МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО
(повна назва підрозділу)

КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ
(повна назва кафедри)

ЗАТВЕРДЖЕНО
Проректор із науково-педагогічної роботи
_____ Сергій Слободян

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

Ментальне здоров'я в кризових умовах
MENTAL HEALTH IN CRISIS

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

тип дисципліни вибіркова

мова викладання українська

Миколаїв – 2025

Робоча програма навчальної дисципліни «Ментальне здоров'я в кризових умовах» є варіативним компонентом підготовки фахівців усіх галузей знань усіх спеціальностей.

«30» вересня 2025 р. 17 с.

Розробник: *Середа Ірина Валеріївна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти.*

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «Ментальне здоров'я в кризових умовах» розглянуто на засіданні кафедри спеціальної та інклюзивної освіти
Протокол № 3 від « 1 » жовтня 2025 р.

Завідувач кафедри *Катерина Шапочка*

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «Ментальне здоров'я в кризових умовах» розглянуто Науково-методичною комісією Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О. Сухомлинського
Протокол № 1 від « 14 » жовтня 2025 р.

Голова *Людмила Хрящевська*

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «Ментальне здоров'я в кризових умовах» погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу *Андрій Лабарткава*

Робочу програму навчальної дисципліни «Ментальне здоров'я в кризових умовах» затверджено Навчально-методичною радою НУК
Протокол № від « 29 » жовтня 2025 р.

Голова НМР НУК *Сергій Слободян*

© НУК, 2025
© Середа І.В., 2025

ЗМІСТ

Вступ 4
1. Опис навчальної дисципліни 5
2. Мета вивчення навчальної дисципліни 6
3. Передумови для вивчення дисципліни 6
4. Очікувані результати навчання 6
5. Програма навчальної дисципліни 6
6. Методи навчання. Засоби діагностики результатів навчання та методів їхнього демонстрування 11
7. Форми поточного та підсумкового контролю 11
8. Критерії оцінювання результатів навчання 15
9. Засоби навчання 15
10. Рекомендовані джерела інформації 16

ВСТУП

Анотація

Курс «Ментальне здоров'я в кризових умовах» - варіативна навчальна дисципліна психологічного циклу. Предметом вивчення є основні принципи, актуальні проблеми та способи збереження психічного та психологічного здоров'я. Курс виступає важливою складовою підготовки бакалаврів. Метою вивчення дисципліни є ознайомлення студентів із базовими принципами, складовими та ресурсами психічного здоров'я. Програма курсу передбачає розкриття змісту базових теоретичних засад психічного здоров'я; ознайомлення студентів з дією стресових чинників та шляхами розвитку резильєнтності; ознайомлення з методами психогігієни і психопрофілактики. Вивчення дисципліни ґрунтується на загальних теоретичних основах здоров'я і психології. Вона пов'язана з віковою, практичною та спеціальною психологією, основами психосоматики.

Ключові слова: психічне здоров'я, психологічне здоров'я, стрес, резильєнтність, профілактика психосоматичних розладів, саморегуляція, емоційна компетентність.

Summary

The course "Mental health in crisis" is a variable educational discipline of the psychological cycle. The subject of study is the basic principles, current problems and methods of maintaining mental and psychological health. The course is an important component of the training of bachelors. The purpose of studying the discipline is to acquaint students with the basic principles, components and resources of mental health. The course program involves revealing the content of the basic theoretical foundations of mental health; acquainting students with the effects of stress factors and ways of developing resilience; familiarization with methods of psychohygiene and psychoprophylaxis. The study of the discipline is based on the general theoretical foundations of health and psychology. It is related to age-related, practical and special psychology, the basics of psychosomatics.

Key words: mental health, psychological health, stress, resilience, prevention of psychosomatic disorders, self-regulation, emotional competence.

