

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 **Менеджмент**
за спеціальністю **073 «Менеджмент»**
на **1 (бакалаврському)** рівні вищої освіти

Суми – 2025

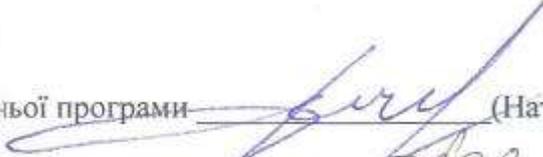
Розробник:



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:

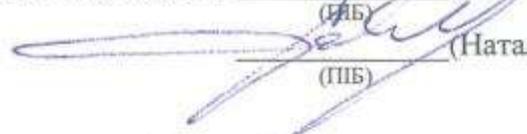
Гарант освітньої програми  (Наталія СТОЯНЕЦЬ)

Декан факультету Економіки і менеджменту  (Світлана ЛУКАШ)

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

(ІБ)

(Ольга КОВАЛЬОВА)

 (Наталія СТОЯНЕЦЬ)

(ІБ)

(Наталія СТОЯНЕЦЬ)

Методист відділу якості освіти, ліцензування та акредитації

 (підпис) Марія Бараніш

(підпис)

Марія Бараніш

Зареєстровано 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 «Менеджмент» / 073 «Менеджмент» | | | |
| 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, nadijapilipenko70@gmail.com | | | |
| 11. | Загальний опис освітнього компонента | 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. Вивчення навчальної дисципліни «Психологічна адаптація» завершується підсумковим контролем у формі диференційованого заліку. | | | |
| 12. | Мета освітнього компонента | 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. 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. | | | |
| 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» https://bit.ly/3HwIhig | | | |
| 15. | Посилання на курс у системі Moodle | https://cdn.snau.edu.ua/moodle/course/view.php?id=6209 | | | |
| 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>Результати навчання за ОК: 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 18. 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: Розуміти сутність психологічної адаптації, її роль у забезпеченні психічного здоров'я, академічної успішності та національної стійкості особистості; володіти базовими знаннями з психології поведінки, емоцій та когнітивних процесів.</p> | <p>x</p> | <p>Тести множинного вибору, індивідуальне завдання</p> |
| <p>ДРН2: Ідентифікувати основні ознаки гострого й хронічного стресу, прояви емоційного та психічного виснаження, розрізняти адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії; застосовувати принципи резиліентності у власному житті.</p> | <p>x</p> | <p>Тести множинного вибору, індивідуальне завдання</p> |
| <p>ДРН3: Застосовувати практичні техніки саморегуляції (дихальні, тілесні, когнітивно-поведінкові, арттерапевтичні) для відновлення емоційної рівноваги, концентрації та працездатності в навчальній і професійній діяльності.</p> | <p>x</p> | <p>Тести множинного вибору, індивідуальне завдання</p> |
| <p>ДРН4: Володіти навичками емоційної грамотності, самоусвідомлення та конструктивної комунікації; підтримувати психологічно безпечне середовище.</p> | <p>x</p> | <p>Тести множинного вибору, індивідуальне завдання</p> |
| <p>ДРН5: Знати принципи та алгоритми надання першої психологічної допомоги (ППД), розуміти межі власної компетентності та етичні вимоги до взаємодії у кризових ситуаціях.</p> | <p>x</p> | <p>Тести множинного вибору, індивідуальне завдання</p> |
| <p>ДРН6: Інтегрувати знання з психології адаптації у власну траєкторію розвитку; формувати та реалізувати 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 | | |
| Тема 1. Вступ. Правила психологічної безпеки 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) |
| Тема 2. Психологія в прикладах: увага, пам'ять, мислення 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 (18,33) |
| Тема 3. Гострий та хронічний стрес. Ризики ПТСР. Резильєнтність 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) |
| Тема 4. Академічна успішність під стресом: планування, мікроцикли та мережі підтримки 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 (22-23,30-32) |
| Тема 5. Емоційна грамотність і самоусвідомлення. Тілесні маркери напруги 1. Емоція чи почуття; функції емоцій у поведінці. | 2 | 2 | 2 | О (1-4,9) Д (17-19,24,33) |

