

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет психології
Кафедра педагогічної та вікової психології

СИЛАБУС
нормативного освітнього компонента
ЕКСТРЕМАЛЬНА ТА КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ
підготовки **БАКАЛАВРА**
спеціальності **053 ПСИХОЛОГІЯ**
освітньо-професійної програми:
ПСИХОЛОГІЯ

ЛУЦЬК 2025

Силабус освітнього компонента «Екстремальна та кризова психологія»
підготовки бакалавра, галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки,
спеціальності 053 Психологія, за освітньо-професійною програмою
«Психологія».

Розробник: Вірна Ж.П., доктор психологічних наук, професор кафедри
педагогічної та вікової психології

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:



Мудрик А.Б.

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри
педагогічної та вікової психології

протокол № 1 від 28 серпня 2025_р.

Завідувач кафедри:



Гошовський Я.О.

I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна /освітньо-наукова/освітньо-творча програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма здобуття освіти	Галузь знань 05 <i>Соціальні та поведінкові науки</i> , Спеціальність 053 <i>Психологія</i> , Освітньо-професійна програма « <i>Психологія</i> »; освітній рівень: <i>Бакалавр</i>	Нормативний
Кількість годин/кредитів 120 / 4		Рік навчання: 2025-2026
		Семестр 6-ий
		Лекції 24 год.
ІНДЗ: <u>є/немає</u>		Практичні 22 год. Лабораторні 24 год. Індивідуальні - год.
		Самостійна робота 40 год.
		Консультації 10 год.
		Форма контролю: залік/ екзамен
Мова навчання: українська		

II. Інформація про викладача



Прізвище, ім'я та по батькові: **Вірна Жанна Петрівна**

Науковий ступінь: **доктор психологічних наук**

Вчене звання: **професор**

Посада: **професор кафедри педагогічної та вікової психології**

Контактна інформація:

Virna.Zhanna@vnu.edu.ua

Дні занять:

<https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

Ш. Опис освітнього компонента

1. Анотація ОК.

Освітній компонент «Екстремальна та кризова психологія» вміщує розгляд загальних закономірностей поведінки людини в екстремальних та кризових ситуаціях. Цінним здобутком ОК є конкретний теоретико-прикладний матеріал, у якому зібрано матеріал щодо особливостей психофізіології людини в екстремальних ситуаціях та надання психологічної допомоги людині в кризових ситуаціях.

Освітній компонент з екстремальної та кризової психології – це система лекційних, практичних та лабораторних занять, самостійної роботи здобувачів освіти, індивідуальних завдань, консультацій, екзамену, які побудовані на основі таких принципів: 1) достовірності інформації; 2) системності викладу матеріалу, який призначений для використання в педагогічній діяльності; 3) встановлення міждисциплінарних зв'язків; 4) планомірної взаємодії суб'єктів навчального процесу (викладачів і здобувачів освіти). Такий підхід є можливим на основі поєднання лекційної інформації з практичними вправами семінарських занять, лабораторними заняттями та самостійною підготовкою студентів зі спеціально розроблених питань.

Освітній компонент містить результати з міжнародного наукового стажування за темою «Особистісна безпека в переживанні соціальної травми: оптимізація організаційних умов освіти і психотерапії» при Папському католицькому університеті Парани (м. Курітіба, Бразилія).

2. Пререквізити.

Базову основу освітнього компоненту складають теоретичні знання з дисциплін «Загальної психології», «Вікової психології», «Клінічна психологія», «Психології особистості», «Психофізіологія» та «Психологічне консультування».

3. Мета і завдання освітнього компонента.

Головною метою даного ОК є розгляд базових характеристик екстремальних та кризових факторів (психогенні, інформаційні, соціальні, фізіологічні); основних механізмів поведінки в екстремальних ситуаціях та закономірностей протікання криз та їх різновидів; стратегій психологічної допомоги людині у екстремальній та кризовій ситуаціях; методи психодіагностики екстремальних та кризових психофізіологічних станів; методи психологічної допомоги і підтримки людини у кризовій і посткризовій ситуації життєвого шляху.

