. Він каже: «Ти що, мені не довіряєш? Якщо ми цього не зробимо, ми програємо».

Проблема: Виникає конфлікт між «довірою до іншого» та «довірою до себе (свого професіоналізму)».

Питання для розв'язання: Як вибудувати розмову так, щоб зберегти стосунки, не зрадити власну впевненість і не зруйнувати проєкт? Опишіть вашу стратегію асертивної відповіді.

3. Творче завдання «Лист із майбутнього» (Реконструкція самооцінки)

Завдання: Уявіть себе через 10 років. Ви – абсолютно впевнена в собі особистість, яка досягла гармонії у здоров'ї та кар'єрі.

Напишіть короткий лист «теперішньому собі», де ви пояснюєте, чому ваші сьогоднішні страхи – це лише ілюзія.

Обов’язково включіть у лист пункт: «Як я навчився довіряти своєму тілу і психіці під час стресу».

Мета: Формування позитивного образу майбутнього та зміцнення довіри до власних ресурсів.

4. Проблемна ситуація «Тінь невпевненості» (Рольова гра/Аналіз)

Ситуація: Керівник відділу завжди був впевненим лідером, але після серії невдач компанії він став підозрілим, почав тотально контролювати кожен крок підлеглих (мікроменеджмент) і перестав делегувати завдання. Атмосфера в колективі стала напруженою, почалися звільнення.

Аналіз: Які функції довіри були порушені в цьому колективі? Як втрата впевненості однієї особи вплинула на «психологічне здоров'я» всієї організації?

Творче рішення: Запропонуйте програму з 3-х кроків для відновлення довірливих стосунків у цій команді.

Тестовий контроль знань:

1. Чим відрізняється довіра від віри в психологічному контексті?

А) Віра завжди спрямована на іншу людину, а довіра – на Бога.

Б) Довіра базується на впевненості у надійності об’єкта і містить елемент ризику, а віра не потребує доказів.

В) Довіра є вродженою рисою, а віра – набутою.

Г) Між ними немає різниці, це синоніми.

2. Яка функція довіри дозволяє людині знизити рівень тривожності та відчувати безпеку?

А) Комунікативна.

Б) Пізнавальна.

В) Захисна.

Г) Регулятивна.

3. Чому довіра до себе вважається базовим поняттям психології здоров'я?

А) Вона дозволяє людині ігнорувати думку лікарів.

Б) Вона забезпечує здатність чути потреби свого тіла та емоцій, запобігаючи вигоранню.

В) Вона гарантує відсутність фізичних захворювань.

Г) Це дозволяє людині завжди бути кращою за інших.

4. До якого типу стосунків за класифікацією належить довіра між партнерами у шлюбі?

А) Професійно-ділова довіра.

Б) Інтимно-особистісна довіра.

В) Одностороння соціальна довіра.

Г) Інституційна довіра.

5. Яка з перелічених умов є необхідною для виникнення довірливих стосунків?

А) Повний контроль над діями партнера.

Б) Передбачуваність і прогнозованість поведінки іншої сторони.

В) Приховування власних слабкостей.

Г) Матеріальна залежність одного партнера від іншого.

6. Яка психологічна особливість є характерною для впевненої в собі особистості?

А) Агресивне відстоювання своїх прав за будь-яку ціну.

Б) Асертивність – здатність захищати свої межі, поважаючи інших.

В) Постійна потреба у схваленні оточуючих.

Г) Відмова від визнання власних помилок.

7. Що є однією з головних причин відсутності впевненості в собі у дорослому віці?

А) Високий рівень інтелекту.

Б) Негативний дитячий досвід, пов'язаний з постійною критикою та порівнянням.

В) Велика кількість друзів.

Г) Проживання у великому місті.

8. Яким є типовий наслідок тривалої відсутності впевненості в собі?

А) Швидке кар'єрне зростання.

Б) Соціальна ізоляція та втрата життєвих можливостей через страх невдачі.

В) Формування лідерських якостей.

Г) Покращення фізичного стану.

9. Яка функція довіри допомагає людям організовувати спільну діяльність без зайвого контролю?

А) Емоційна.

Б) Регулятивна.

В) Виховна.

Г) Символічна.

10. Впевненість у собі в контексті здорового способу життя (ЗСЖ) проявляється як:

А) Здатність дотримуватися жорстких дієт попри біль.

Б) Свідомий вибір режиму життя, що базується на розумінні власних індивідуальних потреб.

В) Повне копіювання стилю життя відомих блогерів.

Г) Відмова від будь-якої медичної допомоги.

Практичне заняття №7 (2 год.)

Тема. Дескриптори та детермінанти впливу на психічне здоров'я

Мета: закріплення теоретичного матеріалу, систематизація уявлень про способи життя, життєві стратегії та життєві сценарії, якість життя, індекс людського розвитку.

Питання для підготовки:

1. Структурно-функціональна характеристику способу життя.

2. Поняття здорового та нездорового способу життя, руйнівної поведінки в контексті їхнього впливу на психічне здоров'я.

3. Якість життя різних категорій населення та індекс людського розвитку.

4. Аналіз категорій «життєві стратегії та життєві сценарії», «якість життя», «індекс людського розвитку».

5. Умови життя як чинники впливу на здоров'я.

Література: [1-13].

Основні поняття: *спосіб життя, здоровий спосіб життя, нездоровий спосіб життя, руйнівна поведінка, якість життя, індекс людського розвитку, життєві стратегії, життєві сценарії, умови.*

П. **Питання для обговорення і рефлексії:**

1. Яка парадигми у сфері здоров'я та хвороби є на сьогодні домінуючою?
2. Дати визначення поняття «спосіб життя».
3. Охарактеризувати його складові. Які сторони життя відбиває кожна з цих складових?
4. Перерахувати фактори, які впливають на спосіб життя людини?
5. В чому полягає суть соціального (громадського) потенціалу здоров'я?
6. Що таке соціальна компетентність?
7. Що таке соціальний інтелект, яка його структура?
8. Що таке соціальна зрілість?
9. Які є методи його розвитку громадського потенціалу здоров'я?.

Дискусія: «Ставлення до здоров'я». Що впливає на формування адекватного ставлення до здоров'я?

Ш. Психологічні задачі:

Задача 1. Детермінанти та спосіб життя

Ситуація: Андрій (32 роки) працює програмістом у великій корпорації. Останні пів року він працює по 10–12 годин, зловживає фастфудом та енергетиками, майже не виходить на вулицю. Попри високий дохід (високий показник ІЛР на індивідуальному рівні), Андрій скаржиться на постійну тривожність, безсоння та відчуття «порожнечі». Він почав уникати спілкування з друзями, вважаючи це «марною тратою часу».

Запитання:

1. Які чинники (детермінанти) негативно впливають на психічне здоров'я Андрія?
2. Охарактеризуйте його спосіб життя (здоровий, нездоровий чи руйнівний).
3. Як невідповідність між матеріальним рівнем життя та способом життя впливає на його психологічне благополуччя?

Задача 2. Життєві сценарії та життєві стратегії

Ситуація: Олена (40 років) виросла в родині, де панувала установка «головне – терпіти й не виділятися». Зараз вона працює на низькооплачуваній роботі, яка їй не подобається, і перебуває у стосунках, де її знецінюють. Олена мріє відкрити власну художню студію, але щоразу зупиняє себе думкою: «Це не для мене, у країні криза, я не впораюся».

Запитання:

1. Який життєвий сценарій (за Е. Берном) демонструє Олена?
2. Яка життєва стратегія (активна чи пасивна) переважає в її поведінці?
3. Які кроки потрібно зробити Олені для трансформації життєвого сценарію з метою покращення її якості життя?

Задача 3. Якість життя та соціальні умови

Ситуація: У місті «Н» після закриття великого підприємства значно впав рівень життя: зріс рівень безробіття, погіршилася криміногенна ситуація, а молодь

почала масово виїжджати. Пенсіонерка Марія Іванівна, яка залишилася в місті, відчуває постійний страх за своє майбутнє, апатію та соціальну ізоляцію.

Запитання:

1. Проаналізуйте якість життя Марії Іванівни за об'єктивними та суб'єктивними показниками.

2. Як зміна компонентів Індексу людського розвитку (дохід, безпека, доступ до послуг) у цьому місті вплинула на психічне здоров'я вразливих верств населення?

3. Які зовнішні чинники (умови життя) у цій ситуації є ключовими детермінантами ризику виникнення депресивних станів?

Методична порада: *При розв'язанні цих задач варто використовувати матеріали Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щодо стандартів психічного здоров'я та звіти ПРООН про людський розвиток.*

IV. Практичні завдання:

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

Завдання 1. Проєктування «Психологічного Індексу Людського Розвитку» (Творчий проєкт)

Опис ситуації: Класичний Індекс людського розвитку (ІЛР) базується на об'єктивних показниках: ВНД, тривалість навчання та життя. Однак він не враховує рівень стресу, суб'єктивне щастя та ментальне здоров'я нації.

Завдання: Уявіть, що вас запросили до комітету ООН. Розробіть **«Психологічне розширення ІЛР»**.

Запропонуйте 3 нові показники (дескриптори), які б вимірювали психічне благополуччя населення (наприклад, «індекс самореалізації» або «рівень соціальної довіри»).

Обґрунтуйте, як ці показники пов'язані з життєвими стратегіями громадян.

Створіть візуальну модель (схему) взаємозв'язку між вашими показниками та економічним добробутом країни.

Завдання 2. Кейс «Зіткнення сценаріїв у мегаполісі» (Проблемна ситуація)

Опис ситуації: У великому сучасному місті з високим індексом якості життя (розвинена інфраструктура, високі зарплати) спостерігається парадокс: рівень клінічних депресій та самотності серед молоді на 40% вищий, ніж у невеликих провінційних містечках.

Завдання: Проведіть психологічний аналіз цього явища.

Чому висока «якість життя» (комфорт) не завжди конвертується у «психічне здоров'я»?

Яку роль тут відіграє «життєвий сценарій успіху», що нав'язується соцмережами?

Запропонуйте одну зміну в умовах життя мегаполісу, яка могла б покращити ментальний стан мешканців, не знижуючи економічних показників.

Завдання 3. Реконструкція життєвої стратегії «Героя часу» (Творче завдання)

Опис ситуації: Напишіть короткий психологічний портрет (есе-характеристику) двох людей, що живуть в ідентичних умовах (однакова зарплата, одне місто, однакова освіта).

Особа А має «життєву стратегію виживання» (зосереджена на дефіцитах, страху втрати, пасивному споживанні).

Особа Б має «життєву стратегію розвитку» (орієнтована на сенси, волонтерство, нові навички).

Завдання:

Опишіть, як їхній спосіб життя (денна рутина, коло спілкування) відрізнятиметься через 5 років.

Як їхнє суб'єктивне сприйняття якості життя впливатиме на їхню стійкість (резильєнтність) у разі кризових подій?

Завдання 4. Дилема «Якість життя vs Спосіб життя» (Проблемна ситуація)

Опис ситуації: Керівник ІТ-компанії пропонує співробітнику релокацію в країну з найвищим у світі ІЛР (Норвегія чи Швейцарія). Проте умови контракту передбачають 12-годинний робочий день, роботу у вихідні та повну відсутність часу на особисте життя протягом 2 років.

Завдання: Проаналізуйте цю ситуацію з точки зору **детермінант психічного здоров'я**.

Чи можна вважати якість життя працівника високою, якщо його об'єктивний дохід зросте, а структурно-функціональна характеристика способу життя стане руйнівною?

Які ризики для психічного здоров'я виникнуть у довгостроковій перспективі?

Сформулюйте пораду для співробітника, використовуючи поняття «життєвий сценарій» та «баланс детермінант».

Для підготовки відповідей рекомендується звертатися до:

Концепції Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо соціальних детермінант здоров'я.

Матеріалів Національної психологічної асоціації України стосовно впливу війни та соціальних умов на якість життя.

Тестовий контроль знань:

1. Які чинники відносяться до соціальних детермінант психічного здоров'я?

А) Генетичні мутації та тип нервової системи

Б) Рівень освіти, дохід та умови праці

В) Стан мікрофлори кишківника

Г) Сонячна активність та клімат

2. Сукупність форм щоденної життєдіяльності людини, яка зміцнює організм та профілактує хвороби – це:

А) Життєва стратегія

Б) Якість життя

В) Здоровий спосіб життя

Г) Індекс людського розвитку

3. Яка категорія описує підсвідомий план життя, сформований у дитинстві під впливом батьків?

