

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет **економіки та менеджменту**

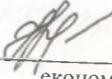
Кафедра **економіки та підприємництва**

**Робоча програма (силабус) освітнього компонента**  
**Психологічна адаптація**  
(обов'язковий)

Реалізується в межах освітньої програми **Агрономія**  
за спеціальністю **201 «Агрономія»**  
на **1 (бакалаврському)** рівні вищої освіти

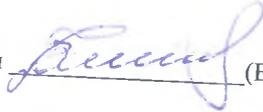
Суми – 2025

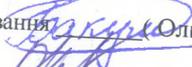
Розробник:

 Надія ПИЛИПЕНКО доцент, к.е.н., доцент кафедри економіки та підприємництва імені професора І.М. Брюховецького

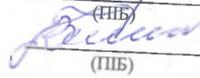
Розглянуто, схвалено та затверджено на засіданні кафедри економіки та підприємництва імені професора І.М. Брюховецького	протокол №1 від 13 серпня 2025 року
	Завідувач кафедри  (підпис) Олександр КОВБАСА

**Погоджено:**

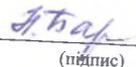
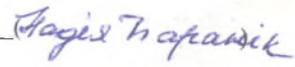
Гарант освітньої програми  (Віктор ОНИЧКО)

Декан факультету агротехнологій та природо-користування  (Ольга БАКУМЕНКО)

Рецензію на робочу програму (додається) надали:  (Ольга КОВАЛЬОВА)

 (Віктор ОНИЧКО)

Методист відділу якості освіти, ліцензування та акредитації

 (підпис)  Ірина Тар

Зарєєстровано в електронній базі: дата: 28.08 2025 р.

# 1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

1.	Назва ОК	Психологічна адаптація			
2.	Факультет/кафедра	Економіки та менеджменту/економіки та підприємництва			
3.	Статус ОК	Обов'язковий			
4.	Програма/Спеціальність, складовою яких є ОК	ОП «Агрономія» / 201 «Агрономія»			
5.	Рівень НРК	6			
6.	Семестр та тривалість вивчення	3, 1-15 тиждень			
7.	Кількість кредитів ЄКТС	3			
8.	Загальний обсяг годин та їх розподіл	Контактна робота(заняття) денна		Самостійна робота денна	
		Лекційні	Практичні /семінарські	Лабораторні	30
		36	24	–	
9.	Мова навчання	українська			
10.	Викладач/Координатор освітнього компонента	Пилипенко Надія Миколаївна, доцент кафедри економіки та підприємництва (ауд.№403а корпус економфака)			
10.1	Контактна інформація	050-595-37-40, <a href="mailto:nadijapilipenko70@gmail.com">nadijapilipenko70@gmail.com</a>			
11.	Загальний опис освітнього компонента	<p>Освітній компонент «Психологічна адаптація» є обов'язковою дисципліною в підготовці здобувачів вищої освіти, спрямованою на формування навичок психологічної безпеки, стресостійкості, саморегуляції та взаємопідтримки в умовах воєнного та післявоєнного суспільного контексту. Курс базується на міждисциплінарному поєднанні сучасної психології, педагогіки, когнітивних наук і концепції національної стійкості, що визначає здатність особистості ефективно діяти та зберігати психічне здоров'я в умовах стресу й невизначеності. Здобувачі навчаються розуміти основи психології, керувати стресом, розвивати емоційну грамотність та надавати першу психологічну допомогу.</p> <p>Вивчення навчальної дисципліни «Психологічна адаптація» завершується підсумковим контролем у формі диференційованого заліку.</p>			
12.	Мета освітнього компонента	<p>Метою освітнього компонента є формування у здобувачів вищої освіти цілісного розуміння психологічних механізмів адаптації, розвиток навичок саморегуляції, стресостійкості, емоційної компетентності та взаємопідтримки як базових складників національної стійкості особистості.</p> <p>Курс покликаний навчити студентів розпізнавати власні психологічні реакції на стрес і кризові події, обирати ефективні копінг-стратегії, підтримувати психологічну безпеку у груповій та навчальній взаємодії, а також діяти в ситуаціях підвищеної напруги, зберігаючи повагу, емпатію й етичні норми. Результатом вивчення дисципліни є формування готовності майбутніх фахівців до конструктивного вирішення психологічно напружених ситуацій, забезпечення власної психічної стабільності та підтримки інших у межах академічної спільноти і громадянського суспільства.</p>			
13.	Передумови вивчення ОК, зв'язок з іншими освітніми компонентами ОП	1. Освітній компонент базується на вивченні освітнього компонента громадянська освіта			
14.	Політика академічної доброчесності	Здобувачі ВО мають дотримуватися «Положення про запобігання та виявлення академічного плагіату в Сумському НАУ» <a href="https://bit.ly/3HwIhig">https://bit.ly/3HwIhig</a>			
15.	Посилання на курс у системі Moodle	<a href="https://cdn.snau.edu.ua/moodle/course/view.php?id=6209">https://cdn.snau.edu.ua/moodle/course/view.php?id=6209</a>			
16.	Ключові слова	Психологічна адаптація, стрес, резильєнтність, ПТСР, перша психологічна допомога, горювання, емоції, КПТ, самопомога, посттравматичне зростання			

