

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ

ЗАТВЕРДЖЕНО
на засіданні кафедри
психології і соціології
Протокол № 1 від 26.08.2025 р.



Каріна НЕМАШКАЛО

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

робоча програма навчальної дисципліни (РПНД)

Галузь знань	<i>С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини</i>	
Спеціальність	<i>С4 Психологія</i>	
Освітній рівень	<i>другий (магістерський)</i>	
Освітня програма	<i>Психологія</i>	
Статус дисципліни		обов'язкова
Мова викладання, навчання та оцінювання		українська

Розробник(и):

д. психол. н.,
професор

Завідувач кафедри
психології і соціології

Гарант програми

Наталя АФАНАСЬЄВА

Жанна БОГДАН

Наталя АФАНАСЬЄВА

Харків
2025

ВСТУП

Актуальність навчальної дисципліни, її необхідність та роль у підготовці фахівців обумовлені потребами соціального та бізнес-середовища, запитами практики.

Метою навчальної дисципліни «Психологічне консультування в кризових ситуаціях» є визначення концептуальних засад і методологічних принципів психологічного консультування; ознайомлення здобувачів вищої освіти із сучасними підходами до практики психологічного консультування; виробленні базових практичних умінь і навичок; формуванні морально-етичних норм і відповідальності; усвідомленні професійної ідентичності та становленні їх професійної компетентності.

Завданнями навчальної дисципліни є: надати здобувачам вищої освіти знання, які дають їм можливість застосовувати психологічне консультування в кризових ситуаціях; створити цілісне уявлення про зміст, методи і принципи консультативного процесу; озброїти здобувачів вищої освіти знаннями, які дадуть їм можливість працювати з різними психологічними проблемами; сформувати початковий досвід та професійну позицію майбутніх психологів щодо своєї практичної діяльності; сприяти формуванню професійних критеріїв оцінки ефективності консультативної роботи; розширити та поглибити теоретичні знання здобувачів вищої освіти стосовно технік та прийомів психологічного консультування;

Предметом навчальної дисципліни є психологічне консультування в кризових ситуаціях.

Об'єкт навчальної дисципліни є практична діяльність психолога.

Результати навчання та компетентності, які формує навчальна дисципліна визначено в табл. 1.

Таблиця 1

Результати навчання та компетентності, які формує навчальна дисципліна

Результати навчання	Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач вищої освіти
РН5	ЗК1, ЗК5, ЗК9, СК4, СК7, СК8, СК10, СК11
РН8	ЗК5, СК5, СК7, СК11
РН9	ЗК1, ЗК5, ЗК9, СК4, СК7, СК8, СК11
РН11	ЗК5, СК4, СК7, СК8
РН12	ЗК1, ЗК9, СК4, СК5, СК7, СК8, СК9

РН5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

РН8. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

РН9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

РН11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

РН12. Розробляти технології психологічного супроводу особистості, організацій, індивідуального та групового консультування, навчання.

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності. ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

СК11. Здатність самостійно обирати або професійно розробляти та етично застосовувати оптимальні методи та програми психологічного втручання для розв'язання складних питань.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. *Вступ до психологічного консультування.*

Тема 1. Предмет, проблеми та значення психологічного консультування у кризових ситуаціях.

1.1. Сутність психологічного консультування в системі кризової допомоги.

Визначення психологічного консультування як форми підтримки, спрямованої на стабілізацію психоемоційного стану. Його місце серед інших видів психологічної допомоги. Поняття «зона психологічного ризику» — як індикатор необхідності швидкої інтервенції.

1.2. Співвідношення психологічного консультування та психотерапії. Аналіз принципів відмінностей між консультуванням та психотерапією: фокус, тривалість, глибина впливу. Основні причини звернення до психолога у кризовому стані: втрата, насильство, ізоляція, тривога, війна. Уточнення меж і функцій різних форматів допомоги (індивідуальна, групова, онлайн).

1.3. Цілі, завдання і фокус психологічного консультування. Оцінка запиту клієнта, аналіз його стану, формулювання короткотермінових і довготермінових завдань. Вивчення особистості клієнта в кризі: ресурси, захисні механізми, ризики. Дотримання етичних норм: збереження гідності, відмова від осуду, право на автономію.

1.4. Класифікація та умови ефективного консультування. Огляд видів консультування: екстрене, кризове, консультативно-підтримувальне, інформативне, освітнє. Напрями: когнітивно-поведінкове, клієнтоцентричне, екзистенційне, травмофокусоване. Умови ефективності: стабілізація, конфіденційність, чіткі межі, супервізія.