1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td rowspan="3">Усі галузі знань</td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 5</td><td>2-й</td><td>2-й</td></tr>
<tr><td rowspan="8">Електронний адрес РПНД на сайті Університету

Індивідуальне науково-дослідне завдання
–

Загальна кількість годин –150</td><td rowspan="8">Усі спеціальності</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>4-й</td><td>4-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекцій</td></tr>
<tr><td>30 год.</td><td>4 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>30 год.</td><td>10 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>0 год.</td><td>0 год.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 6;

самостійної роботи студента – 4</td><td rowspan="5">Освітній рівень:
перший (бакалаврський)</td><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>90 год.</td><td>136 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Індивідуальні завдання: 0 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма контролю: усна</td></tr>
</table>

2. Мета вивчення навчальної дисципліни

Мета вивчення навчальної дисципліни «Ментальне здоров'я в кризових умовах» в ознайомленні студентів із базовими принципами, актуальними проблемами та способами збереження психічного та психологічного здоров'я.

3. Передумови для вивчення дисципліни

Передумов для вивчення навчальної дисципліни «Ментальне здоров'я в кризових умовах» немає.

4. Очікувані результати навчання

Вивчення навчальної дисципліни не передбачає формування та розвиток у студентів таких результатів навчання через належність дисципліни до категорії вибіркових.

Під час опанування матеріалами курсу студенти матимуть можливість оволодіти такими компетентностями:

1) знання базових принципів психічного здоров'я;
2) розуміння основних аспектів прояву стресових чинників та видами розладів психічного здоров'я;
3) володіння методами психогігієни і психопрофілактики ментального здоров'я.

5. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. **Наука про ментальне здоров'я**

Змістовий модуль 1. Психічне та психологічне здоров'я

Тема 1. Психічне та психологічне здоров'я

1. Біопсихосоціальна модель здоров'я
2. Психічне здоров'я
3. Психологічне здоров'я
4. Шляхи зміцнення психічного і психологічного здоров'я

Література [3]; [5]; [6].

Змістовий модуль 2. Складові психічного здоров'я

Тема 1. Складові психічного здоров'я

1. Складові психічного здоров'я
2. Поняття норми і рівні психічного здоров'я
3. Фактори ризику і фактори захисту щодо психічних розладів

Література [3]; [5]; [6].

Змістовий модуль 3. Види порушень психічного здоров'я

Тема 1. Види порушень психічного здоров'я

1. Ознаки та симптоми психічних розладів.
2. Причини психічних розладів.
3. Види та особливості психічних розладів.

Література [8]; [9]; [10].

Тема 2. Поширені психічні розлади

1. Тривожні розлади.

2. Розлади харчової поведінки.

Література [8]; [9]; [10].

Змістовий модуль 4. Стрес. Стресові розлади. Стресостійкість

Тема 1. Теорія стресу

1. Психологія стресу.
2. Нейробіологія стресу.
3. Полівагальна теорія стресу.
4. Вікно толерантності.

Література [8]; [13]; [14].

Тема 2. Стресові розлади

1. Фази переживання травматичної події
2. Бойовий стрес і бойова втома
3. Види військових травм. ПТСР
4. Посттравматичне зростання

Література [8]; [13]; [14].

Змістовий модуль 5. Психогігієна і психопрофілактика порушень ментального здоров'я

Тема 1. Шляхи збереження і зміцнення психічного здоров'я

1. Психогігієна і психопрофілактика порушень ментального здоров'я.
2. Психологічна корекція, психологічне консультування, супровід, підтримка.
3. Фактори ризику і фактори захисту щодо психічних розладів.
4. Шляхи зміцнення психічного і психологічного здоров'я
5. Саморегуляція та ресурсозбереження.

Література [7]; [10]; [11]; [16].