## 2. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК З ПРОГРАМНИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ НАВЧАННЯ

<p><b>Результати навчання за ОК:</b> Після вивчення курсу студент очікувано буде здатен...</p>	<p>Програмні результати навчання, на досягнення яких спрямований ОК</p>	<p>Як оцінюється ДРН</p>
	<p>ПРН 20. Глибоко усвідомлювати значення національної безпеки, збереження Української державності та функціонування інститутів, що її захищають; виявляти громадянську відповідальність і активну залученість у процеси її підтримання, керуючись принципами ціннісно-орієнтованого та етичного лідерства в професійній та громадській діяльності.</p>	
<p>ДРН1: Пояснювати сутність психологічної адаптації, її роль у збереженні психічного здоров'я, академічної успішності та національної стійкості особистості; розуміти базові закономірності поведінки, емоцій та когнітивних процесів.</p>	<p>x</p>	<p>Тести множинного вибору, індивідуальне завдання</p>
<p>ДРН2: Розпізнавати прояви гострого й хронічного стресу, емоційного виснаження та неадаптивних копінг-стратегій; застосовувати принципи резильєнтності, саморегуляції та базові техніки відновлення рівноваги.</p>	<p>x</p>	<p>Тести множинного вибору, індивідуальне завдання</p>
<p>ДРН3: Володіти навичками емоційної грамотності, самоусвідомлення, конструктивної комунікації та створення психологічно безпечного середовища у навчальній і професійній взаємодії.</p>	<p>x</p>	<p>Тести множинного вибору, індивідуальне завдання</p>
<p>ДРН4: Застосовувати принципи та алгоритми першої психологічної допомоги, етичні стандарти взаємодії в кризових ситуаціях; інтегрувати знання з психології адаптації у власну траєкторію розвитку; формувати індивідуальний план самопідтримки, спрямований на розвиток стресостійкості, відповідальності та готовності до допомоги іншим у межах академічної спільноти та суспільства</p>	<p>x</p>	<p>Тести множинного вибору, індивідуальне завдання</p>