Тема 2. Вимоги до професійної підготовки психолога-консультанта.

2.1. Професійні й етичні стандарти діяльності психолога-консультанта.

Огляд основних вимог до професійної діяльності консультанта: компетентність, відповідальність, емоційна стабільність, дотримання меж.

Роль Кодексу професійної етики практичного психолога: ключові положення, принципи взаємодії з клієнтами, колегами, установами. Усвідомлення відповідальності за результати консультування, здатність визнати межі власного впливу, звернення по супервізію.

2.2. Особистість як інструмент консультативної допомоги. Ознаки ефективного консультанта: рефлексивність, емпатія, стійкість, здатність до саморегуляції. Освітні траєкторії консультанта: базова підготовка, тематичні програми, супервізія, особиста терапія. Шляхи професійного зростання та підвищення кваліфікації — як умова безперервного розвитку.

Тема 3. Організація роботи психолога-консультанта.

3.1. Структура та функціонування психологічної консультації. Загальні принципи організації роботи установи психологічної допомоги: кадровий склад, графік прийому, логістика роботи. Розподіл обов'язків між консультантами, адміністратором, координатором, залученими спеціалістами — як інструмент забезпечення ефективності та етичності процесів.

3.2. Індивідуальна практика психолога-консультанта. Особливості побудови індивідуального графіка роботи. Самостійна організація прийому, ведення документації, зберігання конфіденційної інформації. Взаємодія з іншими фахівцями (психіатрами, соціальними працівниками, юристами) — як частина мультидисциплінарного супроводу клієнта. Повага до меж повноважень у міжфаховій взаємодії.

3.3. Організація дистанційного консультування. Онлайн-консультування, телефонна підтримка, консультування в чаті/листуванні — як сучасні формати психологічної допомоги. Адаптація комунікативних технік до цифрового середовища. Етичні та юридичні аспекти дистанційної взаємодії (конфіденційність, збереження даних, інформована згода). Оцінка доцільності дистанційного формату — як прояв професійної зрілості.

Тема 4. Підготовка та проведення психологічного консультування в кризових ситуаціях.

4.1. Просторово-організаційні умови консультування в кризі. Критерії вибору й облаштування приміщення для кризового консультування: безпека, конфіденційність, емоційна нейтральність, наявність ресурсних об'єктів. Технічне забезпечення: запис консультацій, онлайн-консультування, електронне ведення документів. Формування й ведення клієнтської картотеки: вимоги до зберігання, етичні аспекти захисту персональних даних.

4.2. Етапність кризового консультування. Послідовність етапів: підготовчий, етап знайомства, діагностичний, активний, завершальний, контрольний. Види криз: ситуаційні, кумулятивні, травматичні, екзистенційні — адаптація структури відповідно до типу кризи.

4.3. Процедурні аспекти консультування в кризі. Зв'язок процедур з етапами. Типи клієнтів та консультантів. Етичні стратегії у роботі з небезпечними станами: самопошкодження, суїцид, насильство.

Змістовий модуль 2. Особливості консультування в кризових ситуаціях.

Тема 5. Техніки психологічного консультування в кризових ситуаціях.

5.1. Структуроване використання технік консультування. Визначення поняття «техніка» та «технічний прийом» у контексті кризового консультування. Узгодження технік із етапами: контакт, сповідь, інтерпретація, підтримка, завершення. Універсальні та спеціальні прийоми. Техніки встановлення контакту, відкриття теми, запрошення до діалогу — як критично важливі в першій фазі.

5.2. Техніки кризової взаємодії та завершення. Прийоми, що сприяють емоційному розвантаженню та створенню безпечної атмосфери на стадії сповіді. Техніки інтерпретації без нав'язування. Завершальні техніки. Підтримка після консультації: короткі повідомлення, перевірка стану — в межах етичної взаємодії.

5.3. Помилки консультантів та принципи ефективності. Типові помилки: раннє інтерпретування, активне радіння, уникання мовчання, надмірна емпатія або дистанція. Способи їх попередження: рефлексія, супервізія, відеозапис консультацій, самоаналіз. Установки, що підвищують ефективність: відкритість, відсутність осуду, чіткість меж, стабільна структура сесії.

Тема 6. Консультування клієнтів з посттравматичним стресовим розладом.

6.1 Консультування при психічній травмі: розуміння, супровід, стабілізація. Визначення психічної травми та травматичного досвіду. Механізми реагування: дисоціація, уникання, гіперзбудження. Фази переживання травми: шок – протест – депресія – прийняття. Особливості роботи з дітьми, підлітками, військовими, цивільними в умовах війни.

