

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Кафедра соціальної роботи та реабілітації

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан гуманітарно-педагогічного факультету
_____ САВИЦЬКА І.М.

«_____» _____ 2025 р.

«СХВАЛЕНО»

на засіданні кафедри соціальної роботи та
реабілітації

Протокол № 3 від 26.03.2025 р.

Завідувач кафедри _____ СОПІВНИК І.В.

«РОЗГЛЯНУТО»

Гарант ОП «Соціальна робота»
першого (бакалаврського) рівня

_____ ОСАДЧЕНКО І.І.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ ВПЕВНЕНОСТІ

Галузь знань: *I Охорона здоров'я та соціальне забезпечення та інші галузі знань*

Спеціальність: *I01 Соціальна робота та консультування та інші спеціальності*

Освітня програма: *«Соціальна робота» та інші освітні програми*

Факультет: *гуманітарно-педагогічний та інші факультету*

Розробники: *Осадченко І.І., д-р. пед. наук, проф.*

м. Київ – 2025 р.

Опис навчальної дисципліни «Психологія впевненості»

Освітній компонент «Психологія впевненості» є **вибірковим** (цикл загальної підготовки).

Основними завданнями курсу є:

– проаналізувати структуру та компоненти впевненості; техніки самодіагностики та саморегуляції психоемоційних станів; психопедагогічні вправи сортування, планування, аналізу ресурсів та усунення перешкод будь-якої діяльності; перебудови, переформулювання негативних психічних установок у позитивні;

– здійснювати самодіагностику ситуаційної впевненості/невпевненості та психоемоційних станів; застосовувати техніки саморегуляції психоемоційних станів у стресових та кризових ситуаціях; здійснювати аналіз сортування, планування, аналізу ресурсів та усунення перешкод будь-якої діяльності; перебудувати, переформулювати негативну психічну установку у позитивну.

Галузь знань, спеціальність (спеціалізація), освітній ступінь		
Галузь знань	І Охорона здоров'я та соціальне забезпечення та інші галузі	
Спеціальність	І01 Соціальна робота та консультування та інші спеціальності	
Освітньо-професійна програма	«Соціальна робота» та інші програми	
Освітній ступінь	перший (бакалаврський)	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	вибіркова	
Загальна кількість годин	120	
Кількість кредитів ECTS	4	
Кількість змістових модулів	2	
Форма контролю	залік	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання		
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік підготовки	четвертий	-
Семестр	п'ятий	-
Лекційні заняття	15 год.	-
Практичні, семінарські заняття	15 год.	-
Лабораторні заняття		
Самостійна робота	90 год.	-
Індивідуальні завдання		
Кількість тижневих годин: аудиторних самостійної роботи студента	2 год.	—

1. Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни

Мета курсу полягає в ознайомленні студентів із сутністю та структурою впевненості особистості з подальшим підвищенням рівня їхньої впевненості шляхом виконання спеціальних, авторських психопедагогічних вправ.

Набуття компетентностей:

інтегральна: здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів роботи і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

загальні компетентності:

- здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу (ЗК 3);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК 4);
- здатність планувати та управляти часом (ЗК 5);
- вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми (ЗК 11);
- визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків (ЗК 14).

спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

- здатність до високваліфікованого виконання професійних обов'язків (ФК);
- здатність оцінювати результати та якість професійної діяльності у заданій сфері (ФК).

Програмні результати навчання (ПРН)

- аналізувати структуру та компоненти впевненості (ПРН);
- здійснювати самодіагностику ситуаційної впевненості/невпевненості та психоемоційних станів (ПРН);
- застосовувати техніки саморегуляції психоемоційних станів у стресових та кризових ситуаціях (ПРН);
- здійснювати аналіз сортування, планування, аналіз ресурсів та усунення перешкод будь-якої діяльності (ПРН);
- перебудувати, переформулювати негативну психічну установку у позитивну (ПРН).