### 3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема	Розподіл в межах загального бюджету часу, денна			Рекомендована література О – основна, Д - додаткова
	Аудиторна робота		Самостійна робота	
	Лк	П.з / семін. з		
<b>Тема 1. Вступ. Правила психологічної безпеки</b> 1. Мета курсу «Психологічна адаптація», формат роботи, дисклеймер «це не терапія» . 2. Правила групи: конфіденційність, повага, мовні рамки без деталізації травм . 3. Групова угода та індикатори психологічної безпеки.	2	2	2	О (1-3) Д (17-19)
<b>Тема 2. Психологія в прикладах: увага, пам'ять, мислення</b> 1. Психологія як наука про поведінку, психічні процеси й досвід. Практична цінність: саморегуляція, комунікація, прийняття рішень, безпека 2. Де працюють психологічні знання: освіта, здоров'я, кризова підтримка, організації 3. Історія психології. Становлення науки про свідомість і поведінку. 4. Загальна психологія: біологічні та когнітивні основи поведінки.	4	2	2	О (1-4) Д (18)
<b>Тема 3. Гострий та хронічний стрес. Ризики ПТСР. Резильєнтність</b> 1. Фізіологія стресу; різниця гострий та хронічний. 2. Нормальні реакції чи «червоні прапорці» 3. Маршрути скерування: коли і куди звертатися. 4. Резильєнтність: визначення, особисті та середовищні фактори. 5. Вторинна травматизація чи емпатія; профілактика вигорання 6. Самодопомога на рівні тіло-мислення-поведінка (безпечні межі)	2	2	2	О (1-3, 5-8,10) Д (17-19,22-23)
<b>Тема 4. Академічна успішність під стресом: планування, мікроцикли та мережі підтримки</b> 1. Мікроцикл «фокус – перерва – відновлення» та енергоменеджмент дня 2. Антипрокрастинаційні стратегії: розбиття задач, таймбоксинг, «перший крок» 3. Сон, харчування, рух, стимулятори: «біологічний фундамент» навчання 4. ADHD-friendly навички (корисні всім): таймбоксинг, one-tab, bodydoubling, візуальні чек-листи 5. Соціальний капітал і мережі підтримки: як не залишатися наодинці	2	2	2	О (1-4,6,8) Д (22-23,30-31)
<b>Тема 5. Емоційна грамотність і самоусвідомлення. Тілесні маркери напруги</b> 1. Емоція чи почуття; функції емоцій у поведінці.	2	2	2	О (1-4,9) Д (17-19,24)

<p>2. Тілесні індикатори напруги; власні сигнали перевантаження</p> <p>3.. Емоційний словник: чому точна назва зменшує інтенсивність</p> <p>4. Асертивна комунікація: Я-повідомлення замість оцінок</p> <p>5. Мікропрактики стабілізації при емоційній активації</p> <p>6. Самоспівчуття як антидот до самокритики</p> <p>7. Самооцінка чи самоповага</p> <p>8. Щоденні мікрорефлексії: «що я відчуваю - чого потребую – що зроблю»</p>				
<p><b>Тема 6. Втрата і горювання</b></p> <p>1. Типи втрат у воєнному контексті (без опису деталей).</p> <p>2. Міфи й моделі горювання; нелінійність процесу.</p> <p>3. Безпечні ритуали пам'яті (опційні); культурна чутливість</p> <p>4. Ознаки ускладненого горювання та скерування</p> <p>5. Етика підтримки: відсутність «допиту», повага до меж.</p> <p>6. Ритуали завершення, деф'юзія думок</p>	2	2	2	О (2-5) Д (17-19,25-28)
<p><b>Тема 7. Тілесні техніки саморегуляції</b></p> <p>1. Граундинг: 5-4-3-2-1, орієнтація в просторі.</p> <p>2. Дихання.</p> <p>3. Прогресивна м'язова релаксація (ПМР): правила і протипокази.</p> <p>4. Сенсорні опори.</p> <p>5. Мікропротокол при панічній атаці (самодопомога).</p>	2	2	2	О (2-3,5-8,10) Д (17-19,24-26)
<p><b>Тема 8. Самодопомога на засадах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Робота з автоматичними думками</b></p> <p>1. Автоматичні думки; схема ABCDE.</p> <p>2. Когнітивні викривлення (катастрофізація, "все-або-нічого" тощо).</p> <p>3. Поведінкова активація: малі кроки, SMART-цілі.</p> <p>4. Самоспівчуття і внутрішній діалог замість самокритики.</p> <p>5. Журнал доказів і переатрибуція досягнень.</p> <p>6. Межі самодопомоги: коли зупинитися і куди звертатися.</p>	4	2	2	О (2-3,5-8,10) Д (17-19,24-26)
<p><b>Тема 9. Арттерапія</b></p> <p>1. Арттерапія в освіті: регуляційні креативні практики (не терапія).</p> <p>2. Експрес-практики: мандала-дихання, колаж ресурсів.</p> <p>3. Завершення вправ: заземлення, "повернення в тут-і-тепер"</p>	2	2	2	О (2-3,6-8) Д (17-19,24-26)
<p><b>Тема 10. Самомоніторинг стану і маршрути скерування</b></p> <p>1. Мета і межі безпечного самомоніторингу.</p> <p>2. Щоденник стану: маркери, частота, короткі заміри.</p>	2	1	3	О (2-3,5-8,10) Д (17-19,24-26)