А) Життєвий сценарій

Б) Життєва стратегія

В) Індекс щастя

Г) Соціальний статус

4. До структурних компонентів Індексу людського розвитку (ІЛР) НЕ належить:

А) Очікувана тривалість життя

Б) Рівень доступу до Інтернету

В) Рівень освіти (тривалість навчання)

Г) Валовий національний дохід на душу населення

5. Поведінка, що характеризується адикціями (залежностями) та агресією, визначається як:

А) Нездоровий спосіб життя

Б) Пасивна стратегія

В) Руйнівна (деструктивна) поведінка

Г) Низька якість життя

6. Що є головною відмінністю «якості життя» від «рівня життя»?

А) Рівень життя вимірюється лише в грошах

Б) Якість життя включає суб'єктивне сприйняття щастя та задоволеності

В) Рівень життя стосується лише здоров'я

Г) Між цими поняттями немає різниці

7. Як називається здатність людини свідомо вибудовувати систему цілей та методів їх досягнення?

А) Життєвий сценарій

Б) Копінг-стратегія

В) Життєва стратегія

Г) Самоактуалізація

8. Яка детермінанта впливу на психічне здоров'я пов'язана з проживанням у районах із високим рівнем шуму та забруднення?

А) Біологічна

Б) Екологічна (умови життя)

В) Економічна

Г) Культурна

9. Який вплив на психічне здоров'я має «нездоровий спосіб життя» (гіподинамія, порушення сну)?

А) Підвищує креативність через стрес

Б) Веде до астенії, тривожності та зниження когнітивних функцій

В) Не має суттєвого впливу до досягнення 50 років

Г) Сприяє формуванню жорсткого життєвого сценарію

10. Аналіз звітів ІЛР у контексті психічного здоров'я дозволяє:

А) Визначити генетичний код нації

Б) Оцінити ресурси держави для забезпечення психосоціальної підтримки населення

В) Встановити точну кількість психічних розладів у країні

Г) Порівняти лише ціни на ліки в різних країнах

Для перевірки даних та глибшого аналізу показників 2025 року зверніться до:

- *Звіту про людський розвиток (Human Development Report)*
- *Ресурсів ВООЗ щодо психічного здоров'я*

Практичне заняття № 8 (2 год.)

Тема. Етичні виміри та принципи у сфері психічного здоров'я

Мета: закріплення теоретичного матеріалу, систематизація уявлень про етичні принципи і правила регулювання професійної поведінки **у** сфері психічного здоров'я

Питання для підготовки:

1. Доступ до послуг з охорони здоров'я осіб із тяжкими психічними розладами.

2. Етичні принципи і правила регулювання професійної поведінки.

3. Захист і піклування про осіб із тяжкими психічними розладами й іншими психічними та неврологічними формами інвалідності, що перебувають у закладах.

4. Мінімізація шкоди від уживання алкоголю або інших психоактивних речовин.

5. Кодекс поведінки та етичні норми щодо психічного здоров'я для персоналу та волонтерів у галузі громадського здоров'я.

6. Розвиток умов для культурних, духовних і релігійних практик зцілення у громаді.

Література: [1-13].

Основні поняття: *автономія, благодіяння, ненанесення шкоди (non-maleficence), справедливість, інформована згода, конфіденційність, госпіталізація у примусовому порядку, деінституціоналізація, стигматизація, інклюзія, адвокація, зменшення шкоди (harm reduction), ментальне благополуччя.*

П. Питання для обговорення і рефлексії:

1. Де проходить межа між захистом суспільства та правом людини на особисту свободу у випадку примусової госпіталізації?

2. Чи етично використовувати засоби обмеження (фізичну фіксацію або ізоляцію), якщо пацієнт не контролює свою поведінку, але це принижує його гідність?

3. Як забезпечити право на ризик для осіб із ментальними розладами (право приймати «неправильні», але самостійні рішення)?

4. Чи має право лікар приховувати від пацієнта правду про його діагноз «заради його ж спокою»? Як це корелює з принципом автономії?

5. Якою має бути етична відповідь волонтера чи персоналу, якщо вони стають свідками порушень прав пацієнта всередині закритого закладу?

6. Конфіденційність vs Безпека: у яких ситуаціях етично порушити таємницю пацієнта без його згоди?

7. Чи готове наше суспільство до деінституціоналізації (закриття великих лікарень) та проживання людей із тяжкими розладами поруч у громаді? Які страхи заважають цьому процесу?

8. Стигматизація в медицині: чому пацієнти з психічними розладами часто отримують гіршу допомогу при фізичних захворюваннях, і як це змінити?

9. Як забезпечити баланс між науковим прогресом (дослідженнями) та захистом вразливих груп населення, які не завжди можуть надати повноцінну згоду?

10. Що є більш етичним у державній політиці щодо залежностей: тотальна заборона та покарання чи підтримка через програми зменшення шкоди (замісна терапія, безпечні простори)?

11. Чи несе суспільство моральну відповідальність за виникнення залежностей у певних груп населення (наприклад, ветеранів із ПТСР)?

12. Як медичному персоналу поєднувати доказову медицину з повагою до релігійних або духовних практик зцілення пацієнта?

13. Де закінчується «духовна практика» і починається небезпечне для здоров'я шаманство чи експлуатація вразливого стану людини?

14. Як впливає цифровізація (телемедицина, онлайн-консультації) на етичний принцип збереження приватності?

15. Яку відповідальність несе держава за створення безпечного інформаційного середовища для профілактики психічних розладів у дітей та молоді?

16. Рекомендація для рефлексії: Спробуйте поставити себе на місце кожної зі сторін – пацієнта, лікаря, родича та пересічного громадянина. Це допоможе побачити багатогранність етичних дилем.

Для підготовки аргументів можна використовувати матеріали Української фундації громадського здоров'я та міжнародні стандарти Maudsley Charity.

Ш. Психологічні задачі:

Задача 1. Етика та конфіденційність (Принцип «Ненашкодь»)

Ситуація: До психолога в центрі громадського здоров'я звернувся 20-річний юнак, який епізодично вживає психоактивні речовини. Під час сесії він зізнається, що іноді приходить на роботу в стані сп'яніння, працюючи водієм громадського транспорту. Він благає не розповідати про це нікому, оскільки це його єдиний дохід.

Запитання: Якими мають бути дії фахівця з огляду на етичний конфлікт між конфіденційністю клієнта та безпекою громади?

Етичний орієнтир: *Необхідно оцінити межу конфіденційності. Коли існує пряма загроза життю третіх осіб, принцип захисту суспільства переважає над таємницею клієнта. Спеціаліст має спочатку спробувати переконати клієнта змінити поведінку, але за потреби – діяти згідно з протоколом безпеки.*

Задача 2. Доступ до послуг та інклюзія (Тяжкі психічні розлади)

Ситуація: У віддаленому районі проживає жінка з тяжким шизоафективним розладом. Через відсутність регулярного транспортного сполучення з обласним психоневрологічним диспансером та стигму в селі, вона місяцями не отримує підтримуючу терапію, що призводить до частих госпіталізацій у стані загострення. Волонтери місцевої релігійної громади пропонують їй «лікування молитвою», переконуючи відмовитися від ліків.

Запитання: Як організувати допомогу цій жінці, дотримуючись принципу доступу до послуг та поваги до духовних практик?

Етичний орієнтир: Громадське здоров'я має забезпечити мобільні бригади або телемедицину. Етично поєднувати духовну підтримку з медикаментозним лікуванням, не протиставляючи їх, та проводити просвітницьку роботу серед волонтерів щодо небезпеки відмови від ліків.

Задача 3. Професійна поведінка та межі (Волонтерство)

Ситуація: Волонтер, який допомагає в закладі для осіб із ментальною інвалідністю, дуже прив'язався до одного з підопічних. Щоб «покращити умови» його перебування, волонтер без погодження з адміністрацією приносить клієнту дорогі подарунки, дає свій номер телефону та обіцяє забрати його до себе додому на вихідні.

Запитання: Які етичні норми та пункти Кодексу поведінки персоналу порушив волонтер? Які ризики це несе для психічного стану підопічного?

Етичний орієнтир: Порушення професійних меж (dual relationships). Створення нереалістичних сподівань у людини з психічним розладом може призвести до важкої депресії або агресії, коли обіцянка не буде виконана. Волонтер має діяти в межах правил закладу.

Порада: *Для вирішення цих задач рекомендується звертатися до Етичного кодексу психолога та стандартів Всесвітньої психіатричної асоціації.*

Теми рефератів та повідомлень:

IV. Практичні завдання:

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

1. Творче завдання: Проєкт «Терапевтична громада»

Завдання: Спроектувати модель ідеального мікрорайону або громади, яка максимально сприяє психічному благополуччю осіб із ментальною інвалідністю та залежностями.

Умови: Необхідно розробити 5 елементів інфраструктури (наприклад, «сенсорний сад», «інклюзивне кафе», «центр духовної підтримки» тощо).

Мета: Продемонструвати, як етичні принципи інклюзії та дестигматизації втілюються в архітектурі та соціальному просторі.

Очікуваний результат: Схема-план або опис соціальної екосистеми громади.

2. Проблемна ситуація: Етична дилема «Голос пацієнта vs Безпека»

Ситуація: Пацієнт із тяжким розладом особистості, який перебуває в стаціонарі, категорично відмовляється від прийому необхідних ліків через релігійні переконання, заявляючи, що вони «закривають його зв'язок із Богом». Його стан погіршується, він стає непередбачуваним, але формально він ще не вчинив актів агресії.

Проблема: Де закінчується право на свободу віросповідання та автономію особистості й починається обов'язок персоналу щодо примусового лікування (Beneficence)?

Завдання для обговорення: Запропонувати алгоритм комунікації, який би включав залучення духовного наставника або медіатора для вирішення конфлікту без порушення прав людини.

3. Творче завдання: Кампанія «Зменшення шкоди без засудження»

Завдання: Розробити концепцію соціальної реклами (плакат, сценарій відео або пост для соцмереж), спрямовану на молодь, яка епізодично вживає психоактивні речовини.

Умови: Заборонено використовувати тактику залякування (фото хвороб, смерті). Потрібно зосередитися на етичному принципі **мінімізації шкоди** та збереження гідності людини.

Мета: Навчити персонал та волонтерів комунікувати про ризики, не відштовхуючи вразливу аудиторію стигматизацією.

4. Проблемна ситуація: Етика конфіденційності в малих громадах

Ситуація: Психотерапевт працює в невеликому містечку, де багато його клієнтів знають одне одного. Один з клієнтів (Ольга) дізнається від спільного знайомого, що інший клієнт терапевта (Петро) має схожий досвід із залежностями. Ольга просить терапевта підтвердити цю інформацію, вважаючи, що спільний досвід допоможе їм обом у лікуванні.

Проблема: Як терапевту дотриматися принципу конфіденційності щодо Петра, одночасно реагуючи на запит Ольги та потенційну користь для її терапії?

Завдання: Розробити етичний алгоритм дій для терапевта в цій ситуації, враховуючи необхідність захисту приватності клієнта та можливість пошуку альтернативних шляхів підтримки для Ольги.

Тестовий контроль знань:

1. Який етичний принцип вимагає від фахівця діяти виключно в інтересах пацієнта та сприяти його благополуччю?

А) Принцип автономії

Б) Принцип благодіяння (Beneficence)

В) Принцип справедливості

Г) Принцип конфіденційності

2. У якому випадку фахівець має право розкрити конфіденційну інформацію пацієнта без його згоди?

А) На прохання близьких родичів пацієнта

Б) Якщо пацієнт вживає алкоголь, але не керує авто

В) При виникненні прямої загрози життю пацієнта або інших осіб

Г) На запит журналістів для висвітлення соціальної проблеми

3. Що є пріоритетом згідно з принципом «найменш обмежувального середовища» для осіб із тяжкими психічними розладами?