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		лек	пр	лаб	с.р.		лек	пр	лаб	с.р.
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
Модуль 1.										
Змістовий модуль 1. Психічне та психологічне здоров'я										
Тема 1. Психічне та психологічне здоров'я	15	3	2	–	10	15	0	0	–	15
Разом за змістовим модулем 1	30	6	6	–	18	30	0	2	–	28
Усього годин	30	6	6	–	18	30	0	2	–	28
Змістовий модуль 2. Складові психічного здоров'я										
Тема 1. Складові психічного здоров'я	15	3	4	–	8	15	2	0	–	13
Разом за змістовим модулем 2	30	6	6	–	18	30	2	2	–	26
Усього годин	30	6	6	–	18	30	2	2	–	26
Змістовий модуль 3. Види порушень психічного здоров'я										
Тема 1. Види порушень психічного здоров'я	15	3	2	–	10	15	0	0	–	15
Тема 2. Поширені психічні розлади	15	3	4	–	8	15	0	2	–	13
Разом за змістовим модулем 3	30	6	6	–	18	30	0	0	–	28
Усього годин	30	6	6	-	18	30	0	0	–	28
Змістовий модуль 4. Стрес. Стресові розлади. Стресостійкість										
Тема 1. Теорія стресу	15	3	4	–	8	15	0	0	–	15
Тема 2. Стресові розлади	15	3	2	–	10	15	2	2	–	11
Разом за змістовим модулем 4	30	6	6	–	18	30	2	2	–	26
Усього годин	30	6	6	–	18	30	2	2	–	26
Змістовий модуль 5. Психогігієна і психопрофілактика порушень ментального здоров'я										
Тема 1. Шляхи збереження і зміцнення психічного здоров'я	15	3	2	–	10	15	0	0	–	15
Разом за змістовим модулем 5	30	6	6	–	18	30	0	2	–	28
Усього годин	30	6	6	–	18	30	0	2	–	28
Разом за курсом	150	30	30	–	90	150	4	10	–	136

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Психічне та психологічне здоров'я: порівняльний аспект	2	2
2	Психічне здоров'я у вимірах життєвого балансу	2	0
3	Шляхи зміцнення психічного і психологічного здоров'я	2	0
4	Складові психічного здоров'я	2	2
5	Рівні психічного здоров'я	2	0
6	Фактори ризику і фактори захисту щодо психічних розладів	2	0
7	Причини та види психічних розладів	2	2
8	Тривожні розлади	2	0
9	Розлади харчової поведінки	2	0
10	Стрес та стресостійкість	2	2
11	Стресові розлади	2	0
12	Шляхи розвитку резильєнтності	2	0
13	Психогігієна та психопрофілактика порушень ментального здоров'я	2	2
14	Емоційна компетентність	2	0
15	Саморегуляція і ресурсозбереження	2	0
	Разом	30	10

Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до семінарських занять – ***2-4 год. / 1 заняття***;
- підготовка до контрольних заходів – ***20-40 год. / 1 захід***
- підготовка проектних завдань - ***3–5 год. / 1 проєкт.***

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Підготовка до практичних робіт	30	30
2	Підготовка до контрольних заходів	15	36
3	Виконання проєктних завдань*	45	70
	Разом	90	136

6. Методи навчання. Засоби діагностики результатів навчання та методів їхнього демонстрування

Методи навчання:

1) на лекційних заняттях:
– лекція;
– пояснення;
– дискусія;
– диспут;
– ілюстрування;
– демонстрація;
– відеометод;
– майстер-клас
2) на семінарських заняттях:
– практична робота;
– фронтальне опитування;
– частково-пошуковий метод;
– спостереження.

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:
- усні відповіді (семінарські заняття);
- проєктні (самостійні) роботи;
- контрольна робота.

7. Форми поточного та підсумкового контролю

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету.

Підсумкова оцінка навчального курсу містить оцінки з поточного контролю та оцінки підсумкового контролю. В кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок, де студент може набрати від 60 балів до 100 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру.

Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок (усна відповідь, проектні (самостійні роботи), реферат, контрольна робота (максимально 85 балів) й оцінки за контрольну роботу (максимально 15 балів).

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних і проєктних самостійних робіт, а також презентації результатів виконаних завдань та досліджень.

Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки лише досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній із позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

7. Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їхнє оцінювання

Усні відповіді на семінарських заняттях	**Критерії оцінювання**
5	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, містить аргументовані висновки з доречним ілюстративним матеріалом, може підкріплюватися коректними цитуваннями думок / поглядів учених.
4	Відповідь в цілому правильна, доволі повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу.

