МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет економіки та менеджменту
Кафедра менеджменту імені професора Л.І. Михайлової

Робоча програма (силабус) освітнього компонента
ОК 5.1 Психологічна адаптація

(обов'язковий)

Реалізується в межах освітньої програми **«Екологія»**
за спеціальністю **Е2 «Екологія»**
на **1 (бакалаврському)** рівні вищої освіти

Суми – 2026

Розробник: Тетяна ХАРЧЕНКО, к.е.н., доцент, доцент кафедри менеджменту імені професора Л. І. Михайлової

Розглянуто, схвалено та затверджено на засіданні кафедри менеджменту імені професора Л.І. Михайлової	прол від 02.06.26 № 15		
	Завідувач кафедри		**Альвіна ОРЄХОВА.**

Погоджено:

Голова ради із забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти Маргарита ЛИШЕНКО

Рецензію на робочу програму (додається) надали: (Світлана ТУРЧІНА)
(ПІБ)

Методист відділу якості освіти, ліцензування та акредитації (Надія Баранік)

Зареєстровано в електронній базі: дата: 16.06. 2026 р.

© СНАУ, 2026 рік

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

1.	Назва ОК	Психологічна адаптація			
2.	Факультет/кафедра	Економіки та менеджменту/менеджменту імені професора Л.І. Михайлової			
3.	Статус ОК	Обов'язковий			
4.	Програма/Спеціальність, складовою яких є ОК	ОП «Екологія» / Е2 «Екологія»			
5.	Рівень НРК	6			
6.	Семестр та тривалість вивчення	3, 1-15 тиждень			
7.	Кількість кредитів ЄКТС	5			
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	Викладач – Харченко Тетяна Миколаївна, к.е.н., доцент, доцент кафедри менеджменту імені професора Л. І. Михайлової.			
10.1	Контактна інформація	Zirka-84@ukr.net, моб. тел. + 380508572050			
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 навчаться 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	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, самодопомога, посттравматичне зростання			

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

Результати навчання за ОК: Після вивчення курсу студент очікувано буде здатен…	Програмні результати навчання, на досягнення яких спрямований ОК	Як оцінюється ДРН
	ПРН 27 Глибоко усвідомлювати значення національної безпеки, збереження Української державності та функціонування інститутів, що її захищають; виявляти громадську відповідальність і активну залученість у процеси її підтримання, керуючись принципами ціннісно-орієнтованого та етичного лідерства в професійній та громадській діяльності.	
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.	х	Тести множинного вибору, індивідуальне завдання
ДРН2: Розпізнавати прояви гострого й хронічного стресу, емоційного виснаження та неадаптивних копінг-стратегій; застосовувати принципи резильєнтності, саморегуляції та базові техніки відновлення рівноваги.	х	Тести множинного вибору, індивідуальне завдання
ДРН3: Володіти навичками емоційної грамотності, самоусвідомлення, конструктивної комунікації та створення психологічно безпечного середовища у навчальній і професійній взаємодії.	х	Тести множинного вибору, індивідуальне завдання
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	х	Тести множинного вибору, індивідуальне завдання

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	1	1	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	1	3	О (1-4) Д (18)
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. Резилієнтність: визначення, особисті та середовищні фактори. 5. Вторинна травматизація чи емпатія; профілактика вигорання 6. Самодопомога на рівні тіло-мислення-поведінка (безпечні межі)	4	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 (22-23,30-31)
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)

2.Тілесні індикатори напруги; власні сигнали перевантаження 3.. Емоційний словник: чому точна назва зменшує інтенсивність 4. Асертивна комунікація: Я-повідомлення замість оцінок 5. Мікропрактики стабілізації при емоційній активації 6. Самоспівчуття як антидот до самокритики 7. Самооцінка чи самоповага 8. Щоденні мікрорефлексії: «що я відчуваю - чого потребую – що зроблю»				
Тема 6. Втрата і горювання 1. Типи втрат у воєнному контексті (без опису деталей). 2. Міфи й моделі горювання; нелінійність процесу. 3. Безпечні ритуали пам'яті (опційні); культурна чутливість 4. Ознаки ускладненого горювання та скерування 5. Етика підтримки: відсутність «допиту», повага до меж. 6. Ритуали завершення, деф'юзія думок	2	2	2	О (2-5) Д (17-19,25-28)
Тема 7. Тілесні техніки саморегуляції 1. Ґраундинг: 5-4-3-2-1, орієнтація в просторі. 2. Дихання. 3. Прогресивна м'язова релаксація (ПМР): правила і протипокази. 4. Сенсорні опори. 5. Мікропротокол при панічній атаці (самодопомога).	2	2	2	О (2-3,5-8,10) Д (17-19,24-26)
Тема 8. Самодопомога на засадах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Робота з автоматичними думками 1. Автоматичні думки; схема ABCDE. 2. Когнітивні викривлення (катастрофізація, "все-або-нічого" тощо). 3. Поведінкова активація: малі кроки, SMART-цілі. 4. Самоспівчуття і внутрішній діалог замість самокритики. 5. Журнал доказів і переатрибуція досягнень. 6. Межі самодопомоги: коли зупинятися і куди звертатися.	2	2	2	О (2-3,5-8,10) Д (17-19,24-26)
Тема 9. Арттерапія 1. Арттерапія в освіті: регуляційні креативні практики (не терапія). 2. Експрес-практики: мандала-дихання, колаж ресурсів. 3. Завершення вправ: заземлення, "повернення в тут-і-тепер"	2	1	2	О (2-3,6-8) Д (17-19,24-26)
Тема 10. Самомоніторинг стану і маршрути скерування 1. Мета і межі безпечного самомоніторингу. 2. Щоденник стану: маркери, частота, короткі заміри.	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 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	2	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 іншої особи. 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	2	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	1	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 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.	- Лекції з мультимедійними презентаціями та короткими інтерактивними опитуваннями. - Міні-дискусії та обговорення реальних кейсів адаптації студентів. - Демонстрація відеофрагментів із подальшим аналізом реакцій та поведінки.	- Опрацювання рекомендованої літератури - Підготовка до опитувань та тестів - Виконання онлайн-тестів на платформі Kahoot
ДРН2: Розпізнавати прояви гострого й хронічного стресу, емоційного виснаження та неадаптивних копінг-стратегій; застосовувати принципи резильєнтності, саморегуляції та базові техніки відновлення рівноваги.	- Лекції з обговоренням реальних прикладів - Групові дискусії - Обговорення відеоматеріалів	- Самостійне тренування обраних технік саморегуляції (щоденник практики). - Перегляд навчальних відео.
ДРН3: Володіти навичками емоційної грамотності, самоусвідомлення, конструктивної комунікації та створення психологічно безпечного середовища у навчальній і професійній взаємодії.	- Рольові вправи з конструктивного спілкування. - Обговорення етичних ситуацій «Як підтримати подругу, не переходячи меж». - Інтерактивні тренінгові завдання на розвиток емпатії та асертивності.	- Ведення «щоденника емоційних реакцій» для самоспостереження. - Аналіз власного стилю комунікації.
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	- Лекції-дискусії «Психологічна допомога не-фахівця: межі та етика». - Аналіз кризових ситуацій і побудова алгоритмів ППД. - Консультаційна підтримка під час виконання ІНДЗ 3.	- Підготовка до опитувань та тестів - Виконання ІНДЗ 3 «Алгоритм ППД у кризі». - Опрацювання посібників. - Формування власного «Плану самопідтримки після курсу».