А) Постійне перебування у закритому стаціонарі

Б) Надання допомоги в громаді (амбулаторно), якщо це безпечно

В) Обов’язкова ізоляція при будь-якому діагнозі

Г) Використання засобів фізичного обмеження для профілактики

4. Стратегія «мінімізації шкоди» (Harm Reduction) при вживанні психоактивних речовин насамперед спрямована на:

А) Негайне примусове лікування від залежності

Б) Публічне засудження споживачів для запобігання рецидивам

В) Зниження негативних медичних та соціальних наслідків споживання

Г) Повну заборону доступу до будь-яких медичних послуг для споживачів

5. Яке право пацієнта є ключовим перед початком будь-якого медичного втручання у сфері психічного здоров'я?

А) Право на безоплатне харчування

Б) Право на інформовану згоду

В) Право на вибір кольору стін у палаті

Г) Право на доступ до особистих речей інших пацієнтів

6. Яка поведінка волонтера чи персоналу є порушенням етичних норм (порушенням меж)?

А) Дотримання графіку відвідувань

Б) Надання емоційної підтримки під час терапії

В) Позичання грошей клієнту або встановлення з ним особистих стосунків

Г) Ведення документації про стан пацієнта

7. Доступ до послуг з охорони психічного здоров'я за принципом справедливості означає:

А) Надання послуг лише тим, хто може їх оплатити

Б) Рівний доступ до якісної допомоги незалежно від статусу, статі чи діагнозу

В) Надання допомоги лише в обласних центрах

Г) Пріоритетне лікування лише осіб з легкими розладами

8. Яка роль культурних та релігійних практик у процесі зцілення в громаді з етичної точки зору?

А) Вони мають бути повністю заборонені в медичних закладах

Б) Вони можуть інтегруватися як допоміжні засоби за бажанням пацієнта

В) Вони повинні повністю замінити медикаментозне лікування

Г) Фахівець зобов'язаний нав'язувати свою віру пацієнту

9. Що передбачає захист осіб із ментальною інвалідністю, які перебувають у закладах (стаціонарах)?

А) Заборону будь-якої комунікації із зовнішнім світом

Б) Регулярний незалежний моніторинг умов перебування та запобігання катуванням

В) Позбавлення права голосу на виборах

Г) Передачу всіх майнових прав адміністрації закладу

10. Який захід спрямований на забезпечення «здорових і безпечних умов комунікації» у сучасних умовах (згідно з концепцією психічного здоров'я 2025)?

А) Встановлення цензури в усіх приватних листуваннях

Б) Протидія стигматизації та цькуванню (булінгу) у громаді та мережі Інтернет

В) Відмова від використання цифрових технологій у медицині

Г) Ізоляція всіх осіб із психічними розладами від соціальних мереж

Практичне заняття № 9 (2 год.)

Тема. Сучасні підходи до надання послуг із психічного здоров'я в громаді

Мета: закріплення теоретичного матеріалу, систематизація уявлень про моделі і систему надання психологічних послуг в громаді.

Питання для підготовки:

1. Моделі надання психологічних послуг в громаді.

2. Психолог як член громади. Види надання психологічних послуг в громаді.

3.Превенція та промоція психічного здоров'я в громаді.

4. Система надання психологічних послуг в громаді.

Література: [1-13].

Основні поняття: *психічне здоров'я в громаді (Community Mental Health), деінституціоналізація, психосоціальна підтримка (ПСП), резильєнтність (життєстійкість), промоція психічного здоров'я, превенція (профілактика), психологічна дестигматизація, мультидисциплінарна команда (МДК), mhGAP (Mental Health Gap Action Programme), Психоедукація.*

П. **Питання для обговорення і рефлексії:**

1. Як психологу поєднувати роль «члена громади» (сусіда, активіста) та «фахівця», щоб уникнути конфлікту інтересів та порушення етичних норм?

2. Які особистісні якості є критично важливими для психолога, що працює «в полі» (безпосередньо в громаді), порівняно з кабінетною практикою?

3. Стигматизація психічних розладів у малих громадах: як змінити ставлення мешканців, якщо «всі всіх знають» і звернення до психолога сприймається як слабкість?

4. Які існують бар'єри (фінансові, географічні, культурні) для отримання психологічних послуг у вашій конкретній громаді?

5. Чи ефективна модель інтеграції психологічних послуг у первинну ланку медицини (через сімейних лікарів)? Які ризики та переваги ви бачите?

6. Як громада може використовувати наявні ресурси (бібліотеки, школи, ЦНАПи) для створення «просторів стійкості» без великих фінансових витрат?

7. Що важливіше на рівні громади: витрачати ресурси на лікування складних випадків чи на масову превенцію (навчання технік саморегуляції)? Де знайти баланс?

8. Як залучити чоловіків та людей похилого віку — категорії, які найменше схильні звертатися по допомогу — до програм промоції психічного здоров'я?

9. Як повномасштабна війна змінила запит громади на психологічні послуги? Чи стала психологічна підтримка «базовою потребою» на рівні з безпекою та їжею?

10. Проаналізуйте ініціативу «Ти як?»: наскільки успішно вона інтегрується у ваше повсякденне життя та життя ваших знайомих?

11. Як цифровізація (телемедицина, додатки) допомагає чи заважає створенню відчуття спільноти у наданні психологічних послуг?

12. Якою ви бачите «ідеальну громаду, дружню до психічного здоров'я» через 5 років?

13. Завдання для саморефлексії: Спробуйте дати відповідь на запитання: *"Який мій особистий внесок у психічне здоров'я моєї громади сьогодні?"* (Це може бути як професійна допомога, так і проста підтримка сусіда чи поширення перевіреної інформації).

Ш. Психологічні задачі:

Задача 1. Інтеграція та дестигматизація (Рівень громади)

Ситуація: У невеликій громаді відкрився «Центр життєстійкості». Однак місцеві мешканці уникають візитів до нього, вважаючи, що туди ходять лише «психічно хворі». Одночасно в громаді зростає рівень конфліктності в чергах та побутових суперечках.

Запитання:

1. Які заходи з промоції ментального здоров'я має вжити психолог як член громади, щоб змінити ставлення мешканців?

2. Як використати концепцію «нормалізації» стану, щоб залучити людей до послуг?

3. Які неформальні майданчики (бібліотеки, ЦНАПи, ринки) можна задіяти для первинного контакту?

Задача 2. Мультидисциплінарна взаємодія (Рівень фахівця)

Ситуація: До сімейного лікаря звернулася жінка похилого віку зі скаргами на безсоння та постійний біль у серці, хоча кардіограма в нормі. Лікар, навчений за програмою **mhGAP**, запідозрив депресивний розлад і передав випадок психологу громади. З'ясувалося, що жінка самотня, а її син перебуває на фронті.

Запитання:

1. Які види послуг (індивідуальні чи групові) будуть найбільш ефективними для цієї клієнтки в межах громади?

2. З якими іншими службами (соціальний захист, волонтерські організації) має взаємодіяти психолог у цьому кейсі?

3. Як організувати превенцію рецидиву самотності для цієї особи?

Задача 3. Кризове втручання та резілієнтність (Рівень превенції)

Ситуація: У місцевій школі сталася надзвичайна подія (наприклад, сильне руйнування інфраструктури поруч після обстрілу). Учні перебувають у стані підвищеної тривожності, вчителі демонструють ознаки втоми та професійного вигорання, а батьки вимагають переведення на дистанційне навчання, попри наявність безпечного укриття.

Запитання:

1. Яким має бути алгоритм дій психолога громади в межах надання першої психологічної допомоги (ППД)?

2. Які заходи з формування резілієнтності (стійкості) варто провести окремо для педагогів та окремо для батьків?

3. Як у цій ситуації психолог може виконувати роль координатора між адміністрацією школи та ресурсами громади?

Методична підказка для розв'язання: *При вирішенні задач орієнтуйтеся на принципи Національної програми психічного здоров'я «Ти як?», яка наголошує на тому, що психологічна допомога має бути доступною «на відстані витягнутої руки» – у кабінеті лікаря, соціальному центрі або через цифрові інструменти самодопомоги.*

IV. Практичні завдання:

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

Завдання 1. Творчий проєкт: «Мапа ментальної стійкості громади»

Опис завдання: Уявіть, що ви очолюєте новостворений Центр життєстійкості. Вам потрібно розробити візуальну «карту ресурсів» для мешканців.

Творчий складник: Створіть інфографіку або схему, де замість медичних установ будуть вказані «точки сили» громади: наприклад, безпечний парк для прогулянок (каністерапія), молодіжний хаб (соціалізація), волонтерський штаб (сенсотерапія) та кабінет психолога під брендом «Ти як?».

Проблема: Як залучити до цієї карти бізнес (кав'ярні, спортзали), щоб вони стали «дружніми до ментального здоров'я» просторами?

Завдання 2. Рольова гра: «Психолог на сесії ОТГ» (Адвокація послуг)

Проблемна ситуація: Бюджет громади обмежений. Голова ОТГ вважає, що краще витратити кошти на ремонт дороги, ніж на ставку другого психолога або облаштування кімнати психологічного розвантаження, аргументуючи: «У нас війна, не до розмов, люди мають працювати».

Завдання: Підготуйте 3-хвилинну промову для депутатів громади. Використовуйте мову цифр (економічні втрати від вигорання працівників, рівень конфліктності, статистика звернень до лікарень із психосоматикою) та аргументи про «людський капітал».

Мета: Переконати владу, що ментальне здоров'я – це інвестиція в безпеку та працездатність громади.

Завдання 3. Кейс-дизайн: «Цифрова дестигматизація»

Проблемна ситуація: Ви працюєте психологом у сільській громаді, де звернення до фахівця вважається «ганьбою». Старше покоління критикує молодь за «слабкість».

Творче завдання: Розробіть концепцію віральної (популярної) кампанії у місцевих соцмережах (TikTok, групи у Viber/Telegram).

Умова: Замість термінів «терапія» чи «діагноз» використовуйте метафори, близькі мешканцям (наприклад, «техогляд для душі», «чиста криниця думок»). Який контент ви б створили, щоб бабуся порадила онуку звернутися до вас, не боячись осуду сусідів?

Завдання 4. Професійна дилема: «Межі конфіденційності в малій громаді»

Проблемна ситуація: Ви – психолог громади, який живе і працює в одному селищі. До вас на консультацію приходить дружина місцевого впливового посадовця зі скаргами на домашнє насильство. Вечері ви зустрічаєте цього посадовця на спільному заході громади, де він публічно тисне вам руку і пропонує допомогу з обладнанням вашого кабінету.

Завдання: Сформулюйте алгоритм дій психолога, дотримуючись етичного кодексу 2025 року.

Питання для дискусії: Як зберегти професійну позицію «члена громади», не порушити безпеку клієнтки та не вступити в корупційний чи етичний конфлікт інтересів?

Методична порада: *При виконанні цих завдань використовуйте інструменти з Довідника безбар'єрності, щоб забезпечити інклюзивність та правильну комунікацію з різними групами населення.*

Тестовий контроль знань:

1. Який підхід є пріоритетним у реформі системи психічного здоров'я України у 2025 році?

А) Посилення ролі великих психіатричних лікарень закритого типу.

Б) Деінституціалізація та розвиток послуг на рівні громад.

В) Надання допомоги виключно приватними психологами.

Г) Обов'язкова медикаментозна терапія для всіх клієнтів.

2. Що передбачає програма mhGAP, яка активно впроваджується в громадах?

А) Проведення складних хірургічних втручань.

Б) Навчання сімейних лікарів навичкам розпізнавання та ведення поширених психічних розладів.

В) Надання юридичної допомоги ветеранам.

Г) Створення розважальних центрів для молоді.

3. Яка роль психолога як «члена громади» є найбільш сучасною?

А) Робота виключно в ізольованому кабінеті за запитом.

Б) Виконання лише адміністративних функцій у міській раді.

В) Активна участь у житті громади, оцінка потреб мешканців та промоція стійкості.

Г) Збір статистичних даних без безпосереднього контакту з людьми.

4. Що таке «Центр життєстійкості» в контексті послуг у громаді?

А) Спортивний комплекс для професійних атлетів.

Б) Безбар'єрний простір, де надають безоплатні психосоціальні послуги та підтримку.

В) Військовий навчальний центр.

Г) Архівна установа для зберігання медичних карток.

5. До якого виду послуг належить «Перша психологічна допомога» (ППД)?

А) Спеціалізована психотерапія (тривала).

Б) Психіатричне лікування в стаціонарі.

В) Соціально-психологічна підтримка в кризових ситуаціях.

Г) Проведення наукових досліджень.

6. Що є головною метою «промоції психічного здоров'я»?