2. Програма та структура навчальної дисципліни «Психологія впевненості»

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	лаб	інд	с.р.		л	пр	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ВІД ТЕОРІЇ – ДО ТЕХНІК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ												
Тема 1. Упевненість особистості: теоретичні засади поняття	14	2	2			10						
Тема 2. Як стати впевненими: до чого маємо бути готовими?	14	2	2			10						
Тема 3. Техніки саморегуляції стану особистості у стресових ситуаціях: теоретична частина	14	2	2			10						
Тема 4. Техніки саморегуляції стану особистості у стресових ситуаціях: практика	18	2	2			14						
Разом за модулем 1	60	8	8			44						
Модуль 2. ПРАКТИКА ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ВІД ТЕХНІК САМОРЕГУЛЯЦІЇ – ДО САМОРОЗВИТКУ												
Тема 5. Наші помилки: механізми індивідуального психічного опору та захисту	20	2	2			16						
Тема 6. Наші помилки: негативні та позитивні установки	20	2	2			16						
Тема 7. Як усе встигнути, щоб бути впевненим і не втомитися?	20	4	2			14						
Разом за модулем 2	60	8	6			46						
<i>Усього годин</i>	120	16	14			90						

3. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Упевненість особистості: теоретичні засади поняття	2
2	Як стати впевненими: до чого маємо бути готовими?	2
3	Техніки саморегуляції стану особистості у стресових ситуаціях: теоретична частина	2
4	Техніки саморегуляції стану особистості у стресових ситуаціях: практика	2
5	Наші помилки: механізми індивідуального психічного опору та захисту	2
6	Наші помилки: негативні та позитивні установки	2
7	Як усе встигнути, щоб бути впевненим і не втомитися?	2

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Упевненість особистості: теоретичні засади поняття	2
2	Як стати впевненими: до чого маємо бути готовими?	2
3	Техніки саморегуляції стану особистості у стресових ситуаціях: теоретична частина	2
4	Техніки саморегуляції стану особистості у стресових ситуаціях: практика	2
5	Наші помилки: механізми індивідуального психічного опору та захисту	2
6	Наші помилки: негативні та позитивні установки	2
7	Як усе встигнути, щоб бути впевненим і не втомитися?	2

5. Теми самостійних робіт

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Структура невпевненості та впевненості (чинники, умови, складники)?	10
2	Аналіз результатів сучасних зарубіжних психологічних досліджень проблеми впевненості особистості.	10
3	Виконання психопедагогічної вправи «Мої складники впевненості та невпевненості»	10

4	Виконання психопедагогічної вправи «Правила упевненої поведінки».	14
5	Виконання психопедагогічної вправи «Хто я?».	16
6	Аналіз сучасних технік саморегуляції психоемоційних станів?	16
7	Аналіз тлумачення зарубіжними дослідниками поняття «Таймменеджмент впевненості».	14
		90

6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:

- усне або письмове опитування;
- співбесіда;
- тестування; самотестування, взаємне тестування;
- вікторини;
- захист практичних, самостійних робіт, проектів;
- взаємооцінювання, самооцінювання

.

7. Методи навчання

- методи технології інтерактивного навчання («мозковий штурм у парах», «громадські слухання», різні види дискусія та дебатів; «1 – 12 – 3 – 4 – разом», «аналіз наукових джерел» тощо);
- методи технології ситуаційного навчання (кейс-стаді, метод аналізу конкретної ситуації);
- методи технології AGREE-навчання (інтерактивно-проблемна презентація лекційного та домашнього навчання);
- методи технології партнерського навчання (узгодження зі студентами змісту навчальної дисципліни та окремих тем, видів домашнього завдання; розробка студентами тематичних вікторин);
- методи технології проектного навчання (різновиди методу проектів);
- психопедагогічні методи навчання (авторські методи: «Позитивчики», «Заняття у малюнках», елементи арт-терапії, «Весела казка про...» тощо);
- дослідницькі методи навчання («Google» – у допомогу», різновиди дослідницьких завдань);
- методи технології інформаційно-комунікаційного навчання (різні види презентацій; «Психологія впевненості – для всіх» (відеодописи у соціальних мережах), застосування ІІІ у процесі подання матеріалу).

8. Оцінювання результатів навчання.