3	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована з використанням неправильної / некоректної термінології.
2	Відповідь частково правильна, містить неточності, проте не містить жодних аргументів та ілюстративного матеріалу.
0	Студент не дає відповіді чи його відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована.
	Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 25 балів (5 відповідей по 5 бали ДФН, 2 відповіді по 5 бали ЗФН).

Самостійна (проєктна) робота	**Критерії оцінювання**
10	Студент правильно виконує завдання в установлений термін, презентує аналітику різних наукових джерел, підбирає доречний ілюстративний матеріал, здійснює коректні та доцільні цитування, а також грамотно проводить експеримент і на високому рівні здійснює обробку його результатів.
8	Студент правильно виконує завдання в установлений термін, презентує аналітику різних наукових джерел, допускається незначних помилок у добірці ілюстративного матеріалу, здійснює коректні та доцільні цитування, в експериментальних роботах містяться незначні недоліки в обробці їхніх результатів.
6	Студент виконує роботу з порушенням установленого часу для цього виду роботи; дає в цілому правильну відповідь, але поверхнево чи з певними неточностями, подає недоцільні цитування та недоречні ілюстрації, а також виконує експериментальні роботи не на різнотипних мовленнєвих матеріалах та з недостатньою кількістю респондентів.
3	Студент виконує роботу з порушенням установленого часу для цього виду роботи; дає в цілому правильну відповідь, але не презентує аналітику різних наукових джерел, не підбирає доречний ілюстративний матеріал, не наводить коректні та доцільні цитування, проводить експерименти, проте не презентує обробку його результатів та не демонструє вміння робити висновки.
1	Студент виконує роботу з методичної допомоги викладача на кожному етапі проведення експериментів.
0	Студент не виконує роботи.
	Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 50 балів (10 робіт по 5 балів ДФН, ЗФН).

Контрольна робота	**Критерії оцінювання**
ДФН 25-23 ЗФН 40-36	Робота виконана без змістових помилок (завдання I, II та III рівнів складності), містить точні відповіді на питання теоретичного характеру, правильно ідентифікує технологію і правильно виявляє брехню в тексті. Бал знижується в разі наявності орфографічних та пунктуаційних помилок.
ДФН 22-20 ЗФН 35-30	Робота представлена з повними та правильними відповідями всіх рівнів складності, студент правильно ідентифікує технологію профайлінгу і правильно структурує хід виявлення брехні в тексті, проте допускається помилок шляхом упущення кількох відповідних маркерів. Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок.

ДФН 19-16 ЗФН 29-25	Робота виконана з огріхами в описі технології профайлінгу, проте безпомилково виконано завдання І та ІІ рівнів складності. В такій роботі завдання щодо детекції брехні в тексті виконано неправильно. Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок.
ДФН 15-10 ЗФН 24-15	Робота виконана з неточностями у формулюванні дефініцій термінів (ІІ рівень складності) та значними огріхами в описі технології профайлінгу (ІІІ рівень складності). Завдання щодо детекції брехні тексті виконано неправильно або не виконано взагалі. Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок.
ДФН 9–5 ЗФН 14-5	Робота містить значну кількість помилок у завданнях усіх рівнів складності або незначну кількість помилок у завданнях І та ІІ рівнів складності та відсутності виконання завдань ІІІ рівня. Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок.
0	Робота не виконувалася.
	Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 25 балів для ДФН, 40 бали для ЗФН

Форма контролю	**Максимальна кількість балів**	
	Денна форма	**Заочна форма**
Практичні заняття	15х2 бали = 30 балів	5х4 бали = 20 балів
Самостійна (проєктна) робота	15х3 бали = 45 балів	15х3 бали = 45 балів
Контрольна (письмова) робота	1х25 балів= 25 балів	1х35 бали = 35 бали
Всього	**100**	**100**