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		14й тиждень

	індивідуальному завданню 3.		

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- 8б	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	13-1 7б	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 техніки; 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	9-1 2б	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. Загальна психологія: підручник / за загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Том 1. Київ: Видавництво Людмила, 2025. 568 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744612/1/I_%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%202712_3_removed.pdf
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. Кушнєрьова, 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 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. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Овчаренко О. Ю. К.: Університет «Україна», 2023. 266 с. https://bit.ly/3Wx4d0Y
9. Цільмак О.М., Шмаленко Ю.І., Мілорадова Н.Е., Гарькавець С.О. та ін. Психологія емоцій та почуттів: підручник / за заг. ред. О.М. Цільмак. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. 420 с. (Серія «Психотехнології»). https://www.researchgate.net/publication/395472821_Psihologia_emocij_ta_pocuttiv_2024
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

12. Пилипенко Н.М., Харченко Т.М. Психологічна адаптація: Конспект лекцій для здобувачів 2 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форми навчання / Суми, Сумський національний аграрний університет, 2025. 167с. (Протокол № 4 від 26.11.2025р)

13. Пилипенко Н.М., Харченко Т.М. Психологічна адаптація: Методичні вказівки для проведення практичних занять для здобувачів 2 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форми навчання / Суми, Сумський національний аграрний університет, 2025. 69с. (Протокол № 5 від 19.12.2025р)

14. Пилипенко Н.М., Харченко Т.М. Психологічна адаптація: методичні вказівки до самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти всіх форм навчання всіх спеціальностей денної та заочної форми навчання / Суми, Сумський національний аграрний університет, 2025. 40с. (Протокол № 5 від 19.12.2025р).

6.2. Додаткові джерела

1. Аптечка психологічної самодопомоги. URL: https://drive.google.com/file/d/1NG_VgYnKLRkUBuFKLDkeVFO0mqzrRYlQ/view

2. Відкритий підручник OpenStax: Psychology 2e. https://openstax.org/books/psychology-2e/pages/1-introduction

3. Перша психологічна допомога: Посібник для працівників на місцях. К.: Університетське видавництво «ПУЛЬСАРИ». 2017, 66с. https://bit.ly/3JlcAJV

4. 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

5. 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

6. 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

7. 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

8. Сивогракова З. А., Алєксєєнко Н. В. Психологія емоцій. Регуляція емоцій: практикум з дисципліни «Психологія». Харків: Українська державна академія залізничного транспорту, 2017. 40 с. https://bit.ly/4hj7Cdj

9. 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

10. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2 / за заг. ред. Л. Царенко; кол. авт.: Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценок, В. Кочубей, Л. Гридковець; заг. кер. проєктом 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

11. 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

6.3. Програмне забезпечення

1. Використання стандартного пакетів Microsoft: Word, Excel, PowerPoint.
2. Мультимедіа, відео- і звуковідтворювальна, проєкційна апаратура (відеокамери, проєктори, екрани).
3. Програмне забезпечення Zoom Video Communications, Inc. v. 5.6.1 – для організації навчання через відео-зв'язок (за необхідності).
4. Програмне забезпечення системи дистанційного навчання Moodle – для організації дистанційного навчання здобувачів вищої освіти (доступ до навчально-методичних матеріалів, комунікації з викладачем, здійснення різних видів оцінювання).
5. Програмне забезпечення типу Web 2.0: Google Cloud & Docs – для надання методичних матеріалів, комунікації зі здобувачами вищої освіти, виконання та розміщення завдань.
6. Платформи масових відкритих онлайн-курсів (Prometheus, Coursera, Дія. Цифрова освіта та ін.) – як інструмент неформальної освіти для вивчення елементів освітнього компоненту, що дозволяє поглибити знання з тем та сормувати додаткові цифрові компетентності.

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

ВООЗ PFA (правила «Look-Listen-Link», безпечна комунікація). URL: https://mhpsshub.org/resource/video-psychological-first-aid-look-listen-link/