А) Лікування важких клінічних станів.

Б) Формування культури турботи про себе та підвищення психологічної грамотності населення.

В) Примусове тестування всіх мешканців громади.

Г) Продаж заспокійливих препаратів у місцевих аптеках.

7. Хто входить до складу мультидисциплінарної мобільної команди в громаді?

А) Тільки бухгалтери та юристи.

Б) Психолог, соціальний працівник, за потреби – психіатр та медсестра.

В) Виключно працівники поліції.

Г) Тільки волонтери без спеціальної освіти.

8. Який принцип надання послуг забезпечує доступність допомоги для людей з інвалідністю в громаді?

А) Принцип конфіденційності.

Б) Принцип безбар'єрності (фізичної та комунікаційної).

В) Принцип платності послуг.

Г) Принцип авторитарності фахівця.

9. Що таке «вторинна превенція» психічного здоров'я в громаді?

А) Робота зі здоровим населенням для запобігання стресу.

Б) Раннє виявлення ознак розладів та втручання на початкових етапах.

В) Реабілітація після тривалого перебування в психіатричній клініці.

Г) Виплата соціальної допомоги.

10. На чому базується «людиноцентрований підхід» у громаді?

А) На пріоритеті інтересів медичної установи над інтересами пацієнта.

Б) На врахуванні індивідуальних потреб, повазі до гідності та прав людини.

В) На використанні універсальних шаблонів лікування для всіх.

Г) На ігноруванні думки клієнта при виборі методу допомоги.

Примітка: Для підготовки до відповідей рекомендується використовувати матеріали Національної програми «Ти як?» та оновлені протоколи МОЗ України на 2025 рік.

Практичне заняття № 10-11 (4 год.)

Тема. Місцеві координаційні органи з розбудови системи охорони психічного здоров'я

Мета: закріплення теоретичного матеріалу, формування вмінь і навичок у сфері управління надання психологічних послуг в громаді.

Питання для підготовки:

1. Управління надання психологічних послуг в громаді.
2. Удосконалення системи охорони психічного здоров'я.
3. Координація роботи психолога з іншими суб'єктами охорони психічного благополуччя.
4. Права людини у сфері психічного здоров'я.

Література: [1-13].

Основні поняття: *психічне здоров'я, ментальна варта, mhGAP (Mental Health Gap Action Programme), мультидисциплінарна команда (МДК), Центр життєстійкості, психосоціальна підтримка (ПСП), маршрут пацієнта, дестигматизація, психологічна пружність (Resilience).*

П. Питання для обговорення і рефлексії:

1. Чи знає пересічний мешканець вашої громади, куди звернутися у разі перших ознак психологічного розладу, крім приватних фахівців?
2. Наскільки ефективно працює перенаправлення від сімейного лікаря до вузького спеціаліста? Чи немає «прірви» між медичною та соціальною допомогою?
3. Які бар'єри заважають психологу, соціальному працівнику та лікарю працювати як єдина мультидисциплінарна команда?
4. Чи існує у вашій громаді дієвий механізм обміну інформацією між суб'єктами (школа – лікарня – соцслужба), який не порушує право на конфіденційність?
5. Як забезпечити право людини на відмову від допомоги, якщо її стан впливає на оточуючих, але не є критично небезпечним?
6. Чи створені в місцевих закладах умови, що поважають гідність пацієнта (відсутність решіток, сучасний інтер'єр, доброзичливе спілкування)?

7. Що є більшою перешкодою для звернення за допомогою у вашому середовищі: відсутність фахівців чи страх перед осудом оточуючих («що скажуть сусіди/колеги»)?

8. Які існують міфи про психічне здоров'я, що досі впливають на прийняття управлінських рішень у громаді?

9. Як фахівці (психологи, лікарі), що працюють у системі, запобігають власному вигоранню в умовах тривалого стресу (війна, криза)?

10. Чи достатньо ресурсів у громади для підтримки Центрів життєстійкості після завершення зовнішнього фінансування?

11. Чи володію я актуальними інструментами (наприклад, протоколами mhGAP), щоб надавати допомогу на рівні сучасних стандартів 2025 року?

12. Як я можу особисто сприяти дестигматизації теми ментального здоров'я у своєму професійному колі?

Ш. Психологічні задачі:

Задача 1: Міжсекторальна взаємодія та маршрут пацієнта

Ситуація: До психолога Центру життєстійкості звернулася переселенка (ВПО), яка скаржиться на постійне безсоння, тривогу за майбутнє та відсутність сил доглядати за 5-річною дитиною. Під час бесіди з'ясовується, що сім'я проживає в непристосованому приміщенні, а дитина не відвідує садочок, бо «боїться відпускати маму».

Завдання:

1. Визначте алгоритм дій психолога згідно з принципом координації з іншими суб'єктами.

2. Куди саме має бути перенаправлена клієнтка для вирішення соціальних питань?

Задача 2: Права людини та медична таємниця

Ситуація: Психолог закладу освіти помітив ознаки селфхарму (самоушкодження) у 15-річного підлітка. Підліток просить нічого не розповідати батькам, аргументуючи це тим, що «вони лише погіршать ситуацію криками». Директор школи вимагає від психолога надати повний звіт про психологічний стан учня для передачі в ювенальну поліцію.

Завдання:

1. Як має вчинити психолог, щоб не порушити права підлітка та закон України?

2. Де проходить межа конфіденційності в цій ситуації?

Задача 3: Удосконалення системи та mhGAP

Ситуація: Ви – психолог територіальної громади. Місцевий сімейний лікар відмовляється приймати пацієнта з панічними атаками, мотивуючи це тим, що «я терапевт, а не психіатр, ідіть у приватний центр у велике місто». Громада знаходиться далеко від обласного центру.

Завдання:

1. Який інструмент сучасної системи охорони психічного здоров'я (впроваджений у 2024–2025 роках) ви маєте нагадати лікарю?

2. Яким чином ви можете скоординувати допомогу цьому пацієнту на місці?

Теми рефератів та повідомлень:

IV. Практичні завдання:

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

1. Творче завдання: «Проєктування Центру життєстійкості»

Контекст: Ваша громада отримала грант на створення «Центру життєстійкості». Це має бути простір, де одночасно надають послуги ветеранам, сім'ям з дітьми та літнім людям.

Завдання: Складіть «Візуальну карту послуг» Центру. Як ви організуєте простір, щоб уникнути стигми? (Наприклад: чи буде назва «Психолог» на дверях, чи ви оберете іншу назву кабінету? Як розвести потоки відвідувачів, щоб забезпечити анонімність?).

Продукт: Схема-план приміщення з описом 3-х ключових зон (індивідуальна, групова, зона «першого контакту»).

2. Проблемна ситуація: «Етична дилема в цифрову епоху»

Ситуація: Психолог громади веде групу підтримки для дружин військовослужбовців. Одна з учасниць після заняття опублікувала в соцмережі Instagram фото з кабінету, де видно обличчя інших учасниць, підписавши: «Ми всі тут лікуємося від депресії». Інші учасниці обурені та вимагають виключити жінку з групи, посилаючись на порушення права на приватність.

Завдання: Розробіть алгоритм дій психолога для врегулювання конфлікту.

Питання для роздумів: Як у 2025 році «Інформаційна згода» має враховувати соціальні мережі? Підготуйте пункт до етичного кодексу вашої установи щодо використання гаджетів під час сесій.

3. Творче завдання: «Кампанія проти стигми в селі»

Контекст: У віддаленому селі громади люди вважають, що звернення до психолога – це ознака «божевілля». Місцевий фельдшер повідомляє, що мешканці з ознаками ПТСР або депресії воліють займатися самолікуванням (алкоголь, ізоляція).

Завдання: Створіть концепцію «Психологічної просвіти без слова "Психологія"».

Інструмент: Запропонуйте назву та формат заходу (наприклад, «Толока стійкості» або «Чай з лікарем про здоров'я нервів»), який би залучив громаду, не лякаючи її медичними термінами. Опишіть 3 головні меседжі для жителів.

4. Проблемна ситуація: «Криза координації та права людини»

Ситуація: У громаді виявлено літню самотню людину з прогресуючим психічним розладом (деменція), яка створює небезпечні ситуації для сусідів (залишає газ, приносить сміття). Родичів немає. Соціальна служба хоче примусово відправити її до психоневрологічного інтернату. Психолог громади вважає, що людина ще може жити вдома за умови належного супроводу (послуга «підтриманого проживання»).

Завдання: Використовуючи принципи Прав людини у сфері ментального здоров'я, обґрунтуйте альтернативний план допомоги.

Питання: Як організувати координацію між поліцією, медиками та соціальними працівниками, щоб не порушити право особи на свободу та гідність, але гарантувати безпеку громаді?

Для виконання цих завдань рекомендується використовувати ресурси Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», де зібрані кращі практики міжсекторальної взаємодії.

Тестовий контроль знань:

1. Яка програма, ініційована Оленою Зеленською, є основою розбудови системи ментального здоров'я в Україні?

А) «Здорова нація»

Б) «Ти як?» (Всеукраїнська програма ментального здоров'я)

В) «Доступні ліки»

Г) «Психологічна стійкість 2025»

2. Який орган на місцевому рівні координує роботу соціальних, медичних та освітніх служб для допомоги ВПО та ветеранам?

А) Рада безпеки громади

Б) Координаційний центр підтримки цивільного населення

В) Місцевий відділ поліції

Г) Районна податкова інспекція

3. Програма mhGAP (Mental Health Gap Action Programme) від ВООЗ впроваджена в Україні для того, щоб:

А) Психологи могли виписувати рецепти на ліки

Б) Сімейні лікарі могли надавати базову допомогу з ментального здоров'я

В) Поліція могла проводити психологічні експертизи

Г) Вчителі могли ставити діагнози учням

4. Хто є основним суб'єктом надання первинної психологічної допомоги в громаді за пакетом НСЗУ №51?

А) Психіатр обласної лікарні

Б) Сімейний лікар, який пройшов навчання

В) Юрист соціальної служби

Г) Приватний коуч

5. Що таке «Центр життєстійкості» в контексті сучасної системи громад?

А) Закрита психіатрична лікарня

Б) Безбар'єрний простір для психосоціальної підтримки та консультування

В) Спортивний комплекс для молоді

Г) Будинок для людей похилого віку

6. Який принцип прав людини є пріоритетним при наданні психологічної допомоги дорослій дієздатній особі?

А) Обов'язкова госпіталізація при будь-яких скаргах

Б) Інформована згода та добровільність

В) Публічне обговорення діагнозу на зборах громади

) Надання допомоги без відома пацієнта

7. Міжсекторальна взаємодія психолога означає координацію роботи з:

А) Тільки з іншими психологами

Б) Лікарями, соцпрацівниками, освітянами та поліцією

В) Виключно з керівництвом своєї установи

Г) Лише з родичами пацієнта

8. Який документ регулює права пацієнтів та порядок надання психіатричної допомоги в Україні?

А) Трудовий кодекс України

Б) Закон України «Про психіатричну допомогу»

В) Закон України «Про дорожній рух»

Г) Статут територіальної громади

9. Поняття «маршрут пацієнта» в громаді передбачає:

А) Схему проїзду до найближчого міста

Б) Чіткий алгоритм перенаправлення людини від одного фахівця до іншого (наприклад, від соцпрацівника до психолога)

В) Список аптек, де продаються антидепресанти

Г) План прогулянок у парку для покращення настрою

10. Що має зробити психолог у разі виявлення ризику суїциду у клієнта згідно з протоколами безпеки?

А) Зберегти це в повній таємниці від усіх

Б) Використати алгоритм кризового втручання та залучити медичну допомогу (перенаправити до спеціаліста)

В) Попросити клієнта прийти через місяць, коли настрій покращиться

Г) Дати клієнту заспокійливий чай і відпустити додому

Практичне заняття № 12 (2 год.)

Тема. Визначення потреб у сфері психічного здоров'я на місцевому рівні

Мета: закріплення теоретичного матеріалу, формування вмінь і навичок визначення потреб у сфері психічного здоров'я на місцевому рівні.

Питання для підготовки:

1. Логістика надання психологічних послуг в громаді.
2. Маркетингова діяльність у сфері надання психологічних послуг.
3. Вивчення ринку надання психічних послуг.
4. Етика надання психологічних послуг.
5. Участь у професійних об'єднаннях та спілках.
6. Соціальна відповідальність фахівця у сфері надання психологічних послуг.