8. Критерії оцінювання результатів навчання

		Денне відділення		Заочне відділення	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ 1	Т1	Відповідь на семінарському занятті	2		
		Самостійна (проєктна) робота	3	Самостійна (проєктна) робота	3
	Т2	Відповідь на семінарському занятті	4	Відповідь на семінарському занятті	4
		Самостійна (проєктна) робота	6	Самостійна (проєктна) робота	6
ЗМ 2	Т1	Відповідь на семінарському занятті	4		
		Самостійна (проєктна) робота	6	Самостійна (проєктна) робота	3
	Т2	Відповідь на семінарському занятті	2	Відповідь на семінарському занятті	4
		Самостійна (проєктна) робота	3	Самостійна (проєктна) робота	6
ЗМ 3	Т1	Відповідь на семінарському занятті	2		
		Самостійна (проєктна) робота	3	Самостійна (проєктна) робота	3
	Т2	Відповідь на семінарському занятті	4	Відповідь на семінарському занятті	4
		Самостійна (проєктна) робота	6	Самостійна (проєктна) робота	6
ЗМ 4	Т1	Відповідь на семінарському занятті	4		
		Самостійна (проєктна) робота	6	Самостійна (проєктна) робота	3
	Т2	Відповідь на семінарському занятті	2	Відповідь на семінарському занятті	4
		Самостійна (проєктна) робота	3	Самостійна (проєктна) робота	6
ЗМ 5	Т1	Відповідь на семінарському занятті	2		
		Самостійна (проєктна) робота	3	Самостійна (проєктна) робота	3

	Т2	Відповідь на семінарському занятті	4	Відповідь на семінарському занятті	4
		Самостійна (проєктна) робота	6	Самостійна (проєктна) робота	6
Контрольна робота			25	Контрольна робота	35
Підсумковий контроль		Залік		Залік	
Сума			100		100

9. Засоби навчання

Наочним матеріалом для лекційних занять послужать передусім мультимедійні засоби (комп'ютерні презентації); відеоматеріали (навчальні кінофільми, а також інтерв'ю, виступи тощо як фактографічний матеріал).

На практичних заняттях прислужиться бібліотечних фонд Університету та електронні репозитарії світу.

Під час виконання завдань самостійної роботи доцільним стане використання бібліотечного фонду та енциклопедій, словників, довідників.

10. Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Галецька І. І. Методологічні проблеми вивчення психологічного здоров'я / І.І. Галецька // Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К. : Главник, 2005. Вип. 26, Т.1. С. 320-324.
2. Карсканова С. В. Психотерапія в роботі практичного психолога: Навчальний посібник. Миколаїв: Іліон, 2019. 156 с.
3. Корнієнко О. В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч. посібник / О. В. Корнієнко. К.: «Київський університет», 2000. 126 с.
4. Корнієнко О. В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: [Монографія] / О. В. Корнієнко. К.: Київський університет, 2004. 264 с.
5. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного та фізичного здоров»я: Навч. посібник / М.С. Корольчук, В.М.Крайнюк, А,Ф,Косенко Т.І,Кочергіна. К.:Фірма «Інкос», 2002. 272 с.
6. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; за заг. ред. І. Я. Коцана. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
7. Коцур Н.І. Психогігієна: Навч. посібник / Н. І. Коцур, Л. С. Гармаш. Чернівці: Книги – ХХІ, 2005. 380 с.
8. Лісова О.С. Психологія здоров'я: Навчально-методичний посібник / О.С. Лісова. – Чернівці: Рута, 2001. 122 с.
9. Психосоматика: основи психодіагностики та психотерапії: навчальний посібник: [для вищих навчальних закладів] / Л. І. Дідковська. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2010. 264 с.
10. Середа І. В. Основи психосоматики: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Видавець Румянцева Г. В., 2022. 156 с.
11. Середа І. В. Самовиховання і саморегуляція особистості: основи само-ефективності: Методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2021. 162 с.

12. Середа І. В. Саногенне мислення і саморегуляція як засоби профілактики психосоматичних захворювань. Scientific Journal Virtus Issue # 60, January, 2022. С.20-24.

13. Середа І.В. Шляхи підвищення стресостійкості та попередження емоційного вигорання педагогів в кризових умовах. Věda a perspektivy № 1(32) 2024. С.97-106.

14. Середа І.В., Карсканова С.В. Техніки саморегуляції як психологічний ресурс особистості в кризових умовах. Věda a perspektivy № 2(21) 2023. С.281-289.