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національну оцінку згідно чинного «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України»

8.1. Розподіл балів за видами навчальної діяльності

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
Модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНOSTІ ОСОБИСТОСТІ: ВІД ТЕОРІЇ – ДО ТЕХНІК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ		
<i>ПР, СР</i> Тема 1. Упевненість особистості: теоретичні засади поняття	Знати: теоретичні засади поняття «впевненість особистості». Уміти: аналізувати структуру та компоненти впевненості (ПРН). Компетентності: інтегральна (здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів роботи і характеризується комплексністю та невизначеністю умов); спеціальні (здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу (ЗК 3)); фахові (здатність оцінювати результати та якість професійної діяльності у заданій сфері (ФК)).	18
<i>ПР, СР</i> Тема 2. Як стати впевненими: до чого маємо бути готовими?	Знати: основні перешкоди на шляху до формування впевненості особистості та способи їх усунення. Уміти: аналізувати структуру та компоненти впевненості (ПРН); здійснювати аналіз сортування, планування, аналіз ресурсів та усунення перешкод будь-якої діяльності (ПРН). Компетентності: інтегральна (здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів роботи і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.); спеціальні (здатність планувати та управляти часом (ЗК 5); вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми (ЗК 11); визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків (ЗК 14)).	18
<i>ПР, СР</i> Тема 3. Техніки саморегуляції стану особистості у стресових ситуаціях: теоретична частина	Знати: сутність процесу саморегуляції особистості у кризових ситуаціях; розуміти сутність раціонального та чуттєвого мислення і їх взаємозалученість. Уміти: застосовувати техніки саморегуляції психоемоційних станів у стресових та кризових ситуаціях (ПРН); перебудувати, переформулювати негативну психічну установку у позитивну (ПРН). Компетентності: інтегральна (здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів	17

	роботи і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.); спеціальні (здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК 4); вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми (ЗК 11)).	
<i>ПР, СР</i> Тема 4. Техніки саморегуляції стану особистості у стресових ситуаціях: практика	Знати: сутність процесу саморегуляції особистості у кризових ситуаціях; розуміти сутність раціонального та чуттєвого мислення і їх взаємозалученість. Уміти: застосовувати техніки саморегуляції психоемоційних станів у стресових та кризових ситуаціях (ПРН); перебудувати, переформулювати негативну психічну установку у позитивну (ПРН). Компетентності: інтегральна (здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів роботи і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.); спеціальні (здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК 4); вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми (ЗК 11)).	17
Модульна контрольна робота 1.		30
Всього за модулем 1		100
Модуль 2. ПРАКТИКА ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ВІД ТЕХНІК САМОРЕГУЛЯЦІЇ – ДО САМОРОЗВИТКУ		
<i>ПР, СР</i> Тема 5. Наші помилки: механізми індивідуального психічного опору та захисту	Знати: основні механізми індивідуального психічного опору та захисту. Уміти: перебудувати, переформулювати негативну психічну установку у позитивну (ПРН); здійснювати самодіагностику ситуаційної впевненості/невпевненості та психоемоційних станів (ПРН). Компетентності: інтегральна (здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів роботи і характеризується комплексністю та невизначеністю умов).	24

<i>ПР, СР</i> Тема 6. Наші помилки: негативні та позитивні установки	Знати: основні механізми індивідуального психічного опору та захисту. Уміти: перебудувати, переформулювати негативну психічну установку у позитивну (ПРН); здійснювати самодіагностику ситуаційної впевненості/непевненості та психоемоційних станів (ПРН). Компетентності: інтегральна (здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів роботи і характеризується комплексністю та невизначеністю умов).	24
<i>ПР, СР</i> Тема 7. Як усе встигнути, щоб бути впевненим і не втомитися?	ПРН 15. Знати: принципи розбудови та планування своєї діяльності для того, щоб встигнути найважливіше і не нервувати. Уміти: здійснювати аналіз сортування, планування, аналіз ресурсів та усунення перешкод будь-якої діяльності (ПРН); здійснювати самодіагностику ситуаційної впевненості/непевненості та психоемоційних станів (ПРН). Компетентності: інтегральна (здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів роботи і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.); спеціальні (визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків (ЗК 14); здатність планувати та управляти часом (ЗК 5); здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК 4)).	22
Модульна контрольна робота 2.		30
Всього за модулем 2		100
Навчальна робота	$(M1 + M2)/2 \cdot 0,7 \leq 70$	
Екзамен/залік	30	
Всього за курс	$(\text{Навчальна робота} + \text{екзамен}) \leq 100$	
Курсовий проект/робота (за наявності)		100