Література: [1-13].

Основні поняття: *поняття ринку та потреб, ринок психологічних послуг, цільові групи, логістика психологічних послуг, маршрутизація клієнта (Client Pathway), доступність (Accessibility), соціальний маркетинг, позиціонування фахівця, стигматизація, професійна етика, поінформована згода, супервізія, соціальна відповідальність, професійне об'єднання (спілка), психосоціальна підтримка (ПСП).*

П. Питання для обговорення і рефлексії:

1. Які інструменти (опитування, фокус-групи, аналіз статистики) є найбільш валідними для виявлення «прихованих» потреб у психічному здоров'ї у вашій громаді?
2. Як змінюється структура попиту на психологічні послуги під впливом війни у 2025 році? Яких послуг катастрофічно бракує?

3. Чи є конкуренція між державним та приватним сектором у громаді здоровою, чи вона створює бар'єри для клієнтів?

4. Що є більшою перешкодою для мешканців вашої громади: фізична відсутність фахівця чи психологічний бар'єр (страх осуду, стигма)?

5. Як цифровізація послуг (онлайн-платформи) впливає на інклюзивність допомоги для людей похилого віку та мешканців сіл?

6. Чи ефективно працює «шлях клієнта» від звернення до сімейного лікаря до отримання фахової допомоги? Де відбуваються найбільші втрати?

7. Де проходить межа між етичним просуванням психологічних послуг та агресивним маркетингом, що маніпулює болем клієнта?

8. Які повідомлення у соціальних мережах громади найкраще сприяють подоланню стигми щодо звернення до психолога?

9. Чи має громада інвестувати бюджетні кошти у брендінг місцевої служби ментального здоров'я?

10. З якими етичними дилемами найчастіше стикається психолог у невеликій громаді, де «всі знають усіх» (проблема подвійних стосунків)?

12. Як фахівець може зберігати баланс між соціальною відповідальністю (робота з пільговими категоріями) та запобіганням власному емоційному вигоранню?

13. Яка міра відповідальності психолога за невірну маршрутизацію клієнта, який потребує медикаментозного лікування (психіатра)?

14. Чи є членство у професійних асоціаціях реальним інструментом захисту прав спеціаліста, чи це лише формальність?

15. Як відсутність супервізійної підтримки на місцевому рівні впливає на якість послуг у довгостроковій перспективі?

16. Яким чином участь у професійній спільноті допомагає спеціалісту адаптувати методи роботи до специфічних потреб своєї громади?

17. Якби ви мали необмежений ресурс, яку одну зміну в системі ментального здоров'я вашої громади ви б впровадили в першу чергу?

18. Яка роль психолога у громаді майбутнього: це «лікувальник» чи «модератор соціального благополуччя»?

Ш. Психологічні задачі:

Задача 1. Організація послуг та визначення потреб (Логістика)

Умова: Ви призначені координатором психологічної служби у новоствореній територіальній громаді (ОТГ), що об'єднує центральне містечко та 12 віддалених сіл. Попередній аналіз показав високий рівень стресу серед мешканців, але до кабінету психолога в центрі громади за місяць звернулося лише 2 особи.

Запитання:

1. Які методи збору даних ви використаєте, щоб уточнити реальні потреби мешканців віддалених сіл?

2. Запропонуйте логістичне рішення для надання послуг людям, які не мають можливості доїхати до центру.

3. Як залучити місцевих лідерів думок (вчителів, старост, сімейних лікарів) до системи маршрутизації клієнтів?

Задача 2. Етика та соціальна відповідальність (Конфіденційність)

Умова: Ви працюєте психологом у невеликій громаді, де «всі знають всіх». До вас на консультування приходить дружина місцевого впливового посадовця зі скаргами на домашнє насильство. Наступного дня цей посадовець (який є спонсором вашого волонтерського проєкту) запрошує вас на каву і «дружньо» запитує, про що саме говорила його дружина, натякаючи, що від вашої відповіді залежить подальше фінансування проєкту.

Запитання:

1. Як ви аргументуєте свою відмову розголошувати інформацію, не зіпсувавши стосунки з меценатом остаточно?

2. Які етичні принципи (Етичний кодекс психолога) тут порушуються з боку запитувача?

3. Чи є в цій ситуації підстави для порушення конфіденційності (враховуючи тему домашнього насильства)?

Задача 3. Маркетинг та вивчення ринку (Позиціонування)

Умова: Ви приватний психолог, який хоче відкрити кабінет у місті з високою конкуренцією. Ваше дослідження ринку показало, що в місті багато «універсальних» психологів, але зовсім немає фахівців, які працюють з професійним вигоранням медичних працівників та ветеранів. Ваш бюджет на маркетинг обмежений.

Запитання:

1. Опишіть вашу «нішеву» маркетингову стратегію: на які канали комунікації ви зробите ставку?

2. Як ви сформуєте свою «унікальну цінову пропозицію» (USP), щоб виділитися серед конкурентів?

3. Які заходи соціальної відповідальності (наприклад, безкоштовні групи підтримки) можуть стати частиною вашої маркетингової діяльності для побудови довіри?

Підказка для розв'язання: *При вирішенні задач рекомендується спиратися на стандарти Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щодо психічного здоров'я на рівні громад та положення про Мультидисциплінарні мобільні команди.*

Теми рефератів та повідомлень:

1. Професійні об’єднання та спілки психологів.

IV. Практичні завдання:

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

Завдання 1. Творчий проєкт: «Мапа ментального здоров’я громади»

Ситуація: Уявіть, що ви отримали грант на створення візуальної та інтерактивної інфраструктури психологічної допомоги в місті.

Творче завдання:

Розробіть концепцію **«Психологічного хабу на колесах»** (дизайн, наповнення, маршрут), який має обслуговувати віддалені райони.

Створіть макет інформаційного буклета або сторінки в соцмережах без використання термінів «діагноз», «терапія» чи «хвороба», щоб залучити людей, які бояться стигми.

Проблема для розв'язання: Як зробити так, щоб візит до психолога в маленькій громаді сприймався так само природно, як похід у перукарню?

Завдання 2. Проблемна ситуація: «Цифрова етика та приватність»

Ситуація: Ви ведете популярний блог у Instagram/TikTok, де розповідаєте про ментальне здоров'я. Клієнт із вашої громади залишає розлогий коментар під вашим відео, де описує деталі своєї травми, які він ще не встиг розповісти на сесії. Інші користувачі починають давати йому поради.

Проблемні питання:

Якими мають бути ваші дії як професіонала та модератора сторінки?

Як ви обговорите цей інцидент на наступній сесії, щоб не порушити терапевтичний альянс?

Сформулюйте 3 правила «цифрової гігієни», які ви б внесли в Інформовану згоду клієнта перед початком роботи.

Завдання 3. Творча рольова гра: «Перемовини з бізнесом» (Соціальна відповідальність)

Ситуація: Ви хочете запустити програму психологічної підтримки для ветеранів, які повертаються до роботи, але місцевий великий завод не бачить у цьому потреби.

Творче завдання:

Підготуйте 3-хвилинний «пітч» (презентацію) для директора заводу, використовуючи мову бізнесу (продуктивність, плинність кадрів, репутаційні ризики).

Проблема для розв'язання: Запропонуйте модель соціального партнерства, де бізнес отримує вигоду (маркетингову чи податкову), а громада – безкоштовні послуги психолога.

Завдання 4. Проблемний кейс: «Конфлікт ідентичностей у професійній спільці»

Ситуація: Професійна асоціація, до якої ви належите, приймає рішення про обов'язкове підвищення членських внесків та перехід на нові стандарти звітності, які займають багато часу. Більшість ваших колег у громаді – волонтери, які працюють з постраждалими від війни, і вони не мають ні коштів, ні часу на ці бюрократичні вимоги.

Проблемні питання:

Як ви збалансуєте свою лояльність до професійної спільноти та солідарність із колегами «з поля»?

Запропонуйте творчий компроміс: яку форму «участі через внесок» можна запропонувати асоціації (наприклад, обмін досвідом замість грошей)?

Яку роль відіграє соціальна відповідальність професійної спілки перед фахівцями, що працюють у кризових зонах?

Порада: *Для розв'язання цих завдань рекомендується використовувати інструменти сервісу Дія.Освіта, де є курси з цифрової грамотності та психологічної підтримки в громадах.*

Тестовий контроль знань:

1. Який метод є найбільш ефективним для первинного визначення потреб громади у сфері ментального здоров'я?

А) Аналіз кількості приватних кабінетів у місті.

Б) Комплексне соціальне мапування та опитування цільових груп.

В) Вивчення переглядів психологічного контенту в соцмережах.

Г) Аналіз лише медичних карток у психіатричних лікарнях.

2. Що є ключовим елементом логістики надання психологічної допомоги у віддалених сільських районах?

А) Будівництво великих психоневрологічних диспансерів.

Б) Розвиток мобільних мультидисциплінарних команд.

В) Встановлення стаціонарних телефонів у кожній хаті.

Г) Перенаправлення всіх клієнтів до обласного центру.

3. Яка стратегія маркетингу є найбільш етичною для психолога в громаді?

А) Агресивна реклама з гарантією «100% результату за один сеанс».

Б) Просвітницька діяльність та контент-маркетинг.

В) Використання відгуків клієнтів з їхніми реальними фото та прізвищами без дозволу.

Г) Порівняння своїх послуг із послугами конкурентів для доведення своєї переваги.

4. Що таке «маршрутизація клієнта» в логістиці надання послуг?

А) Складання графіку руху громадського транспорту до кабінету.

Б) Чіткий алгоритм перенаправлення клієнта між фахівцями (лікар – психолог – соцпрацівник).

В) Процес пошуку клієнтом найдешевшої послуги на ринку.

Г) Карта розміщення рекламних банерів психолога в місті.

5. Етичний принцип «конфіденційності» може бути порушений психологом, якщо:

А) Психологу дуже хочеться обговорити випадок з друзями без імен.

Б) Клієнт затримує оплату за послуги.

В) Є реальна загроза життю клієнта або інших осіб.

Г) Клієнт є відомою публічною особою.

6. Участь психолога у професійних об'єднаннях (наприклад, НПА) насамперед потрібна для:

А) Отримання права встановлювати найвищі ціни в регіоні.

Б) Професійної підтримки, супервізії та дотримання єдиних стандартів якості.

В) Уникнення сплати податків від приватної практики.

Г) Отримання політичного впливу в громаді.

7. Що передбачає соціальна відповідальність фахівця у сфері психологічних послуг?

А) Надання послуг лише тим, хто може дорого заплатити.

Б) Активну участь у житті громади, просвітництво та допомогу вразливим групам.

В) Проведення політичної агітації під час консультацій.

Г) Ігнорування місцевих проблем заради концентрації на приватній практиці.

8. Який аспект вивчення ринку є найважливішим при відкритті кабінету в новій громаді?

А) Аналіз конкуренції та виявлення дефіцитних ніш (наприклад, робота з ПТСР).

Б) Пошук приміщення з найдорожчим ремонтом.

В) Вивчення особистого життя конкурентів.

Г) Оцінка кількості населення, що не користується інтернетом.

9. Яка дія психолога є етично неприпустимою («подвійні стосунки»)?

А) Надання консультації ветерану через відеозв'язок.

Б) Проведення терапії для свого близького друга або родича.

В) Участь у безкоштовному вебінарі для вчителів.

Г) Направлення клієнта до лікаря-психіатра.

10. У 2025 році пріоритетним напрямком маркетингу для психологів в Україні є:

А) Реклама в друкованих газетах.

Б) Побудова довіри через експертність та залученість у соціальні проєкти.

В) Холодні дзвінки потенційним клієнтам.

Г) Роздача листівок біля метро.

Практичне заняття № 13 (2 год.)

Тема. Загальна матриця для плану заходів охорони психічного здоров'я в громаді

Мета: закріплення теоретичного матеріалу, формування вмінь і навичок проектної діяльності психолога з охорони психічного здоров'я в громаді.

Питання для підготовки:

1. Планування роботи психолога в громаді.
2. Участь психолога в науково-дослідних проектах.
3. Пошук ресурсів на проведення науково-дослідної роботи.
4 Проектна діяльність психолога у складі мультидисциплінарних команд

Література: [1-13].