15. Середа І.В., Стельмах Н.В. Безпечне освітнє середовище як фактор збереження та зміцнення психофізичного здоров'я дітей у сучасних умовах засобами здоров'язбережувальних технологій. Věda a perspektivy № 2(33) 2024. С.226-235.

16. Тимофіва М.П. Психологія здоров'я : навчальний посібник / М.П. Тимофіва, О.В. Діжона. Чернівці : Книги-ХХІ, 2009. 296 с.

17. Токман А.А., Немченко Н.В. Психологія способу життя: навч.посіб. Ч.1./ А.А.Токман Н.В.Немченко. К.: «ДП «Вид.дім»Персонал», 2015. 344 с.

18. Токман А.А., Немченко Н.В. Психологія способу життя: навч.посіб. Ч.2./ А.А.Токман Н.В.Немченко. К.: «ДП «Вид.дім»Персонал», 2015. 344 с.

Допоміжна

1. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: [Монографія] / С.І. Болтівець. К.: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. 302 с.

2. Болтівець Сергій Іванович. Теоретико-методичні засади педагогічної психогігієни: Дис. д-ра психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка. К., 2004. 446 с.

3. Василенко Ю. Замість дієт. Як змінити харчову поведінку і ставлення до їжі. Київ: ТОВ "Віхола", 2024. 294 с.

4. Васьківська С. В. Побудова консультативного діалогу з людиною обтяженою психосоматичними проблемами / С. В. Васьківська // Психологічні стратегії в освітньому просторі: Зб. наук. Праць. Психол. Науки. К. : КМІУВ ім. Б. Грінченка, 2000. Вип.1. С. 25-31.

5. Вереніч Н. Підліток: як йому допомогти / Н. Вереніч; упоряд. Т.Гончаренко. К.: Ред.загальнопед. газ., 2004. 120 с.

6. Виховання здорового способу життя: Тренінг для підлітків / Укл. : О. В. Головіна, О.С. Лісова. Чернівці: Рута, 2003. 66 с.

7. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи / І. І. Галецька // Психологічні студії Львівського університету. Львів: Вид. центр ЛНУ імені Івана Франка, 2004. Випуск 1. С. 79-85.

8. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як чинник протидії емоційного стресу в навчальній діяльності студента // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка», 2015. Випуск 30. С.43-49.

9. Двіжона О.В. Вплив чинників на порушення психічного здоров'я дітей із дискантних сімей / О.В. Двіжона // Психологічні перспективи. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. Вип. 13. С. 107-114.

10. Зарецька Л.М. Питання адаптації та професіонального стресу / Л.М. Зарецька // Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. За ред. Академіка С. Д. Максименко. К.: Главник, 2005. Вип. 26, том 2. С. 114-116.

11. Карпенко, Н. В. Діагностика психічного розвитку дитини в роботі педагога (вчителя, вихователя) [Текст]: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Н. В. Карпенко. 3-тє вид. К. : Каравела, 2015. 248 с.

12. Карсканова С. В. Екстремальні ситуації: як допомогти собі та іншим. Scientific Journal Virtus 40 (40), , 2020. С.53-56.

13. Комісарик М. І. Основи психології спорту: Навчально-методичний посібник. / М.І. Комісарик, Б. А. Леко, Г.В. Чуйко. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.

14. Лісова О. С. До питання про викладання спецкурсу «Психологія здоров'я» / О.С.Лісова // Психология: Збірник наукових праць. К.: НПУ ім. М. Драгоманова, 2002. Вип.18. С. 230-236.

15. Лісовенко І. Сім умов здоров'я / І. Лісовенко // Науковий світ. 2006. № 5. С. 19- 21.

16. Максименко С. Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості / С.Д. Максименко // Педагогічний процес: теорія і практика: Зб. наук. пр. К.: ЕКМО, 2005. Вип. 3. С. 343-361.

17. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

18. Мері Бет Вільямс, Сойлі Пойюла. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. - Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. - 528 с.

19. Нещерет В.К. Саморегуляція як системно організований процес внутрішньої психічної активності студентів // «Молодий вчений» • № 4 (44) • квітень, 2017. С. 405-409.