8.2. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка за національною системою (екзамени/заліки)
90-100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

8.3. Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності	Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Курсові роботи, реферати повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

9. Методичне забезпечення:

- електронний навчальний курс навчальної дисципліни (на навчальному порталі НУБіП України eLearn - <https://elearn.nubip.edu.ua/course/edit.php?id=2526>
- посилання на цифрові освітні ресурси, зокрема відеолекції на YouTube Inna Osadchenko: https://www.youtube.com/channel/UCATZ2CD-gR7_YOhtL4gT10g
- підручники, навчальні посібники, практикуми;
- методичні матеріали щодо вивчення навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм здобуття вищої освіти;

10. Рекомендована література

Основна література:

1. Гершанов О. Основи роботи з травмою. Методичні рекомендації. Ізраїльська коаліція травми (ISRAEL TRAUMA COALITION). 2022. 24 с. <https://rm.coe.int/osnovu-raboty-z-travmoi-ukr/1680a035d8>
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. Київ: Педагогічна думка, 2023. 219 с. <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>
3. Макієнко Н., Гершанов О. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. Israel Trauma Coalition. 2022. 72 с.
4. Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». Лист МОН України № 1/3872-22 від 04.04.2022. 42 с. <https://mon.gov.ua/npa/pro-metodichni-rekomendaciyi-persha-psiologichna-dopomoga-algoritm-dij>

Додаткова

1. Буняк Н.М. Тайм-менеджмент як інструмент підвищення ефективності діяльності підприємства. *Економіка і суспільство*. Випуск 14. 2022. https://economyandsociety.in.ua/journals/14_ukr/39.pdf
2. Вадзюк, С. Н., & Сас, В. В. (2023). Особливості вольової саморегуляції у військових із різною стресостійкістю. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*, (1), 53–59. <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/zdobutky-eks-med/article/view/13658>
3. Горецька О. В. Психологічні особливості прояву оптимізму в людей похилого віку. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2023. № 4. С. 33-40. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1105>

4. Даценко О. А. Життєтворчі уміння особистості: теоретичний дискурс. *Теорія і практика сучасної психології*. 2022. № 6. Т. 1. С.37-42. http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2019/part_1/10.pdf
5. Дерев'яно С. П. Д 36 Когнітивно-поведінкова терапія : Навчально-методичні рекомендації. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 60 с. <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/9108/1/%D0%9A%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D1%96%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F.pdf>
6. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. № 47 (2020). <http://phsps.dspu.edu.ua/article/view/229345>
7. Завгородня О.В., Степура Є.В. Вплив оптимізму на ментальне здоров'я особи. *Габітус. Теорія та історія соціології. Психологія особистості*. 2023. Випуск 46. С. 139-143. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735118/1/22.pdf>
8. Карамушка Л.М. Психологічні особливості опору змінам персоналом вищої школи. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. № 2. С. 35-42. <https://core.ac.uk/download/pdf/32309495.pdf>
9. Кириченко Т.В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки. Том 1 № 3 (2023)*: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/835>
10. Коріттько Александер. Посттравматичний стрес у дітей та підлітків. Розпізнати, зрозуміти, вирішити: Книга для батьків. Переклад: Мар'яна Солтис. 2023. 89 с.
11. Котляр Л.І. Тайм-менеджмент як засіб зниження прокрастинації у професійній діяльності державних службовців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Державне управління. Том 31 (70) № 1 2020*. https://www.pubadm.vernadskyjournals.in.ua/journals/2020/1_2020/8.pdf
12. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.— Луцьк: РВВ — Вежа| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с. https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/1352/3/psychol_zd_09.pdf
13. Кузнецов М.А., Бабарикіна І.В. Шкільні страхи: Види, умови прояву та шляхи подолання. — Харків: ХНПУ, 2022. 227 с. <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/83261d5e-c31e-4ef8-aae6-28f76801dd10/content>
14. Курова А. В. Оптимізм та песимізм як особистісні предиктори психологічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2023. 1. 26-29. <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/189>
15. Лісовенко А. Ф. Впевненість у собі осіб з різною схильністю до заздрості. "Наука і освіта", 2024. №2. <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/5903/1/Lisovenko.pdf>
16. Мельничук С.К. Психологічні особливості становлення видів упевненості в собі у юнацькому віці. *Science and Education*, 2023, Issue 9. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2017/9_2017/7.pdf
17. Млинарчук-Соколовська А., Осадченко І. І. Розвиток психічної зрілості сучасних матерів: міжкультурний аспект. Сучасна освіта: методологія, теорія, практика. IV Всеукраїнська науково-практична конференція (з міжнародною