| | | | | |
|--|---|---|---|--------------------------------------|
| <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>Тема 6. Втрата і горювання</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>Тема 7. Тілесні техніки саморегуляції</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>Тема 8. Самодопомога на засадах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Робота з автоматичними думками</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 (17-19,24-26,33) |
| <p>Тема 9. Арттерапія</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>Тема 10. Самомоніторинг стану і маршрути скерування</p> <p>1. Мета і межі безпечного самомоніторингу.</p> <p>2. Щоденник стану: маркери, частота, короткі заміри.</p> | 2 | 1 | 2 | О (2-3,5-8,10) Д (17-19,24-26) |

| | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|--------------------------------|
| 3. Маршрути скерування: університетські/міські/екстрені служби. 4. Тривога, депресія, соматичні прояви | | | | |
| Тема 11. Етика і кордони у взаємопідтримці 1. Конфіденційність і її межі (ризик життя/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 | 2 | О (1-4,5-8) Д (17-19,21-23) |
| Тема 12. Перша психологічна допомога (ППД) 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 іншій особі. 7. Типові помилки і обмеження ППД (коли скеровувати далі) | 4 | 2 | 2 | О (2-3,5-8,10) Д (17-19) |
| Тема 13. Медіагігієна та інформаційна безпека 1. Думскролінг»: механізм, наслідки, маркери. 2. Налаштування сповіщень і «вікна тиші» (особливо у дні обстрілів). 3. Критерії надійних джерел; офіційні канали. 4. Особистий контракт медіадієти (час, джерела, правила). 5. Комунікація меж із близькими (узгодження очікувань). 6. Фокус-режими, фільтри, «вікна тиші» для захисту уваги. | 2 | 1 | 2 | О (1-4,5-8) Д (20-23) |
| Тема 14. Гендерно-чутливі ризики. Домагання, кіберпереслідування, безпечне повідомлення 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 | 2 | О (2-3,5-8,10) Д (17-19) |
| Тема 15. Підсумок курсу. Посттравматичне зростання і план підтримки після курсу 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 | | 2 | О (2-3,6) Д (21-23,26-28) |
| ВСЬОГО | 36 | 24 | 30 | |

4. МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

| ДРН | Методи викладання (робота, що буде проведена викладачем <u>під час аудиторних занять, консультацій</u>) | Методи навчання (які види навчальної діяльності має виконати <u>студент самостійно</u>) |
|---|--|---|
| ДРН1: Розуміти сутність психологічної адаптації, її роль у забезпеченні психічного здоров'я, академічної успішності та національної стійкості особистості; володіти базовими знаннями з психології поведінки, емоцій та когнітивних процесів. | - Лекції з використанням презентацій та інтерактивних опитувань - Обговорення кейсів у групах - Відео-дискусії | - Вивчення літератури та конспектування - Підготовка до опитувань та тестів - Виконання онлайн-тестів на платформі Kahoot |
| ДРН2: Ідентифікувати основні ознаки гострого й хронічного стресу, прояви емоційного та психічного виснаження, розрізняти адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії; застосовувати принципи резилієнтності у власному житті. | - Лекції з обговоренням реальних прикладів - Групові дискусії | - Виконання завдань на платформі Prometheus - Підготовка до опитувань та тестів |
| ДРН3: Застосовувати практичні техніки саморегуляції (дихальні, тілесні, когнітивно-поведінкові, арттерапевтичні) для відновлення емоційної рівноваги, концентрації та працездатності в навчальній і професійній діяльності. | - Лекції з елементами дискусії - Аналіз випадків (case studies) | - Читання наукових статей та монографій - Виконання письмових завдань та есе |
| ДРН4: Володіти навичками емоційної грамотності, самоусвідомлення та конструктивної комунікації; підтримувати психологічно безпечне середовище. | - Аналіз випадків (case studies) - Групові дискусії | - Підготовка до опитувань та тестів |
| ДРН5: Знати принципи та алгоритми надання першої психологічної допомоги (ППД), розуміти межі власної компетентності та етичні вимоги до взаємодії у кризових ситуаціях. | - Лекції з використанням інтерактивних опитувань - Обговорення відеоматеріалів | - Підготовка презентацій - Виконання онлайн-тестів на платформі Kahoot |
| ДРН6: Інтегрувати знання з психології адаптації у власну траєкторію розвитку; формувати та реалізувати індивідуальний план самопідтримки, спрямований на розвиток стресостійкості, відповідальності та готовності до допомоги іншим у межах академічної спільноти та суспільства. | - Лекції з використанням інтерактивних опитувань - Виконання завдань у малих групах | - Підготовка до опитувань та тестів - Виконання домашніх завдань |