3. Маршрути скерування: університетські/міські/екстрені служби. 4. Тривога, депресія, соматичні прояви				
<b>Тема 11. Етика і кордони у взаємопідтримці</b> 1. Конфіденційність і її межі (ризик життю/безпеці). 2. Емпатійне слухання vs неетичний «допит». 3. Відмова/зупинка розмови з повагою до людини. 4. Роль свідки-союзниці; підтримка без «рятівництва». 5. Етика онлайн-взаємодії (чати, соцмережі)	2	1	3	О (1-4,5-8) Д (17-19,21-23)
<b>Тема 12. Перша психологічна допомога (ППД)</b> 1. Призначення ППД; чим вона не є (не терапія). 2. 5 принципів: безпека, заспокоєння, зв'язок, практична допомога, інформація. 3. Оцінка потреб: базові потреби, простір, людина поруч. 4. Перший контакт: тон, мова тіла, перші фрази. 5. Практична допомога й інформація без тиску. 6. ППД при панічній атаці в іншої особи. 7. Типові помилки і обмеження ППД (коли скеровувати далі)	4	2	2	О (2-3,5-8,10) Д (17-19)
<b>Тема 13. Медіагігієна та інформаційна безпека</b> 1. Думскролінг»: механізм, наслідки, маркери. 2. Налаштування сповіщень і «вікна тиші» (особливо у дні обстрілів). 3. Критерії надійних джерел; офіційні канали. 4. Особистий контракт медіадісти (час, джерела, правила). 5. Комунікація меж із близькими (узгодження очікувань). 6. Фокус-режими, фільтри, «вікна тиші» для захисту уваги.	2	1	3	О (1-4,5-8) Д (20-23)
<b>Тема 14. Гендерно-чутливі ризики. Домагання, кіберпереслідування, безпечне повідомлення</b> 1. Форми домагань і кіберпереслідування в академсередовищі. 2. Цифрова безпека: паролі, геомітки/приватність. 3. Безпечне повідомлення: короткі скрипти онлайн/офлайн. 4. Фіксація події і збереження доказів. 5. Алгоритми ескалації (університет, поліція, правова допомога). 6. Роль свідка: власна безпека, межі, підтримка	2	1	3	О (2-3,5-8,10) Д (17-19)
<b>Тема 15. Підсумок курсу. Посттравматичне зростання і план підтримки після курсу</b> 1. Огляд ключових концептів і алгоритмів (ППД, саморегуляція, етика, взаємодія з ПМД). 2. Цінності, цілі, мікрокроки. 3. Персональний план підтримки на 4-6 тижнів. 4. Маркери прогресу в саморегуляції та навчанні. 5. Підтримка мереж і ресурсів після курсу. 6. Коли звертатися по фахову допомогу; свій маршрут	2		4	О (2-3,6) Д (21-23,26-28)
<b>ВСЬОГО</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	