Основні поняття: *психічне здоров'я в громаді, життєстійкість (Resilience), психоедукація, мультидисциплінарна команда (МДК), логіко-структурна матриця (Logframe), доказова практика (Evidence-based practice), кейс-менеджмент (супровід випадку), фандрейзинг (Fundraising), стейкголдери (зацікавлені сторони), супервізія, адвокація.*

П. **Питання для обговорення і рефлексії:**

1. Які існуючі місцеві ресурси (заклади освіти, медицини, соціальні служби, НУО) вже залучені до охорони психічного здоров'я, і як можна оптимізувати їхню взаємодію в рамках єдиної матриці?

2. Які першочергові потреби психічного здоров'я (наприклад, робота з ветеранами, ВПО, дітьми з ООП) є найбільш актуальними саме для вашої громади, і за якими критеріями їх слід пріоритезувати?

3. Які конкретні індикатори (KPIs) можна використовувати для оцінки успішності впроваджених заходів з охорони психічного здоров'я в громаді?

4. З якими етичними викликами може зіткнутися психолог під час проведення науково-дослідної роботи в чутливих умовах громади (наприклад, конфіденційність даних про ПТСР чи депресію)?

5. Окрім грантів та бюджету громади, які ще інноваційні джерела фінансування (наприклад, соціальне підприємництво або краудфандинг) можна залучити для підтримки ініціатив психолога?

6. Яким чином психологу найкраще інтегрувати результати своєї наукової роботи в практичну діяльність мультидисциплінарних команд та місцеві політики?

7. Враховуючи високу емоційну напругу роботи, які механізми підтримки та супервізії слід передбачити для самих психологів та членів мультидисциплінарних команд?

Ш. Психологічні задачі:

Задача №1: Планування та оцінка потреб у громаді (Case Management)

Умова: Ви – психолог, щойно призначений у територіальну громаду (ТГ), де проживає велика кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Місцева влада виділила бюджет на «заходи з охорони психічного здоров'я», але не має конкретного плану.

Запитання:

1. Які першочергові 3 кроки ви зробите для складання матриці плану заходів?

2. Які діагностичні інструменти ви використаєте для виявлення пріоритетних груп (наприклад, діти, ветерани чи люди похилого віку)?

Задача №2: Науково-дослідна робота та пошук ресурсів

Умова: Ви працюєте над науковим проєктом щодо «Впливу групової арт-терапії на рівень стресостійкості підлітків у сільській місцевості». Для валідації результатів вам потрібне спеціалізоване обладнання (наприклад, планшети для тестування) та кошти на публікацію результатів у міжнародному журналі.

Запитання:

1. Опишіть алгоритм пошуку ресурсів для цього дослідження.

2. Які аргументи ви наведете потенційному донору (наприклад, міжнародному фонду), щоб довести актуальність проєкту для громади?

Задача №3: Робота в мультидисциплінарній команді (МДК)

Умова: До МДК (у складі: сімейний лікар, соціальний працівник, психолог, юрист) звернулася жінка з ознаками депресії, яка виховує дитину з інвалідністю та потерпає від економічного насильства в родині.

Запитання:

1. Якою є роль психолога в розробці індивідуального плану допомоги цій жінці в межах МДК?

2. Як психолог має взаємодіяти з юристом та лікарем у цьому кейсі, не порушуючи правил конфіденційності?

IV. Практичні завдання:

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

1. Творче завдання: «Психологічний ландшафт громади»

Завдання: Розробити концепцію «Візуальної карти ментального здоров'я» для вашої громади.

Умова: Замість стандартного звіту у форматі Word, ви маєте створити інтерактивну або графічну модель, де кожна локація (парк, школа, лікарня, ЦНАП) позначена як зона певного психологічного впливу (наприклад, «зони ресурсу», «зони кризової допомоги», «зони соціальної інклюзії»).

Продукт: Карта-схема з описом сервісів та маршрутів для мешканців, яку можна розмістити на сайті громади.

2. Проблемна ситуація: «Етична дилема в науковому дослідженні»

Ситуація: Ви проводите дослідження рівня посттравматичного зростання серед ветеранів громади за грантові кошти. Для завершення вибірки вам бракує 10 анкет. Місцева адміністрація пропонує «сприяти» і зобов'язати підлеглих ветеранів пройти опитування в робочий час.

Запитання:

1. Як це вплине на валідність ваших наукових даних?

2. Як ви відмовите адміністрації, не зіпсувавши стосунки, та де знайдете ресурси для залучення добровольців (наприклад, через платформи для волонтерів)?

3. Творче завдання: «Проєктний ліфт (Elevator Pitch)»

Завдання: Уявіть, що у вас є 60 секунд у ліфті з представником міжнародної донорської організації (наприклад, USAID або UNICEF). Вам потрібно презентувати ідею створення «Мобільної лабораторії психологічної стійкості» для віддалених сіл громади.

Вимога: У промові має бути чітко сформульовано: яку конкретну проблему громади вирішує проєкт, хто входить у мультидисциплінарну команду та як будуть вимірюватися результати (науковий компонент).

4. Проблемна ситуація: «Конфлікт компетенцій у МДК»

Ситуація: У складі мультидисциплінарної команди розробляється план допомоги сім'ї у кризі. Соціальний працівник наполягає на негайному вилученні дитини з родини через неналежні умови, тоді як ви (психолог) бачите потенціал у терапії батьків і вважаєте, що розлучення з ними зараз завдасть дитині непоправної травми.

Запитання:

1. Які кроки ви зробите, щоб знайти компроміс у межах професійної етики?

2. Як ви використаєте міжнародні протоколи (наприклад, керівні принципи ВООЗ), щоб аргументувати свою позицію колегам?

Для виконання цих завдань рекомендується використовувати сучасні інструменти планування, такі як Trello або Notion, для координації роботи мультидисциплінарної команди.

Тестовий контроль знань:

1. Який із зазначених кроків є першочерговим під час планування заходів охорони психічного здоров'я у новій територіальній громаді?

А. Негайне проведення індивідуальних консультацій для всіх охочих.

Б. Розробка довгострокової стратегії фінансування.

В. Оцінка потреб громади та аудит наявних ресурсів (картування сервісів).

Г. Публікація наукової статті про майбутнє дослідження.

2. Яка міжнародна організація розробила програму mhGAP (Mental Health Gap Action Programme) для розширення доступу до послуг психічного здоров'я в умовах обмежених ресурсів?

А. UNICEF

Б. USAID

В. Червоний Хрест

Г. ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я)

3. Який принцип є ключовим для забезпечення доказової практики (Evidence-based practice) у роботі психолога в громаді?

А. Використання виключно інтуїтивних методів роботи.

Б. Застосування лише тих методик, які подобаються клієнтам.

В. Дотримання застарілих, але перевірених часом методів.

Г. Інтеграція найкращих наукових досліджень, клінічного досвіду та цінностей клієнта.

4. Що таке мультидисциплінарна команда (МДК) у контексті охорони психічного здоров'я в громаді?

А. Команда, що складається виключно з психологів різних спеціалізацій.

Б. Група фахівців (лікар, психолог, соцпрацівник, юрист тощо), які спільно працюють над вирішенням комплексного випадку.

В. Команда, яка займається лише науково-дослідною роботою.

Г. Волонтерська група, що не має професійної освіти.

5. Який із інструментів найчастіше використовується для первинного скринінгу депресивних симптомів у дорослого населення в умовах первинної медичної допомоги?

А. Тест Роршаха (плями).

Б. Методика малюнка сім'ї.

В. Шкала PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9).

Г. Опитувальник Айзенка.

6. Який вид фінансування найчастіше використовується психологами для проведення інноваційних науково-дослідних проєктів у громаді?

А. Особисті заощадження психолога.

Б. Кошти, зібрані під час благодійного ярмарку.

В. Гранти від міжнародних фондів або державні/муніципальні цільові програми.

Г. Прибуток від приватних консультацій.

7. Етичний принцип конфіденційності в роботі психолога в мультидисциплінарній команді передбачає:

А. Повну заборону на обмін будь-якою інформацією про клієнта між членами команди.

Б. Обов'язкове інформування всіх членів команди про всі деталі життя клієнта без його згоди.

В. Обмін лише тією інформацією, яка є необхідною для надання допомоги, та за умови попередньої згоди клієнта (окрім випадків загрози життю/здоров'ю).

Г. Обговорення випадку клієнта з будь-якими сторонніми особами для отримання поради.

8. Яка мета проєктної діяльності психолога у складі мультидисциплінарних команд?

А. Виключно отримання додаткового фінансування для команди.

Б. Створення умов для конкуренції між фахівцями різних профілів.

В. Синергія зусиль фахівців для забезпечення комплексного супроводу клієнта та вирішення його проблем на різних рівнях (медичному, соціальному, правовому, психологічному).

Г. Заміна всіх інших фахівців одним психологом.

9. Який із перелічених заходів належить до первинної профілактики в охороні психічного здоров'я?

А. Лікування діагностованого ПТСР у ветерана.

Б. Робота з групою підтримки для людей з хронічною депресією.

В. Проведення загальношкільного тренінгу з розвитку навичок стресостійкості.

Г. Госпіталізація клієнта у кризовому стані.

10. Для чого психологу, який працює в громаді, важливо брати участь у науково-дослідних проєктах?

А. Лише для підвищення власного соціального статусу.

Б. Щоб мати можливість постійно подорожувати на міжнародні конференції.

В. Для моніторингу ефективності впроваджених програм, адаптації світових методик до локальних потреб та обґрунтування необхідності фінансування послуг.

Г. Щоб уникати прямої роботи з клієнтами.

Практичне заняття № 14-15 (4 год.)

Тема. Місцевий план заходів охорони психічного здоров'я для громади

Мета: закріплення теоретичного матеріалу, формування вмінь і навичок технологій роботи психолога по захисту психічного здоров'я в громадах.

Питання для підготовки:

1. Локальна політика захисту психічного здоров'я в громадах.
2. Публічні заходи по захисту психічного здоров'я в громадах.
3.. Робота з громадським простором.
4. Робота психолога у структурі органів місцевого самоврядування.

Література: [1-13].

Основні поняття: *основні поняття: психічне (ментальне) здоров'я, психологічна стійкість (резільєнтність), дестигматизація, професійне вигорання, вторинна травматизація (травма свідка), корпоративна програма підтримки працівників (EAP – Employee Assistance Program), хронічний стрес, психологічна перша допомога (ППД), посттравматичне зростання, психологічна безпека простору, локальна політика психічного здоров'я, інклюзивність громади.*

П. **Питання для обговорення і рефлексії:**

1. Як архітектура та інфраструктура нашої громади впливають на емоційний стан мешканців? Чи є у нас місця, які провокують стрес, і як їх можна трансформувати у «простори стійкості»?

2. Що саме заважає мешканцям громади звертатися за психологічною допомогою (страх осуду, відсутність фахівців, брак інформації)? Який «публічний захід» міг би розбити ці бар'єри найефективніше?

3. Чи має психолог у місцевому самоврядуванні бути лише консультантом для населення, чи він повинен стати внутрішнім аудитором емоційного клімату в колективі самої ради?

4. Які механізми адаптації, вироблені під час COVID-19 (наприклад, дистанційна робота), допомагають нам зараз, а які, навпаки, посилюють відчуття ізоляції працівників у часи війни?

5. Чи ми просто «терпимо» стрес до виснаження, чи ми дійсно розвиваємо резільєнтність (здатність відновлюватися та ставати сильнішими)? Як організація може стимулювати саме відновлення?

6. Як підтримувати командний дух і відчуття приналежності у колег, яких ми бачимо лише через екран, щоб запобігти їхньому професійному відстороненню?

7. Чи є в нашій організації культура «права на втому»? Як я, як лідер/працівник, демонструю колегам важливість турботи про власне ментальне здоров'я?

8. Працівники громад часто працюють з горем інших (ВПО, родини загиблих). Які конкретні заходи захисту від «травми свідка» впроваджені в нашій робочій рутині?

9. Яким має бути «Місцевий план заходів» через рік? Які три кроки ми можемо зробити вже наступного тижня без додаткового фінансування, щоб покращити клімат у громаді?