6.2 Робота з ПТСР: діагностика, допомога, відновлення. Діагностичні критерії ПТСР. Форми ПТСР: класичний, комплексний, відстрочений. Основні напрямки допомоги. Групи ризику: військові, переселенці, свідки катастроф, жертви насильства. Реабілітаційні програми: мультидисциплінарний підхід, роль громади, фокус на відновлення автономії клієнта. Етичні аспекти: уникнення ретравматизації, дотримання меж, робота в межах компетентності.

6.3 Робота із суїцидальною поведінкою: профілактика, втручання, стабілізація. Види аутоагресивної поведінки: суїцидальні думки, наміри, жести, спроби. Причини суїцидальної поведінки. Форми аутоагресії. Фактори ризику: історія суїцидів у родині, відсутність підтримки, стигматизація, раптові зміни. Визначення ступеня ризику. Інтервенції: контракт на безпеку, кризовий план, термінове залучення психіатра.

Тема 7. Консультування клієнтів, які пережили горе або втрату.

7.1 Реакції на горе: втрата рівноваги, нове структурування себе. Види втрат: смерть близького, втрата дому, втрата здоров'я, статусу, ідеалів. Емоційні реакції: шок, гнів, безсилля, розгубленість, амбівалентність, вина. Етичні аспекти: уникання оцінювання, збереження мовчазної присутності, прийняття будь-якого способу переживання.

7.2 Стадії процесу горювання: динаміка проживання втрати. Універсальні стадії (за Е. Кюблер-Росс): заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття. Ускладнені форми горя: заморожене горе, масковане горе, хронічне горе.

7.3 Консультування в стані втрати: підтримка, стабілізація, інтеграція. Етапність допомоги: стабілізація → супровід горювання → переосмислення → повернення до життя. Робота з групами підтримки для людей у скорботі. Адаптація моделей консультування до національного/релігійного контексту.

Тема 8. Консультування клієнтів із психосоматичними розладами.

8.1 Причини виникнення психосоматичних розладів. Моделі розуміння психосоматичних розладів: психодинамічна, когнітивно-поведінкова, біопсихосоціальна. Психосоматичні симптоми. Особливості консультування клієнтів з тими чи іншими симптомами. Психоедукація щодо зв'язку тіла та емоцій.

8.2 Вплив стресу на розвиток психосоматичних розладів. Види та фази стресу. Психологічні реакції на стрес: гіперзбудження, уникання, соматизація. Техніки допомоги в стані стресу. Етична межа допомоги: розмежування психологічного й медичного втручання. Співпраця з лікарями, мультидисциплінарний підхід.

8.3 Криза, як чинник розвитку психосоматичних розладів. Нормативні та ненормативні кризи. Індивідуальні реакції на кризу. Психологічні аспекти кризових періодів життя. Хвороба як кризова ситуація. Динаміка емоційних реакцій хворої людини. Подолання кризи.

Тема 9. Консультування клієнтів із адиктивною поведінкою.

9.1 Причини формування адиктивної поведінки. Види адиктивної поведінки. Внутрішні та зовнішні чинники формування залежностей. Роль властивостей особистості у формуванні адиктивної поведінки.

9.2 Структура процесу консультування адиктів. Встановлення контакту. Дослідження проблеми. Аналіз соціального середовища. Ідентифікація альтернатив вирішення проблеми. Планування діяльності. Оцінка ефективності консультування.

9.3 Дослідження внутрішнього конфлікту адиктивної особистості. Боротьба мотивів, інтересів, життєвих сценаріїв. Аналіз ціннісно-мотиваційної сфери адикта. Технології консультування адиктів.

Тема 10. Консультування клієнтів з вторинною травмою.

10.1 Симптоми вторинного травматичного стресу. Чинники розвитку емоційного вигорання та вторинної травми у консультанта. Вплив рівня емпатії на вторинну травматизацію. Почуття безсилля консультанта. Ставлення до роботи консультанта. Рольові конфлікти консультанта.

10.2 Прояви емоційного вигорання консультанта. Астенізація, знижений фон настрою та тривожність. Почуття провини. Порушення сну, психосоматичні та психогенні реакції. Зміна ставлення до професійної діяльності.

10.3 Супервізія при вторинній травмі. Індивідуальна та групова психотерапія. Структура супервізійної сесії. Правила супервізійної роботи. Форми організації супервізійної практики.