Основними завданнями освітнього компоненту є: ознайомлення студентів із загальними поняттями переживання екстремальних та кризових умов; та на практичних прикладах дослідження екстремальних та кризових ситуацій оволодіти базовими знання моделювання безпечної поведінки людей у життєво небезпечних ситуаціях.

4. Компетентності. Програмні результати навчання. Soft skills.

В результаті засвоєння освітнього компоненту студенти мають набути *загальні компетенції*:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК12. Здатність до адаптивної гнучкості як властивості приймати і пристосовуватись до зміни життєвих обставин, а також знаходити компроміс у вирішенні конфліктних ситуацій.

ЗК13. Здатність дотримуватися норм суб'єктних взаємин (уважність, підтримка, схвалення, співучасть і співпереживання) та вільно обмінюватися ідеями та оцінками.

та **спеціальні (фахові) компетенції**:

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел

СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій

СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни)

СК9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати й аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання).

СК10. Уміння адаптуватися до нових ситуацій та здатність до професійної мобільності.

СК11. Складати та організовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта. забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч.. з особами, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

СК13. Здатність збирати та інтерпретувати психодіагностичну інформацію з використанням діджитал-технологій і комунікацій та обирати інструментальні засоби для вирішення професійних завдань

СК14. Здатність до рефлексії власної діяльності з метою визначення її ефективності

Програмні результати навчання:

ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання

ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

ПР4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.

ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги

ПР6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження

ПР7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки

ПР8. Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефаківців.

ПР11. Скласти та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій

ПР12. Скласти та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

ПР14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії

5. Структура освітнього компонента.

Назви змістових модулів і тем	Лекції	пр.зан.	лаб.зан.	сам. робота	Конс	*Форма контролю / бали
Змістовий модуль І. Екстремальна психологія						
Тема 1. Предмет екстремальної психології. Поняття екстремальних умов та ситуації	2		2	3	1	опитування (1 бал); підготовка реферату (2 бала); виконання лабораторних завдань (2 бала);
Тема 2. Характеристика діяльності в екстремальних умовах	2	2	2	3	1	опитування (1 бал); підготовка реферату (2 бала); виконання лабораторних завдань (2 бала);
Тема 3.	2	2	2	3	1	опитування (1 бал);

Екстремальні стани людини						підготовка реферату (2 бала); виконання лабораторних завдань (2 бала);
Тема 4. Екстремальні фактори зовнішніх умов діяльності	2	2	2	3	1	опитування (1 бал); підготовка реферату (2 бала); виконання лабораторних завдань (2 бала);
Тема 5. Психогенні фактори інформаційного характеру. Чутки в умовах екстремальності.	2	2	2	3	1	опитування (1 бал); підготовка реферату (2 бала); виконання лабораторних завдань (2 бала);
Тема 6. Вплив екстремальних умов на психофізіологію людини	2	2	2	3	1	опитування (1 бал); підготовка реферату (2 бала); виконання лабораторних завдань (2 бала);
Тема 7. Особливості прояву паніки в екстремальних умовах. Виживання і самозахист людини в життєво небезпечних ситуаціях	2	2	2	3	1	опитування (1 бал); підготовка реферату (2 бала); виконання лабораторних завдань (2 бала);
Тема 8. Психологічна підтримка людини в екстремальних умовах	2	2	2	3	1	опитування (1 бал); підготовка реферату (2 бала); виконання лабораторних завдань (2 бала);
Разом за модулем 1	16	14	16	24	8	60/40
Змістовий модуль II. Кризова психологія						
Тема 9. Предмет кризової психології. Поняття кризи та кризової ситуації	2	2	2	4	0,5	розв'язування задач/кейсів (3,5 бала); підготовка реферату (2 бала); виконання лабораторних завдань (2 бала);
Тема 10. Психосоціальні наслідки життєвих криз та кризових ситуацій	2	2	2	4	0,5	розв'язування задач/кейсів (3,5 бала); підготовка реферату (2 бала); виконання лабораторних завдань (2 бала);
Тема 11. Психологічні аспекти	2	2	2	4	0,5	розв'язування задач/кейсів (3,5 бала);