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 | 40 / 40% | 14й тиждень |

5.1.2. Критерії оцінювання

| Компонент | Незадовільно | Задовільно | Добре | Відмінно |
|------------------------|--|--|---|---|
| Індивідуальне завдання | Завдання не відповідає темі або виконане частково; не дотримано вимог оформлення; простежується поверховість і відсутність розуміння понять курсу. | Відповідність темі часткова; зміст фрагментарний, присутні неточності у визначеннях; аналіз обмежений, висновки загальні; оформлення з незначними порушеннями. | Завдання логічно структуроване; наведено коректні поняття, наявні власні приклади та узагальнення; оформлення відповідає вимогам. | Завдання повністю розкриває тему; демонструє глибоке розуміння матеріалу курсу, рефлексію; коректно використано психологічну термінологію; висновки обґрунтовані; оформлення без зауважень. |
| Тестування | Кількість балів визначається кількістю правильних відповідей | | | |

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. Васянович Г.П. Основи психології: навчальний посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 114 с. <https://bit.ly/49d5D89>
2. Всесвітня організація охорони здоров'я (2021). Важливі навички в періоді 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, 202. 272 с. <https://bit.ly/47ad9hC>
5. Сігута О., Распопіна І., Грінчук В. Коли людина плаче: посібник для непсихологів. Київ: ГО «Психологічна підтримка та реабілітація “Вільний Вибір”», 2024. 84с. <https://bit.ly/4ndhCGo>
6. Кокун 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. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. <https://bit.ly/4opRNUe>
9. Фельдман Барретт, Л. Як народжуються емоції. Ліза Фельдман Барретт; пер. з англ. Ярослава Лебеденка. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. 480 с. https://shron1.chtyvo.org.ua/Lisa_Feldman_Barrett/Yak_narodzhuiutsia_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 самопомогі. URL: https://drive.google.com/file/d/1NG_VgYnKLRkUBuFKLDkeVFO0mqzrRYlQ/view
18. Відкритий підручник OpenStax: Psychology 2e. <https://openstax.org/books/psychology-2e/pages/1-introduction>
19. Перша психологічна допомога: Посібник для працівників на місцях. К.: Університетське видавництво «ПУЛЬСАРИ». 2017, 66с. <https://bit.ly/3JlcAJV>
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. Пріба, Л. Є. Бегези 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. Сивогракова З. А., Алексеєнко Н. В. Психологія емоцій. Регуляція емоцій: практикум з дисципліни «Психологія». Харків: Українська державна академія залізничного транспорту, 2017. 40 с. <https://bit.ly/4hj7Cdj>
25. Зливков В., Лукомська С. Терапія горя / пер. і адаптація українською з R. A. Neimeyer *Techniques of Grief Therapy: Assessment and Intervention*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 259 с. <https://bit.ly/4owUALM>
26. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2 / за заг. ред. Л. Царенко; кол. авт.: Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець; заг. кер. проектом Л. Малогулко. Київ, 2018. 240 с. Видано за підтримки Координатора проектів ОБСЄ в Україні. <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>
27. 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>
28. Джагупов 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>
29. 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>
30. 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>
31. 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>
32. 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 СОІПО. 2020. 212 с. С.162–168
33. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. *Вступ у когнітивно-поведінкову терапію*. Львів: Свічадо, 2014. 420 с. <https://bit.ly/4hir1La>

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/1ubg0zollWwC-AzO4aMu9Y4Du5E5TZ8ME/view>
2. Психологічні відеотренінги. Мережа українських освітніх хабів. URL: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL4lmqF0LvYNEJk3uHhO9f7M8O6k7xH4Rb>
3. ВООЗ PFA (правила «Look-Listen-Link», безпечна комунікація). URL: <https://mhpsshub.org/resource/video-psychological-first-aid-look-listen-link/>