20. Психологічна допомога при розладах психічного розвитку [Текст] // Патопсихологія: Навчальний посібник для вищих навчальних закладів / І.А.Мартинюк. К., 2008. С. 105-150.

21. Профілактика та корекція важковиховуваності: Цикл тренінгових вправ: Навчально-методичний посібник / Укл. А.С. Борисюк, О.В. Двіжона. Чернівці: Книги - XXI, 2006. 88 с.

22. Психічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: Навчальний пособник / [М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна.].; заг. ред. М.С. Корольчука. К.: ІНКОС, 2002. 272 с.

23. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології [Текст]: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. І. Розов. К.: Кондор, 2005. 278 с.

24. Савчин М.В. Вікова психологія: Навч. посібник / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. К.: Академвидав, 2005. 360 с.

25. Санд Ілсе. Компас емоцій. Як зрозуміти свої почуття / Ілсе Санд; перекл. З англ. Т.Микитюк. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 160 с.

26. Sereda I., Karskanova S. Influence of psychological and pedagogical features of students on their activity in self-education // Pedagogika-Pedagogy, Volume 93, Number 8, 2021, 1065-1087. (Болгарія, «Аз-буки») https://doi.org/10.53656/ped2021-8.04 (Наукометрична база Web of Science)

27. Середа І.В., Кутержинська К.М. Казкотерапія в роботі корекційного педагога з дітьми з особливими освітніми потребами. Журнал Вересень", 2021 р. Номер 1 (88), https://september.moippo.mk.ua/index.php/sept/article/download/127/120

28. Сірко Р.І. Деякі аспекти впливу сімейного середовища на стан психічного здоров'я студентської молоді / Р.І. Сірко // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць ін-ту психології ім. Г.С. Костюка. Київ, 2001. Т. 3. Ч. 3. С. 198-201.

27. Соловйова О.П. Причини виникнення адиктивної поведінки в підлітковому віці та основні напрямки психокорекційної роботи із залежними підлітками [Текст] / О. П. Соловйова // Практична психологія та соціальна робота. 2013. № 4. С. 28-32.

28. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. Київ: ТОВ "Віхола", 2023. 206 с.

29. Терлецька Л. Шкільна психодіагностика // Психолог. 2012, №32-35. 84 с.

30. Тимофієва М.П. До питання про самопізнання та самодопомогу в позитивній психотерапії / М.П. Тимофієва // Materialyv v mezinarodni vedecko – prakticka conference «Moderni vymozenosti vedy – 2009» . Dil 11. Lekarstvi. Biologicke vedy. Chemie a chemicka technologie: Praha: Publishing Hous «Education and Science» s.r.o. S. 9-13.

31. Тимофієва М. П. Духовність як чинник формування психічного здоров'я особистості / М.П. Тимофієва // Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць. – Чернівці: Рута, 2008. Вип. 414-415. С. 23-27.

32. Тимофієва М.П. Проблема комунікативних, морально-етичних чинників збереження психічного здоров'я молоді / М.П. Тимофієва // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / За ред. С.Д.Максименка. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. Том X, Вип. 7. С. 498–509.

33. Тимофієва М.П. Теоретичний підхід у дослідженні проблеми формування Я - концепції як складової психічного та психологічного здоров'я молоді / М.П. Тимофієва // Вісник Прикарпатського ун-ту: Філософські і психологічні науки, 2008. С. 125 – 130.

34. Хозраткулова І.А. Дослідження емоційної сфери дитини з особливими потребами в умовах пісочної психотерапії [Текст] / І. А. Хозраткулова // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К.; Миколаїв, 2009. Т. 7: Екологічна психологія, Вип. 18: Психологія освітнього простору. С. 418-423.

35. Шаронова І.В. Психологія здоров'я людини / І.В. Шаронова // Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 20. С. 738-746.

Інформаційні ресурси в інтернет

1. Національна бібліотека України ім. В. Вернадського http://www.nbuv.gov.ua/
2. Сайт Міністерства освіти та науки України http://www.mon.gov.ua/
3. Сайт Національної академії педагогічних наук України http://naps.gov.ua/