участю) (14 травня 2024 р. – 6 іяра 5784 р). Дніпро: Акцент ПП. 2024. С. 94-99.
https://www.bethana.org.ua/files/ugd/5927a8_812efdd7b0694a3a9373bf22d1aebc7f.pdf

18. Назарук, Н. В. (2022). Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), 66-70. <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/145>

19. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2025. 324 с.
https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf

20. Оптимізм та Песимізм / У. І. Луц, В. П. Мельник // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол. : І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. Київ : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2022. Т.24. <https://esu.com.ua/article-75592>

21. Осадченко І. Аналіз психолого-педагогічного питання: «Чи може директор (завуч) школи заходити на урок без попередження?». *Світові виклики сучасній освіті: матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф.* / гол. ред.: Осадченко І. І. Вип. 1 (Ч. 2). Умань: Громадська організація «Міжнародна асоціація сучасної освіти, науки та культури», 2021. С. 11–13.
https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1iwlsV5WRyv9ebxjTbp_wZVDyRtvvxEKJ

22. Осадченко І. Аналіз психолого-педагогічного питання: «Як протистояти психологічному насильству на робочому місці?». *Сучасні психолого-педагогічні ідеї: збірник наукових та навчально-методичних праць* / гол. ред.: Осадченко І. І. Вип. 1. Умань: Громадська організація «Міжнародна асоціація сучасної освіти, науки та культури», 2022. С. 8–10.
<https://drive.google.com/file/d/1CIIATUhMUDmB2FziySoQpc00HI1YXj6L/view>

23. Осадченко І. І. Аналіз усвідомленості особистісної відповідальності за перебіг міжособистісного та соціального конфліктів (на основі застосування авторських психологічних вправ). *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. Т. 14. № 3. 2023. С. 191–203.
<https://journals.nubip.edu.ua/index.php/Pedagogica/issue/view/762>

24. Осадченко І. І. Атомізоване суспільство: психопедагогічний аналіз на засадах особистісно-ноосферного підходу. *Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука: під час випробувань і надалі*: колективна монографія / за загал. ред. В. В. Рибалки. Київ–Кременчук: Вид-во «NovaBook», 2024. Т. 4. С. 190–256.
<https://drive.google.com/file/d/1gHnLfMb3gBzbePg9vQjHs9547X8tONo/view>

25. Осадченко І., Перепелюк Т., Ольховецький С. Методи підтримки населення України під час війни // Соціально-психологічна допомога і соціальна робота: виклики сучасності : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 18–19 квітня 2024 р.) Луцьк: відділ іміджу та промоції ЛНТУ, 2024. С. 391-400.
<https://drive.google.com/file/d/1jKhoUzi3Jw3nH2p17X7U0lRVgLLZ2p7Xj/view>

26. Осадченко І. Психологічні / психопедагогічні вправи для аналізу усвідомлення особистої відповідальності за перебіг конфлікту. Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 20–21 берез. 2024 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; [відп. за вип. А. В. Боярська-Хоменко].

Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2024. С. 197–201.
<https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/14706>

27. Осадченко І., Словік О., Барна М. Психопедагогічні рекомендації для роботи з дітьми 6–11 років (для вчителів початкової школи, які у час війни проводять уроки офлайн та онлайн; психологів; молодших школярів та їхніх батьків): У рамках міжнародного волонтерського мініпроєкту «Урок для дітей України» (під час і після війни). Вип 1. Умань: Громадська організація «Міжнародна асоціація сучасної освіти, науки та культури», 2022. 41 с.
<https://drive.google.com/drive/u/1/folders/104UvoFu0cLjce4syTLKpmgQyiAPWaIw5>

28. Осадченко І., Словік О., Барна М. Психопедагогічні рекомендації для роботи з дітьми 6–11 років під час і після війни (для вчителів початкової школи, соціальних працівників/педагогів, психологів, батьків молодших школярів, а також здобувачів ОР «бакалавр» спеціальності «Соціальна робота»). Вип. 2., 2-е вид., переробл. і допов. Умань: Громадська організація «Міжнародна асоціація сучасної освіти, науки та культури», 2022. 29 с.
<https://drive.google.com/file/d/1HikqugbNyLqsGLbpXNPYlolQrJKQLhbg/view>

29. Осадченко І., Словік О., Барна М. Психопедагогічні рекомендації для роботи з дітьми 6–11 років під час і після війни (для вчителів початкової школи, соціальних працівників/педагогів, психологів, батьків молодших школярів, а також здобувачів ОР «бакалавр» спеціальності «Соціальна робота»). Вип. 3. Умань, Люблін: Громадська організація «Міжнародна асоціація сучасної освіти, науки та культури», «Fundacja EduSEN», Stowarzyszenie KLANZA, 2022. 42 с.
<https://drive.google.com/file/d/1vfvr1bxHxllNYFrJIEX05RNBs5v9oc/view>

30. Паливода, Л. І. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегій у подоланні стресу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2023. 3. 76-79. <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/228>

31. Петровська Ж. Ефект фреймінгу: пострадянський та західний досвід. *Вісник Львівського університету. Серія: журналістика*. 2022. № 44. С. 172-178.
[HTTP://PUBLICATIONS.LNU.EDU.UA/BULLETINS/INDEX.PHP/JOURNALISM/ARTICLE/VIEW/9366](http://publications.lnu.edu.ua/bulletins/index.php/journalism/article/view/9366)

32. Петухова, І., Заушнікова, М., & Клевець, Л. (2022). Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*, 68(4), 123–129. <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/262311>

33. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник НТУУ “КПІ”. Філософія. Психологія. Педагогіка*. Випуск 1’2022. <https://core.ac.uk/download/pdf/47225752.pdf>

34. Руденок А., Левицька Т. Упевненість у собі як чинник вияву конформізму у підлітків. *Збірник наукових праць НАДПСУ. Серія: Психологічні науки*. 2024. №.2(13)

35. Сила Т.І. Соціально-психологічні установки особистості як фактор самореалізації молоді. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. Збірник наукових праць*. 2023. № 3(5).
<https://ap.uu.edu.ua/article/218>

36. Сундукова І. Упевненість у собі як умова психічного здоров’я юнаків на уроках фізичної культури. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. 2022. № 1 (45). С.71-76.

37. Сучасний словник іншомовних слів: Близько 20 тис. слів і словосполучень / уклали: О. І. Скопненко, Т. В. Цимбалюк. Київ: Довіра, 2022. 786 с.

38. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В. Б. Шапар. Харків, Прапор, 2021. 640 с.

39. Як впоратися зі стресом та панічною атакою? Прості техніки. UpPro School (додатковий електронний ресурс).