## 4. МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

ДРН	Методи викладання (робота, що буде проведена викладачем під час аудиторних занять, консультацій)	Методи навчання (які види навчальної діяльності має виконати студент самостійно)
ДРН1: Пояснювати сутність психологічної адаптації, її роль у збереженні психічного здоров'я, академічної успішності та національної стійкості особистості; розуміти базові закономірності поведінки, емоцій та когнітивних процесів.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Лекції з мультимедійними презентаціями та короткими інтерактивними опитуваннями.</li> <li>- Міні-дискусії та обговорення реальних кейсів адаптації студентів.</li> <li>- Демонстрація відеофрагментів із подальшим аналізом реакцій та поведінки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Опрацювання рекомендованої літератури</li> <li>- Підготовка до опитувань та тестів</li> <li>- Виконання онлайн-тестів на платформі Kahoot</li> </ul>
ДРН2: Розпізнавати прояви гострого й хронічного стресу, емоційного виснаження та неадаптивних копінг-стратегій; застосовувати принципи резильєнтності, саморегуляції та базові техніки відновлення рівноваги.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Лекції з обговоренням реальних прикладів</li> <li>- Групові дискусії</li> <li>- Обговорення відеоматеріалів</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостійне тренування обраних технік саморегуляції (щоденник практики).</li> <li>- Перегляд навчальних відео.</li> </ul>
ДРН3: Володіти навичками емоційної грамотності, самоусвідомлення, конструктивної комунікації та створення психологічно безпечного середовища у навчальній і професійній взаємодії.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рольові вправи з конструктивного спілкування.</li> <li>- Обговорення етичних ситуацій «Як підтримати подругу, не переходячи меж».</li> <li>- Інтерактивні тренінгові завдання на розвиток емпатії та асертивності.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведення «щоденника емоційних реакцій» для самоспостереження.</li> <li>- Аналіз власного стилю комунікації.</li> </ul>
ДРН4: Застосовувати принципи та алгоритми першої психологічної допомоги, етичні стандарти взаємодії в кризових ситуаціях; інтегрувати знання з психології адаптації у власну траєкторію розвитку; формувати індивідуальний план самопідтримки, спрямований на розвиток стресостійкості, відповідальності та готовності до допомоги іншим у межах академічної спільноти та суспільства	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Лекції-дискусії «Психологічна допомога не-фахівця: межі та етика».</li> <li>- Аналіз кризових ситуацій і побудова алгоритмів ППД.</li> <li>- Консультаційна підтримка під час виконання ІНДЗ 3.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Підготовка до опитувань та тестів</li> <li>- Виконання ІНДЗ 3 «Алгоритм ППД у кризі».</li> <li>- Опрацювання посібників.</li> <li>- Формування власного «Плану самопідтримки після курсу».</li> </ul>

## 5. Сумативне оцінювання

### 5.1.1. Для оцінювання очікуваних результатів навчання передбачено

№	Методи сумативного оцінювання	Бали / Вага у загальній оцінці	Дата складання
1.	Тестування (модуль 1)	20 / 20%	7й тиждень
2.	Індивідуальне завдання 1	10/ 10%	7й тиждень
3.	Тестування (модуль 2)	30 / 30%	14й тиждень
4.	Індивідуальне завдання 2	20 / 20%	12й тиждень
5.	Індивідуальне завдання 3	20 / 20%	14й тиждень
6.	Проходження курсу неформальної освіти (не обов'язкове). Можливість отримати 20 балів альтернативно індивідуальному завданню 2 або індивідуальному завданню 3.		14й тиждень