переживання горя і втрати						підготовка реферату (2 бала); виконання лабораторних завдань (2 бала);
Тема 12. Психологічна допомога при кризових станах особистості	2	2	2	4	0,5	розв'язування задач/кейсів (3,5 бала); підготовка реферату (2 бала); виконання лабораторних завдань (2 бала);
Разом за модулем 2	8	8	8	16	2	60/30
	24	22	24	40	10	120/70
Види підсумкових робіт						Бал
Модульна контрольна робота						30
Всього годин / Балів						120/100

6. Завдання для самостійного опрацювання.

Написання реферату (обсягом 10-12 сторінок, структурованим за планом, з використанням наведеного списку літератури).

Реферат. Важливим засобом у засвоєнні знань є написання рефератів та виголошення реферативної доповіді. Тематика рефератів пропонується за визначеними темами практичних занять та СРС. Мета реферативної доповіді полягає у засвоєнні здобувачами освіти основних аспектів розкритої у реферативному дослідженні теми, формуванні запитань, проведенні дискусії. На практичному занятті рекомендується обговорювати не більше двох рефератів.

Вимоги до реферату: обсяг – 10-12 аркушів формату А4; структура – вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел.

У вступі розкривається актуальність теми, визначається мета, в основній частині містяться основні положення дослідження, що розкривають тему, у висновку викладаються основні положення та пропозиції автора, що впливають із розгляду теми. Реферативна доповідь та участь в її обговоренні можуть бути предметом окремого оцінювання викладачем або враховуватись ним при оцінці інших форм контролю.

При вивченні тем винесених на самостійне вивчення здобувач освіти повинен виконати одну із запропонованих тем рефератів:

1. Стресогенні життєві події і стресове напруження.
2. Фактори впливу на психіку людини в умовах життєво небезпечних ситуацій.
3. Подолання психологічного бар'єру в умовах загрози для життя.
4. Вплив безпеки на психіку людини та її афективне реагування.
5. Проблеми критичної ситуації.
6. Психічна нестійкість в екстремальних ситуаціях.
7. Специфіка психічної адаптації та дезадаптації в екстремальних умовах.
8. Незвичайні психологічні стани в екстремальних ситуаціях і патологія.
9. Психогенні реакції і розлади в екстремальних умовах.

10. Прояв захисних механізмів при екстремальних ситуаціях.
11. Психогени в гостро життєво небезпечних ситуаціях.
12. Профілактика психогенів в гостро життєво небезпечних ситуаціях.
13. Психологія реального ближнього бою та особливості самозахисту.
14. Психологічна готовність і установка в екстремальних ситуаціях.
15. Специфіка відтермінованих реакцій на травматичний стрес.
16. Роль резильєнтності у подоланні кризових ситуацій: чинники формування та розвиток.
17. Особливості переживання гострого та хронічного стресу в умовах соціальних криз.
18. Копінг-стратегії як засоби подолання кризових ситуацій: ефективність та обмеження.
19. Гендерні особливості реагування на стрес і кризу.
20. Суїцидальна поведінка як наслідок кризових станів: профілактика та втручання.
21. Культурні та релігійні чинники у переживанні кризових станів.
22. Проблема життєвих сенсів у кризовій психології: пошук і переосмислення.
23. Кризові інтервенції: світовий та український досвід.
24. Цифрова реальність і кризи сучасної людини: залежності, ізоляція, втрата комунікаційних навичок.