Практична вправа для рефлексії (Техніка «Стоп-кадр»):

Спробуйте дати відповідь: *«Якби психічне здоров'я нашого персоналу було будівлею, то як би вона виглядала зараз? Це фортеця, що тримається на останніх цеглинах, чи відкритий простір, що потребує лише косметичного ремонту?»*

Ш. Психологічні задачі:

Задача 1. Громадський простір та інклюзія

Ситуація: Громада планує ревіталізацію центрального парку. Частина мешканців вимагає створення активних зон (скейт-парк, сцена), інша частина (переважно ВПО з травматичним досвідом та ветерани) просить про «тихі зони» та мінімізацію різких звуків.

Завдання: Як психологу ОМС спроектувати цей простір, щоб він сприяв відновленню психічного здоров'я всіх груп? Які психологічні аспекти «терапевтичного середовища» слід врахувати?

Задача 2. Резільєнтність персоналу в умовах війни

Ситуація: У відділі соціального захисту громади спостерігається висока плинність кадрів. Працівники щодня стикаються з людським горем, працюють під час повітряних тривог і відчувають «втому від співчуття».

***Завдання*:** Розробіть алгоритм впровадження заходів із підвищення резільєнтності (життєстійкості) для цих працівників. Які саме групові чи індивідуальні активності допоможуть знизити ризик вигорання?

Задача 3. Психологія дистанційної команди в кризі

Ситуація: IT-відділ муніципалітету працює повністю дистанційно. Керівник помітив, що продуктивність впала, комунікація стала суто формальною, а працівники ігнорують спільні відеозустрічі, посилаючись на поганий інтернет або втому.

Завдання: Визначте ознаки втрати командної згуртованості. Які кроки має зробити лідер для підтримки ментального здоров'я дистанційних співробітників, не порушуючи їхні особисті кордони?

Задача 4. Повернення до роботи після пандемії та в умовах війни

Ситуація: Організація вимагає від працівників повернутися в офіс після тривалого періоду «дистанційки» (спочатку через COVID-19, потім через безпекові протоколи). Співробітники демонструють високий рівень тривоги, страх скупчення людей та втрату відчуття контролю.

Завдання: Складіть план психологічної адаптації персоналу до офісного середовища. Які елементи «психології здоров'я» допоможуть знизити стрес від зміни режиму?

Задача 5. Конфлікт у громаді (місцева політика ОПЗ)

Ситуація: В громаді відкривається Центр життєстійкості. Місцеві мешканці сусідніх будинків виступають проти, оскільки бояться «нестабільних людей» (стигматизація психічних розладів).

Завдання: Як фахівець із психічного здоров'я, розробіть стратегію публічного заходу, який допоможе подолати стигму та пояснити важливість локальної політики ОПЗ для кожного члена громади.

Задача 6. Перша психологічна допомога (ППД) на робочому місці

Ситуація: Під час робочої наради в офісі стався гучний звук (вибух або спрацювання ППО). Один із працівників впав у стан ступору, інший – почав проявляти ознаки панічної атаки.

Завдання: Опишіть алгоритм дій керівника або колеги за протоколами ППД. Як після стабілізації стану працівників організувати подальший робочий процес у цей день?

IV. Практичні завдання:

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

1. Проєкт «Сенсорна карта громади»

Завдання: Розробити концепцію інтерактивної мапи вашого міста/села, де позначені зони з різним психологічним впливом: «місця тиші» (для зниження стресу), «місця соціального контакту» (для боротьби з самотністю) та «місця фізичної розрядки».

Творчий елемент: Придумати систему позначок (піктограм) для кожної зони, що базується на кольоротерапії.

2. Маніфест «Резільєнтний офіс 2025»

Завдання: Скласти перелік із 10 правил корпоративної культури, які б підтримували психічне здоров’я персоналу, що працює в умовах постійних повітряних тривог та енергетичних викликів.

Творчий елемент: Оформити цей маніфест у вигляді візуального плаката або інфографіки для розміщення в офісі.

3. Дизайн «Кімнати ментального відновлення»

Завдання: Опишіть інтер'єр та функціонал невеликого приміщення в будівлі міської ради. Як за допомогою освітлення, запахів, звуків та меблів створити простір, де працівник ОМС може відновитися за 15 хвилин після важкого прийому громадян?

Творчий елемент: Вибрати метафоричну назву для цієї кімнати.

4. Сценарій подкасту «Мер та ментальне здоров'я»

Завдання: Написати план-сценарій 10-хвилинного виступу голови громади до мешканців, мета якого – пояснити, що звертатися за психологічною допомогою – це прояв сили, а не слабкості.

Творчий елемент: Включити в текст 3 короткі вправи на заземлення, які слухачі можуть зробити прямо під час прослуховування.

Проблемні ситуації

5. Кейс «Дистанційна команда в умовах блекауту»

Ситуація: Ваша команда працює віддалено. Через чергову кризову ситуацію частина працівників не виходить на зв'язок, а ті, хто в мережі, перебувають у стані апатії. Дедлайн критичного проєкту – завтра.

Проблема: Як лідеру збалансувати потребу в результаті з емпатією до стану людей? Запропонуйте конкретну модель комунікації (що сказати в чаті, а що – в особисті).

6. Конфлікт «ВПО vs Місцеві» у громадському просторі

Ситуація: У місцевому будинку культури проводиться захід для дітей ВПО. Місцеві мешканці висловлюють невдоволення, що «всі ресурси йдуть лише на приїжджих», що створює напруження в громаді.

Проблема: Яку стратегію публічних заходів має розробити психолог ОМС, щоб інтегрувати ці групи та знизити рівень ворожості?

7. Проблема «Втома від війни» у керівництва

Ситуація: Топ-менеджмент організації працює без відпусток понад два роки. Ви помічаєте ознаки когнітивного зниження: забудькуватість, нездатність приймати швидкі рішення, спалахи гніву.

Проблема: Як HR-фахівцю або психологу аргументувати керівництву необхідність «примусового» психологічного розвантаження, якщо вони вважають відпочинок «не на часі»?

8. Постпандемічний та воєнний синдром «Зачинених дверей»

Ситуація: Після пандемії COVID-19 та початку війни персонал звик працювати в ізоляції. При спробі повернути людей до очної співпраці виникає саботаж: працівники відчувають паніку в офісі, скаржаться на неможливість зосередитися в колективі.

Проблема: Розробіть модель «гібридного офісу», яка б враховувала нові фобії персоналу та потребу організації у згуртованості.

Для глибшого опрацювання цих тем ви можете скористатися розділом «Самодопомога та підтримка» на сайті Всеукраїнської програми ментального здоров'я.

<u>Тестовий контроль знань:</u>

1. Що є головною метою локальної політики охорони психічного здоров'я в громаді?

А) Створення мережі аптек

Б) Забезпечення добробуту, стійкості та доступності психологічної допомоги для всіх мешканців

В) Побудова нових спортивних майданчиків

Г) Організація виключно розважальних заходів

2. Яка роль психолога у структурі органів місцевого самоврядування (ОМС)?

А) Тільки ведення документації

Б) Оцінка потреб громади, координація служб підтримки та психологічний супровід персоналу

В) Проведення медичних оглядів

Г) Виконання обов'язків юрисконсульта

3. Робота з громадським простором для підтримки ОПЗ передбачає:

А) Встановлення якнайбільшої кількості рекламних щитів

Б) Створення «зон спокою», інклюзивних та безпечних просторів для спілкування

В) Обмеження доступу громадян до паркових зон

Г) Асфальтування всіх вільних ділянок

4. Що таке «резільєнтність» (життєстійкість) персоналу?

А) Здатність працювати без вихідних

Б) Вміння швидко відновлюватися після стресових подій та адаптуватися до змін

В) Повна відсутність емоцій під час криз

Г) Навичка приховувати свої почуття від колег

5. Який фактор найбільше вплинув на перехід команд на дистанційну роботу у 2020-2021 роках?

А) Економічна криза 2008 року

Б) Пандемія COVID-19

В) Зміна законодавства про працю

Г) Розвиток космічних технологій

6. Основний ризик для психічного здоров'я при тривалій дистанційній роботі – це:

А) Занадто швидкий інтернет

Б) Соціальна ізоляція та розмиття кордонів між роботою і домом

В) Надмірна кількість фізичної активності

Г) Відсутність потреби у використанні комп'ютера

7. Виберіть ознаку професійного вигорання у працівника:

А) Підвищений інтерес до нових завдань

Б) Емоційне виснаження, цинізм та зниження самооцінки професійної компетентності

В) Поліпшення концентрації уваги

Г) Бажання брати на себе додаткову відповідальність

8. Який підхід до підтримки персоналу в умовах війни є найбільш ефективним?

А) Ігнорування стресових подій

Б) Впровадження програм психологічної підтримки (EAP) та тренінгів з першої психологічної допомоги

В) Збільшення робочого дня для відволікання від думок

Г) Штрафи за прояви тривожності

9. Що таке «втома від співчуття» (compassion fatigue)?

А) Стан фізичного болю у м'язах

Б) Емоційне та духовне виснаження через постійну роботу з людьми, що страждають

В) Бажання змінити професію на більш прибуткову

Г) Радість від успіхів клієнтів

10. Вплив кризових ситуацій на працівників найчастіше проявляється через:

А) Покращення апетиту

Б) Виникнення гострого або хронічного стресу

В) Різке зростання IQ

Г) Відсутність потреби у сні

11. Яка вправа допомагає швидко стабілізувати стан при панічній атаці на робочому місці?

А) Інтенсивний біг по коридору

Б) Техніки дихання (наприклад, «квадратне дихання») та заземлення

В) Читання новин у Telegram-каналах

Г) Вживання кави у великих кількостях

12. Чим характеризується психологія здоров'я персоналу в умовах пандемії?

А) Фокусом на гігієні та страхом інфікування, що трансформується у тривожні розлади

Б) Відсутністю будь-яких психологічних наслідків

В) Збільшенням кількості очних нарад

Г) Відмовою від цифрових технологій

13. Для підтримки дистанційних команд у період криз лідеру варто:

А) Контролювати кожен крок працівника щогодини

Б) Проводити регулярні неформальні «чекапи» (перевірки емоційного стану)

В) Скасувати всі відеозустрічі

Г) Спілкуватися виключно наказами

14. Психічне здоров'я персоналу в умовах війни потребує насамперед:

А) Стабільності, безпеки (наскільки це можливо) та визнання їхніх зусиль

Б) Постійної критики за помилки

В) Приховування інформації про реальний стан справ в організації

Г) Заборони на обговорення особистих проблем

15. Публічні заходи в громаді щодо ОПЗ мають бути спрямовані на:

А) Продаж медичних препаратів

Б) Дестигматизацію (подолання сорому) звернень до психолога

В) Збір персональних даних мешканців

Г) Пошук винних у проблемах громади

16. Який елемент є частиною «першої психологічної допомоги» (ППД)?
А) Проведення глибокого психоаналізу
Б) Слухання, забезпечення базових потреб та надання інформації
В) Призначення антидепресантів
Г) Вимога негайно припинити плакати
17. Гібридний формат роботи – це:
А) Робота тільки вночі
Б) Поєднання роботи в офісі та дистанційно
В) Робота на двох різних роботодавців одночасно
Г) Робота без використання електронної пошти
18. Стан психічного здоров'я персоналу безпосередньо впливає на:
А) Колір логотипу компанії
Б) Продуктивність, безпеку праці та клімат у колективі
В) Погоду на вулиці
Г) Рік заснування організації
19. Програма «Ти як?» в Україні спрямована на:
А) Підвищення податків
Б) Розбудову культури піклування про ментальне здоров'я
В) Будівництво доріг
Г) Пропаганду самолікування медикаментами
20. Що є головною ознакою «психологічно здорової» організації?
А) Відсутність конфліктів взагалі
Б) Можливість відкрито обговорювати труднощі та отримувати підтримку
В) Високі штрафи за запізнення
Г) Робота персоналу по 12 годин на добу

САМОСТІЙНА РОБОТА

Самостійна робота здобувача освіти є одним із способів активного, цілеспрямованого набуття нових для нього знань та умінь; є основою його підготовки як фахівця, забезпечує набуття прийомів пізнавальної діяльності, інтерес до творчої роботи, вирішення наукових та практичних завдань.

Самостійна робота є формою індивідуальної позааудиторної роботи здобувача освіти, метою якого є самостійне засвоєння частини програмного матеріалу, систематизація, поглиблення, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань, розвиток навичок самостійної роботи.