Перелік практичних (семінарських) завдань

Назва теми та / або завдання	Зміст
Завдання 1. Загальні основи та характеристика психологічного консультування.	Вивчення та обговорення питань: 1.1. Сутність психологічного консультування в системі кризової допомоги. 1.2. Співвідношення психологічного консультування та психотерапії. 1.3. Цілі, завдання і фокус психологічного консультування. 1.4. Класифікація та умови ефективного консультування.
Завдання 2. Вимоги до психолога-консультанта.	Вивчення та обговорення питань: 2.1. Професійні й етичні стандарти діяльності психолога-консультанта. 2.2. Особистість як інструмент консультативної допомоги.
Завдання 3. Організація дистанційного психологічного консультування.	Вивчення та обговорення питань: 3.1. Структура та функціонування психологічної консультації. 3.2. Індивідуальна практика психолога-консультанта. 3.3. Організація дистанційного консультування.
Завдання 4. Основні етапи психологічного консультування в кризових ситуаціях.	Вивчення та обговорення питань: 4.1. Просторово-організаційні умови консультування в кризі. 4.2. Етапність кризового консультування. 4.3. Процедурні аспекти консультування в кризі.
Завдання 5. Техніки психологічного консультування в кризових ситуаціях.	Вивчення та обговорення питань: 5.1. Структуроване використання технік консультування. 5.2. Техніки кризової взаємодії та завершення. 5.3. Помилки консультантів та принципи ефективності.
Завдання 6. Консультування клієнтів з ПТСР.	Вивчення та обговорення питань: 6.1. Консультування при психічній травмі: розуміння, супровід, стабілізація. 6.2. Робота з ПТСР: діагностика, допомога, відновлення. 6.3. Робота із суїцидальною поведінкою: профілактика, втручання, стабілізація.
Завдання 7. Консультування клієнтів, які пережили горе.	Вивчення та обговорення питань: 7.1. Реакції на горе: втрата рівноваги, нове структурування себе. 7.2. Стадії процесу горювання: динаміка проживання втрати. 7.3. Консультування в стані втрати: підтримка, стабілізація, інтеграція.
Завдання 8. Консультування клієнтів із психосоматичними розладами.	Вивчення та обговорення питань: 8.1. Причини виникнення психосоматичних розладів. 8.2. Вплив стресу на розвиток психосоматичних розладів. 8.3. Криза, як чинник розвитку психосоматичних розладів.
Завдання 9. Консультування адиктів.	Вивчення та обговорення питань: 9.1. Причини формування адиктивної поведінки. 9.2. Структура процесу консультування адиктів. 9.3. Дослідження внутрішнього конфлікту адиктивної особистості.
Завдання 10. Робота із вторинною травматизацією.	Вивчення та обговорення питань: 10.1. Симптоми вторинного травматичного стресу. 10.2. Прояви емоційного вигорання консультанта. 10.3. Супервізія при вторинній травмі.

Перелік самостійної роботи за навчальною дисципліною наведено в табл. 3

Таблица 3

Перелік самостійної роботи

Назва теми та / або завдання	Зміст
Завдання 1. Загальні основи та характеристика психологічного консультування.	Вивчення матеріалу за питаннями: 1.1. Сутність психологічного консультування в системі кризової допомоги. 1.2. Співвідношення психологічного консультування та психотерапії. 1.3. Цілі, завдання і фокус психологічного консультування. 1.4. Класифікація та умови ефективного консультування.
Завдання 2. Вимоги до психолога-консультанта.	Вивчення матеріалу за питаннями: 2.1. Професійні й етичні стандарти діяльності психолога-консультанта. 2.2. Особистість як інструмент консультативної допомоги.
Завдання 3. Організація дистанційного психологічного консультування.	Вивчення матеріалу за питаннями: 3.1. Структура та функціонування психологічної консультації. 3.2. Індивідуальна практика психолога-консультанта. 3.3. Організація дистанційного консультування.
Завдання 4. Основні етапи психологічного консультування в кризових ситуаціях.	Вивчення матеріалу за питаннями: 4.1. Просторово-організаційні умови консультування в кризі. 4.2. Етапність кризового консультування. 4.3. Процедурні аспекти консультування в кризі.
Завдання 5. Техніки психологічного консультування в кризових ситуаціях.	Вивчення матеріалу за питаннями: 5.1. Структуроване використання технік консультування. 5.2. Техніки кризової взаємодії та завершення. 5.3. Помилки консультантів та принципи ефективності.
Завдання 6. Консультування клієнтів з ПТСР.	Вивчення матеріалу за питаннями: 6.1. Консультування при психічній травмі: розуміння, супровід, стабілізація. 6.2. Робота з ПТСР: діагностика, допомога, відновлення. 6.3. Робота із суїцидальною поведінкою: профілактика, втручання, стабілізація.
Завдання 7. Консультування клієнтів, які пережили горе.	Вивчення матеріалу за питаннями: 7.1. Реакції на горе: втрата рівноваги, нове структурування себе. 7.2. Стадії процесу горювання: динаміка проживання втрати. 7.3. Консультування в стані втрати: підтримка, стабілізація, інтеграція.
Завдання 8. Консультування клієнтів із психосоматичними розладами.	Вивчення матеріалу за питаннями: 8.1. Причини виникнення психосоматичних розладів. 8.2. Вплив стресу на розвиток психосоматичних розладів. 8.3. Криза, як чинник розвитку психосоматичних розладів.
Завдання 9. Консультування адиктів.	Вивчення матеріалу за питаннями: 9.1. Причини формування адиктивної поведінки. 9.2. Структура процесу консультування адиктів. 9.3. Дослідження внутрішнього конфлікту адиктивної особистості.
Завдання 10. Оцінка ефективності консультативного процесу в кризовій ситуації.	Вивчення матеріалу за питаннями: 10.1. Симптоми вторинного травматичного стресу. 10.2. Прояви емоційного вигорання консультанта. 10.3. Супервізія при вторинній травмі.