40. Ivanchenko, A., Khrystenko, V., Ovsyannikova, Y., Zaika, E., Perepeliuk, T., & Osadchenko, I. (2024). Extreme Psycho-Emotional Stress for Kharkivites Caused by Russia-Aggressor Bombardments: Ways to Overcome (*Надзвичайне психоемоційне напруження харків'ян через бомбардування російсько-агресорськими державами: шляхи подолання*). *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment*, 12(1), 32–46. <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2024.12.01.4>; <https://www.lifescienceglobal.com/pms/index.php/jiddt/article/view/9607>(Skopus)

41. (Skopus) Osadchenko I., Perepeliuk T., Baldyniuk O., Masliuk R., Semenov A. The Essence and Causes of Mass Panic: An Analysis of Data on the Beginning of Quarantine in Ukraine. (Сутність та причини виникнення масової паніки: аналіз даних початку карантину в Україні). *International Journal of Criminology and Sociology*, 2020, 9, 3146–3156. <https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/pt/covidwho-1034546>

42. (Skopus) Osadchenko I., Perepeliuk T., Kotlova L., Dudnyk O., Hrynova N., Kobets A. Socio-psychological characteristics of psychoemotional states of Ukrainians during the first week of the Russian-Ukrainian war (*Соціально-психологічна характеристика психоемоційних станів українців у перший тиждень російсько-української війни*). *Salud, Ciencia y Tecnología*. Vol. 4. 2024, <https://sct.ageditor.ar/index.php/sct/article/view/579>; <https://sct.ageditor.ar/index.php/sct/article/view/579/1906>

Інформаційні ресурси (авторські відеоматеріали)

1. Аб'юзери, не підходьте! https://www.youtube.com/watch?v=e_heB0JdbvY
2. Впевненість особистості: теоретичні засади поняття: <https://www.youtube.com/watch?v=3zCtaUuezkc>
3. Впевненість: до чого маємо бути готові, щоб її розвинути?»: <https://www.youtube.com/watch?v=xn5kch1Cd6E>
4. Гординя, задрість та егоїзм як чинники та перешкоди формування групової згуртованості»: <https://www.youtube.com/watch?v=JZUsNa0pVkc>
5. Жертва домашнього насилля чи спонсор програми агресора? <https://www.youtube.com/watch?v=t5CeW9GtVK0>
6. Індивідуальність та гурт людей. Частина 2. <https://www.youtube.com/watch?v=77al4NfbA2M>
7. Кохання чи емоції? Як убезпечити тривалість шлюбу? <https://www.youtube.com/watch?v=DHF3PI9ShuI>
8. Любити ближнього свого, як самого себе? Безумовна любов. <https://www.youtube.com/watch?v=bSdDkqiuDu8>
9. Медитація для активного пробудження. Ранок у селі. <https://www.youtube.com/watch?v=FI7brKWpaAs>

10. Мене дратують інші люди! А чому люди такі?
https://www.youtube.com/watch?v=fEVjrpoF_qQ
11. Мене нічого не тішить. Депресивний стан. Відчай.
https://www.youtube.com/watch?v=cJZQaQ4E_IY
12. Наші помилки: механізми індивідуального психічного опору та захисту»: <https://www.youtube.com/watch?v=lh8pEu2VKWs>
13. Наші помилки: негативні та позитивні установки»: <https://www.youtube.com/watch?v=Kzqy5EXwK70>
14. Прокрастинація: що це і як позбутися?
<https://www.youtube.com/watch?v=DQLeQfp0H0Q>
15. Психовірш Ми, інші, Світ та наш ВИБІР.
<https://www.youtube.com/watch?v=aMhLTDFm4LQ>
16. Стресові, кризові, психотравмувальні ситуації. Частина 1:
<https://www.youtube.com/watch?v=gP7wUh5yevY>
17. Стресові, кризові, психотравмувальні ситуації. Частина 2:
<https://www.youtube.com/watch?v=RuEDCIyF41o>
18. Техніки саморегуляції стану особистості у стресових ситуаціях». Частина 1: <https://www.youtube.com/watch?v=PEZ0WFiV0Fo>
19. Техніки саморегуляції стану особистості у стресових ситуаціях»: Частина 2
20. Якщо ти – свідок брехні рідних, близьких? <https://www.youtube.com/watch?v=-6-ejAFke5g>