### 5.1.2. Критерії оцінювання

Компонент	Незадовільно	Задовільно	Добре	Відмінно
Тестування 1	Тест включає 20 питань, кожне з яких оцінюється в 1 бал. Кількість балів визначається кількістю правильних відповідей			
Індивідуальне завдання 1	«Щоденник психологічної адаптації (емоції, тригери, стрес)»			
	0-4 б	5-6 б	7-8 б	9-10 б
	Відсутні або неповні записи; немає структури; не визначено тригери; поверхові спостереження без аналізу.	Записи є, але хаотичні; емоції описані без зв'язку з подіями; спостереження частково відповідають темі.	Системні записи протягом тижня; виявлено основні тригери й реакції; є короткий аналіз; оформлення відповідає вимогам.	Повний і структурований щоденник; продемонстровано самоусвідомлення, рефлексію й аналітичність; оформлення без зауважень.
Тестування 2	Тест включає 30 питань, кожне з яких оцінюється в 1 бал. Кількість балів визначається кількістю правильних відповідей			
Індивідуальне завдання 2	«Портфоліо навичок саморегуляції»			
	0-8 б	9-12 б	13-17 б	18-20 б
	Відсутні описи технік або спостереження; робота фрагментарна; не простежується особистий аналіз чи системність.	Описано окремі техніки без структури; є короткі, але поверхові спостереження; частково дотримано вимог оформлення.	Описано 5-7 технік; наявний щоденник спостережень; наведено власні висновки; структура логічна.	Повне, аналітичне портфоліо; продемонстровано рефлексію, динаміку станів; використано фахові терміни; оформлення зразкове.
Індивідуальне завдання 3	«Алгоритм ППД у кризовій ситуації»			
	0-8 б	9-12 б	13-17 б	18-20 б
	Алгоритм неструктурований; етичні норми ігноруються; не розкрито принципи ППД; приклади недоречні або відсутні.	Алгоритм частково послідовний; термінологія використана фрагментарно; приклади спрощені або неповні.	Алгоритм логічний; коректно застосовано базові принципи ППД; відображено межі компетентності; оформлення акуратне.	Повна структурована модель ППД з реалістичним сценарієм; глибоке розуміння етичних норм і комунікації; продемонстрована рефлексія; оформлення без зауважень.

### 5.2. Формативне оцінювання:

Для оцінювання поточного прогресу у навчанні та розуміння напрямів подальшого удосконалення передбачено

№	Елементи формативного оцінювання	Дата
1	Тестування в (Kahoot / Quizizz)	По закінченню кожної теми, модуля
2	Заповнення відомостей самооцінювання	По закінченню відповідної теми
3	Складання ментальних карт (Mind Map)	По закінченню відповідної теми
4	Письмовий зворотний зв'язок від викладача під час виконання індивідуального завдання	Під час виконання індивідуального завдання

### 5.3. Шкала оцінювання, що діє в Університеті:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	Для екзамену, курсового проекту (роботи), практики, кваліфікаційної роботи	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
75-81		
69-74	задовільно	
60-68		

35-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 6. НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ (ЛІТЕРАТУРА)

### 6.1. Основні джерела

#### 6.1.1. Підручники/посібники

1. Гуцало Е. Загальна психологія: Навчально-методичний посібник. Цдпу 2020 <https://bit.ly/3WtmTyC>
2. Всесвітня організація охорони здоров'я (2021). Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я. <https://iris.who.int/handle/10665/339150>.
3. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с. <https://bit.ly/47htUYi>
4. Максименко С. Д. Загальна психологія. Видання 3є, перероблене та доповнене. Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2021. 272 с. <https://bit.ly/47ad9hC>
5. Сігута О., Распопіна І., Грінчук В. Коли людина плаче: посібник для неспсихологів. Київ: ГО «Психологічна підтримка та реабілітація "Вільний Вибір"», 2024. 84с. <https://bit.ly/4ndhCGo>
6. Кокур О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. <https://bit.ly/4nZt2Ph>
7. Остополець І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації : навчальний посібник : Запоріжжя: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 179 с. <https://bit.ly/47uxtLU>
8. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Овчаренко О. Ю. К.: Університет «Україна», 2023. 266 с. <https://bit.ly/3Wx4d0Y>
9. Фельдман Барретт, Л. Як народжуються емоції. Ліза Фельдман Барретт; пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. 480 с. [https://shron1.chtyvo.org.ua/Lisa\\_Feldman\\_Barrett/Yak\\_narodzhuutsia\\_emotsii.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Lisa_Feldman_Barrett/Yak_narodzhuutsia_emotsii.pdf)
10. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навчально-практичний посібник / О. А. Моргунов, О. І. Федоренко, Н. Е. Мілорадова, С. В. Харченко, В. В. Доценко, О. П. Макарова, П. В. Макаренко, О. В. Медведєва, П. Д. Червоний; за заг. ред. О. А. Моргунова. Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ, 2022. 85 с. <https://bit.ly/4nYo98V>

#### 6.1.2. Методичне забезпечення

11. Е-курс «Психологічна адаптація». URL: <https://cdn.snau.edu.ua/moodle/course/view.php?id=6209>