Кількість годин лекційних, практичних (семінарських) занять та годин самостійної роботи наведено в робочому плані (технологічній карті) з навчальної дисципліни.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

У процесі викладання навчальної дисципліни для набуття визначених результатів навчання, активізації освітнього процесу передбачено застосування таких методів навчання, як: інформаційна лекція (Теми 1, 3, 4), бінарна лекція (Теми 5, 6, 7, 8, 9), проблемна лекція (Теми 2, 10), практична робота (Теми 1, 2), творче завдання (Тема 9), ділова гра (Тема 5), кейс-метод (Теми 3-10).

ФОРМИ ТА МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ

Університет використовує 100 бальну накопичувальну систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувача вищої освіти до виконання конкретної роботи і оцінюється сумою набраних балів:

формою семестрового контролю є залік: максимальна сума за дисципліною в цілому – 100 балів; мінімальна сума – 60 балів.

Підсумковий контроль включає семестровий контроль здобувача вищої освіти.

Семестровий контроль проводиться у формі заліку за накопиченою сумою балів за всі завдання, які повинен виконати здобувач.

Підсумкова оцінка за навчальною дисципліною визначається сумуванням балів за поточний та підсумковий контроль.

Під час викладання навчальної дисципліни використовуються наступні контрольні заходи.

Поточний контроль: компетентнісно-орієнтовані завдання за темами (25 балів), інтерактивний діалог (5 балів), експрес-опитування (5 балів), творче завдання (5 балів), ділова гра (5 балів), звіти про виконання практичних завдань (45 балів), інтерактивне моделювання (10 балів).

Семестровий контроль зараховується в разі, якщо здобувач отримав за залік від 60 балів.

Більш детальну інформацію щодо системи оцінювання наведено в робочому плані (технологічній карті) з навчальної дисципліни.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 360 с.
2. Самоменеджмент [Електронний ресурс] : навч. посіб. / С. К.

Василик, О. В. Майстренко, К. Р. Немашкало [та ін.] ; Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. 149 с. : іл.
<https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/26376>

3. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Коширець В. В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 368 с.

Додаткова

4. Afanasieva N. and other. Linguistic analysis of the story about life events as a technology for researching the emotional experience of higher education students. Implementation of modern technologies in language learning as a basis for the formation of communicative competences: monograph. Kharkiv: TECHNOLOGY CENTER PC, 2025. P. 38-52.
<https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/35997>

5. Афанасьєва Н., Немашкало К. Особливості застосування дуальної освіти для підготовки психологів. Дуальна освіта під час війни : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 27 листопада 2024 р., Науковометодичний центр ВФПО. Київ, 2024. С. 98–101.
<http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/35148>

6. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Програма сертифікатного курсу з підвищення тренерської компетентності за напрямом «Практична психологія у сфері кризової психології». Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 92 с.

7. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: навч.-метод. посіб. Укл.: Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 236 с.

8. Цільмак О. М., Лефтеров В. О. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навч.-наочн. підруч. Київ: Вид-во Ліра-К, 2020, 266 с.

9. Stetsenko A., Ushakova I., and other. Formulating alternative approaches to stress management by understanding its effects on psychological and physiological well-being. AD ALTA: journal of interdisciplinary research. 2024. №14/01. Pp. 108-115. <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/34968>

Інформаційні ресурси

10. Психологічна платформа «Всеосвіта»: Курси, вебінари, статті та матеріали для психологів та педагогів. Сайт: <https://vseosvita.ua>