Самостійну роботу здобувач освіти може виконувати у бібліотеці, лабораторіях, комп'ютерних класах тощо. Виконання здобувачем освіти самостійної роботи передбачає, за необхідності, отримання консультацій та/або допомоги відповідного фахівця. Навчальний матеріал для самостійної роботи виноситься на поточний і підсумковий контроль разом з навчальним матеріалом, який опрацьовувався під час проведення аудиторних занять.

Основні види самостійної роботи здобувача освіти: опрацювання навчального матеріалу, пошук інформації в бібліотеках, мережі Інтернет, використання баз даних інформаційно-пошукових та довідникових систем; підготовка до аудиторних занять, опрацювання інструкцій і методичних

рекомендацій; підготовка доповідей, рефератів; виконання індивідуальних завдань; самооцінювання знань і умінь; наукова робота (написання наукової публікації, тез доповідей, есе тощо) тощо.

Питання та завдання самостійної роботи формуються на початку викладання навчальної дисципліни залежно від мети наукових досліджень здобувача освіти та його індивідуального навчального плану.

Система оцінювання знань здобувача освіти з виконання самостійної роботи здійснюється шляхом проведення кредитно-модульних контрольних заходів, які включають:

Форма контролю	Форма представлення	Об'єкти контролю	Результат
Оцінювання результатів виконання самостійної роботи	письмова та/або електронній формі відповідно до рекомендованих вказівок та пропонованого варіанту	Пізнавальна діяльність, їх творчість, аналітичність, критичність і самостійність; формування навичок первинної обробки інформації, роботи із документами; уміння узагальнювати та інтегрувати отриману інформацію; робота із першоджерелами; рівень оволодіння навичками самостійної роботи тощо	Оцінка за 100-бальною шкалою згідно з критеріями виконання теоретичного або практичного завдання

Індивідуальне завдання

Індивідуальне завдання з дисципліни "**Психологія здоров'я особистості і громади**" виконується упродовж семестру. Виконання його є обов'язковою умовою успішного вивчення курсу та отримання позитивної оцінки.

Метою виконання індивідуального завдання є застосування теоретичних знань дисципліни для розв'язання задач і вправ, розвиток навичок самостійної роботи, систематизація знань, поглиблене вивчення окремих питань. Індивідуальне завдання захищається під час семестру у години, виділені для індивідуальної роботи. При виконанні та оформленні індивідуального завдання студент може використовувати рекомендовану літературу, методичні вказівки, інтернет-ресурси. ІНДЗ оцінюється за 100-бальною шкалою. Виконання ІНДЗ є одним із обов'язкових складових модулів залікового кредиту.

Завдання ІНДЗ з дисципліни «Психологія здоров'я особистості і громади»

Пропонуються наступні види індивідуальних завдань:

1. Підготовка творчого проєкту за темами (перелік тем додається).
2. Проведення самостійного фрагменту наукового дослідження.
3. Пошук та опрацювання навчальних і науково-методичних ресурсів за темами (перелік тем додається).

4. Підготовка наукової доповіді на засіданні наукового гуртка та/або науково студентській конференції.

5. Підготовка наукових публікацій: тез з збірниках науково-практичних конференцій, збірниках наукових праць, статей у фахових наукових виданнях.

6. Розробка **методичних рекомендацій щодо підтримки соціально-психологічного здоров'я особистості у громаді.**

7. Розробка плану роботи психолога **щодо підтримки соціально-психологічного здоров'я особистості** в громаді.

Пропонована тематика творчих проектів:

1. Сучасний стан здоров`я дорослого населення.
2. Стреси та психосоматичні захворювання.
3. Вплив стресу на здоров'я людини та профілактика стресу. Прийоми управління

функціональними станами.

4. Індивідуальна профілактика стресу.
5. Методи та критерії прогнозування здоров'я.
6. Історичні аспекти досліджень феномена "здоров'я".
7. Навчання управлінню стресом/релаксації.
8. Психологічна консультація з вирішення проблем/терапія з вирішення проблем.
9. Міжособистісна терапія/міжособистісна психотерапія.
10. Важливість розуміння досліджень феномена "здоров'я" у виживанні людства як біологічного виду.
11. Міжнародний рух за збереження здоров'я.
12. Регіональні програми забезпечення якості послуг у сфері психічного здоров'я.
13. Основні психологічні ознаки здорової особистості.
14. Мотивування (прагнення вилікуватися і бути здоровим).
15. Зворотні зв'язки – вплив нездорового способу життя (алкоголь, тютюнопаління тощо).
16. Настанова на довге життя.
17. Навчання здоровому способу життя у громаді.
18. Психічна саморегуляція і здоров'я.
19. Гуманістична модель здорової особистості, її характеристики.
20. Антропоцентричні погляди на природу здоров'я (Ерік Фромм, Карл Ясперс, Віктор Франкл).

Тема може бути запропонована власна (в рамках навчального курсу «Психологія здоров'я особистості в громаді»).

Вимоги: Обсяг – 8-10 сторінок тексту комп'ютерного набору. Робота має складатись з таких основних частин: титульна сторінка (на ній вказати кафедру, тему, прізвище студента, ім'я, рік); зміст, висновки, список використаних джерел (не менше 15 найменувань). До науково-дослідницького завдання підготувати презентацію

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Басюк Н. А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу : навчальний посібник. Житомир, 2024. 140 с.
2. Виклики та особливості психічного здоров'я в умовах воєнних дій в Україні / Ю. Кущ та ін. *Перспективи та інновації науки.* 2024. № 1 (35). С. 578–590. URI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16(34)-
3. Калашникова, Л. В., Руденко, Ю. Ю., & Руденко, С. А. (2024). Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (1), 74–81. https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-10
4. Карпенко Є. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості. Монографія. Дрогобич: Посвіт, 2020. 436 с.
5. Климчук В., Сувало О. Охорона психічного здоров'я в громаді. URL: https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2021/09/opz-v-gromadah-posibnyk-klymchuk-suvalo.pdf
6. Кириченко В.В., Мазяр О.В. Локус контролю психічного здоров'я під час війни. *Габітус.* 2022. №43. С.204-208
7. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
8. Москаленко О.В., Блохіна І.О. До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія: Психологія.* Том 33 (72). № 2. 2022. С. 92-95. URL: https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/87cff1b7-8ec3-409e-a4dc-c6b41fd1b6c0/content
9. Pavlyk, N. (2022). Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*, (1), 34–59. URL: https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.1.252051
10. Посібник із психічного здоров'я і психосоціальної підтримки на рівні громад в умовах надзвичайної ситуації та переміщення населення. 2022 Міжнародна організація з міграції (МОМ). 232 с.
11. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнєрьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
12. Психодіагностика та психорегуляція емоційних станів людини: практикум. Навчальний посібник для студентів спеціальності «Психологія» Юрченко В.М. Рівне, МЕГУ, 2020. 156 с.
13. Савчук Н., Дарчук Н. Особливості професійної діяльності в умовах пандемії. Вплив досягнень психологічних і педагогічних наук на розвиток сучасного суспільства: збірник тез міжнародної науково-практичної клнференції (м. Харків,Україна, 12-13 березня 2021 р.). Харків: Східноукраїнська організація «Центр наукових досліджень», 2021. С. 77-79.

14. Савчук Н.А., Стасюк Л.П. Збереження професійного здоров'я як спосіб адаптації у педагогічній діяльності. Науковий вісник СНУ імені Лесі Українки. Серія: Педагогічні науки. 4 (408). Луцьк, 2020. С. 145-150.
15. Савчук Н.А., Стасюк Л.П. Професійне здоров'я педагога. Актуальні питання науки : матеріали І Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (30 квітня 2020 року) : збірник тез. Бердянськ : БДПУ, 2020. С. 139-142
16. Тимофієва М.П., Слободська О.В. Психологія здоров'я: Підручник. Київ: МЕДПРИНТ. 2022. 600 с.
17. Хаджирадєва С., Тодорова М. Актуалізація проблем психосоціальної допомоги населенню України в умовах війни. *Публічне управління та регіональний розвиток* : науковий журнал. 2023. № 19. С. 199–219. URI: https://doi.org/10.34132/pard2023.19.10
18. Bellar D., Etheredge C., Judge L.W. The Acute Effects of Different Forms of Suspension Push-Ups on Oxygen Consumption, Salivary Testosterone and Cortisol and Isometric Strength.J Hum Kinet. 2018 Oct 15;64:77-85
19. Griban G. Zhittiediial'nist' ta rukhova aktivnist' studentiv. Vital functions and motive activity of students. Zhitomir : Ruta, 2009. 593 p.
20. Mialkovska, L., Pimenova, O., Savchuk, N., Moklytsia, H., Stasiuk, L., & Shkarlatiuk, K. (2024). Crisis communication in human capital management during war: Addressing social and psychological challenges. *Amazonia Investiga*, *13*(84), 183–196. https://doi.org/10.34069/AI/2024.84.12.11
21. Svitlana Cherneta, Oksana Zhuk, Nadiia Savchuk, Mykola Babii, Olena Bielkina-Kovalchuk Social Issues Of Modernity And Their Impact On Socio-Psychological Health In The Community (2024). AD ALTA: Journal of Interdisciplinary Research Open journal - 14/01-XLII. S.177-181. / URL: https://www.magnanimitas.cz/ADALTA/140142/papers/A_36.pdf

Інформаційні ресурси

1. Багаторівнева підтримка психологічного стану. URL: https://smu.dsp.gov.ua/news/bahatorivneva-pidtrymka-psykholohichnoho-stanu/
2. Життєстійкість Міністерство соцполітики сім'ї та єдності України. URL: https://www.msp.gov.ua/about/klyuchovi-napryamy/zhyttyestiykist
3. Закон України Про систему охорони психічного здоров'я в Україні від 15.01.2025. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text
4. Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ. URL: https://mentalhealthua.org/ecosystem/treninhy-ta-navchannia
5. Організація послуг з психічного здоров'я та реабілітації на рівні громади. URL: https://u-lead.org.ua/news/296
6. Освітня платформа Прометеус: URL: https://prometheus.org.ua/?utm_source=sendy&utm_medium=email&utm_campaign=email-header
7. Офіційний веб-сайт Національної наукової медичної бібліотеки України (ННМБУ). URL: https://library.gov.ua/
8. Платформа онлайн-психотерапії «Тритфілд». URL: https://www.treatfield.com/
9. Психічне здоров'я для України. URL: https://www.mh4u.in.ua/about/

10. Психологічна допомога. База пошуку психологів України. URL: https://psyhelp.com.ua/
11. Психологічна підтримка «Розкажи мені». URL: https://tellme.com.ua/
12. Рокада Стійкість громад. Шлях до ПЗПСП». URL: https://rokada.org.ua/stiikist-hromad-shliakh-do-pzpsp/
13. Сайт “Ти як?” URL: https://www.howareu.com/
14. Сайт «Розмова». URL: https://www.rozmova.me/
15. Сайт електронної бібліотеки – URL: https://studentam.net.ua/content/section/24/86/
16. Сайт МОЗ URL: https://moz.gov.ua/
17. Сайт ЦГЗ URL: https://phc.org.ua/
18. Спеціалізовані послуги з психічного здоров'я на рівні громади: розвиток мережі центрів психічного здоров'я. URL: https://moz.gov.ua/uk/specializovani-poslugi-z-psihichnogo-zdorov-ya-na-rivni-gromadi-rozvitok-merezhi-centriv-psihichnogo-zdorov-ya
19. Сторінка “Ти як?” у Фейсбуці URL: https://www.facebook.com/howareu.program
20. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії URL: https://i-cbt.org.ua/
21. Що таке управління здоров’ям у громаді? URL: https://hromady.org/shho-take-upravlinnya-zdorovyam-u-gromadi/
22. Psychological journal: URL: http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal

З
П-14 **Психологія здоров'я особистості і громади** [Текст]: методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Психологія» галузі знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини спеціальності С4 «Психологія» денної та заочної форм навчання / уклад. Н.А. Савчук. Луцьк, ЛНТУ, 2026. 68 с.

Комп'ютерний набір та верстка Надія Савчук
Редактор Надія Савчук

Підписано до друку_____202_ р. Формат 60х84/16. Папір офс.
Гарн. Times New Roman. Ум. друк. арк. 3,25.
Тираж 50 прим.

Інформаційно-видавничий відділ
Луцького національного технічного університету
43018, м. Луцьк, вул. Львівська, 75
ЛНТУ