### 6.2. Додаткові джерела

17. Аптечка психологічної самопомоги. URL: [https://drive.google.com/file/d/1NG\\_VgYnKLRkUBuFKLDkeVFO0mqzrRYIQ/view](https://drive.google.com/file/d/1NG_VgYnKLRkUBuFKLDkeVFO0mqzrRYIQ/view)
18. Відкритий підручник OpenStax: Psychology 2e. <https://openstax.org/books/psychology-2e/pages/1-introduction>
19. Назаренко Т. Перша психологічна допомога: посібник. Київ: Проєкт USAID «Економічна підтримка України», 2022. <https://bit.ly/436HVN2>

20. Андрущенко, Т. В. Психологія політичної пропаганди: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів; Міністерство освіти і науки України, Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ: Гнозіс, 2022. 100 с. <https://bit.ly/4qjRI6i>
21. Кокун, О. Всеукраїнське опитування "Твоя життєстійкість в умовах війни": передрук. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ: 2022. 64 с. <https://bit.ly/3KVHDwp>
22. Психічне здоров'я та резильєнтність особистості: колективна монографія. Академія праці, соціальних відносин і туризму / За заг. ред. : Г. А. Приба, Л. Є. Бебези Київ: Ф-ОП Гуляєв О.В., 2025. 392 с. <https://share.google/QLaSPJGI3GpAgnSyy>
23. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с <https://bit.ly/4nUHrfj>
24. Зливков В., Лукомська С. Терапія горя / пер. і адаптація українською з Р. А. Neimeyer Techniques of Grief Therapy: Assessment and Intervention. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 259 с. <https://bit.ly/4owUALM>
25. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник. Вид. 2-ге, доп./кол. авт.; за заг. ред. В. Осьодла. Київ: НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020. 484 с. <https://bit.ly/47wqsZV>
26. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с. <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/klymchuk-mono-2020.pdf>
27. Джагунов Г. В., Пилипенко Н. М., Макогончук Н. В. Роль психології у сучасному суспільстві на тлі російсько-української війни: теоретико-методологічний аспект. *Габітус* 2023 Вип. 49. С. 22-26. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.3>
28. Дуб М.І., Редько С.І., Пилипенко Н. М. Емоційний інтелект та його вплив на кар'єру та особисте життя. *Габітус*. 2024. №68. С.135-140. <http://habitus.od.ua/journals/2024/68-2024/25.pdf>
29. Пилипенко Н. М. Ціннісні орієнтації здобувача освіти як чинник мотивації. *Інноваційна педагогіка*. 2023 Випуск 58, т.2. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/58.2.4>
30. Пилипенко Н. М., Пилипенко В. В. Психолого-педагогічні чинники розвитку мотивації студентів до навчання у закладі вищої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Випуск 51, т.2. С. 9-14. <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2022/51.2.1>
31. Пилипенко Н.М. Мотивація студентів до навчання як психолого-педагогічна проблема. *Соціально-психологічні аспекти розвитку суб'єктів освітнього процесу: матеріали II Всеукраїнського науково-практичного форуму «Соціально-психологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін» (07-12 грудня 2020 року, м. Суми). [у 2-х ч.]. Ч. 2. / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. Суми: НВВ КЗ СОППО. 2020. 212 с. С.162–168*

### 6.3. Програмне забезпечення

Стандартні пакети прикладних програм MS Office

### 6.4. Інформаційні ресурси:

1. Маршрути послуг з ментального здоров'я в Сумській громаді URL: <https://drive.google.com/file/d/1ubg0zoiLwWc-AzO4aMu9Y4Du5E5TZ8ME/view>
  2. Психологічні відеотренінги. Мережа українських освітніх хабів. URL: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL4lmqF0LvYNEJk3uHhO9f7M8O6k7xH4Rb>
- ВООЗ PFA (правила «Look-Listen-Link»), безпечна комунікація). URL: <https://mhpsshub.org/resource/video-psychological-first-aid-look-listen-link/>