IV. Політика оцінювання

При вивченні освітнього компоненту «Екстремальна та кризова психологія» здобувач освіти виконує завдання згідно з навчальним планом та у відповідності до програми силабусу, що включають відвідування лекцій та практичних занять, опрацювання інформаційних джерел та літератури, підготовку до практичних занять (володіння термінологічним словником дисципліни, підготовку відповідей згідно плану практичних занять, доповнення та коментарі відповідей інших студентів, підготовку презентацій тощо) та виконання завдань самостійної роботи (ІНДЗ, написання реферату, виконання модульної контрольної роботи).

Змістовий модуль I передбачає перевірку якості засвоєння теоретичного блоку освітнього компоненту, виконання практичних і лабораторних робіт на заняттях. Загальна кількість тем цього модуля становить 8 тем.

Змістовий модуль II передбачає перевірку якості засвоєння практичної блоку освітнього компоненту, виконання практичних і лабораторних робіт на заняттях. Загальна кількість тем цього модуля становить 4 теми.

Кожна з тем I і II змістового модуля оцінюється від 0 до 7,5 балів.

Загальна оцінка за курс складається як алгебраїчна сума оцінок за кожен з двох модулів: поточне оцінювання (практичні заняття, самостійна робота, ІНДЗ); модульна контрольна робота. Максимальний рейтинговий бал за роботу протягом семестру може становити **100**.

Здобувач освіти зобов'язаний дотримуватись принципів академічної доброчесності, а саме: самостійності виконання індивідуальних завдань, недопустимості списування, плагіату, використання заборонених допоміжних матеріалів під час контрольних заходів. Якщо фіксується порушення принципів

академічної доброчесності, то викладач може: анулювати роботу (з оцінкою 0 балів) і у випадку систематичних порушень — не допустити до повторного складання.

Щодо політики дедлайнів та перескладання, то здобувач освіти повинен чітко дотримуватися графіку здачі матеріалів (допускається в онлайн і офлайн форматі).

В оцінюванні ОК враховуються результати навчання, які отримані у формальній (курси, сертифікати від акредитованих установ), неформальній (онлайн-курси, тренінги тощо) та інформальній (самоосвіта, власний досвід роботи тощо) за умови пред'явлення відповідних документів (сертифікатів, дипломів тощо). Також здобувач освіти може отримати додаткові (бонусні) бали за активну участь у наукових заходах, які тематично пов'язані з освітнім компонентом та підготовку доповідей і презентацій (до 10 % від максимальної кількості балів).

V. Підсумковий контроль

Усі види навчальної діяльності здобувача освіти оцінюються в балах. Комплексна оцінка знань проводиться викладачем за 100-бальною шкалою. Іспит не є обов'язковим. Освітній компонент «Екстремальна та кризова психологія» складається з трьох залікових кредитів, які завершуються іспитом у тому випадку, якщо здобувач освіти не достатньою мірою опанував дисципліну, або бажає підвищити рейтинг, покращити результат успішності, продемонструвавши знання предмету під час складання іспиту (у цьому випадку анулюються бали модульного контролю, які заміщуються кількістю балів, отриманих під час складання іспиту). Сумарна кількість балів, яку отримує здобувач освіти при складанні модулів за 100-бальною шкалою визначає його підсумкову оцінку.

Питання до іспиту:

1. Предмет, мета і завдання екстремальної психології.
2. Методологічні основи екстремальної психології.
3. Історія становлення та розвитку екстремальної психології.
4. Основні принципи розмежування особливих та екстремальних умов.
5. Поняття надзвичайної та екстремальної ситуації.
6. Методологія вивчення діяльності в особливих і екстремальних умовах.
7. Закономірності діяльності в екстремальних умовах.
8. Зміни в поведінці та функціональних станах в екстремальних умовах.
9. Витривалість до екстремальних умов: ознаки і характеристики.
10. Нервово-психічна нестійкість в екстремальних умовах: ознаки і характеристики.
11. Екстремальні стани: загальні і специфічні характеристики.
12. Адекватні і неадекватні реакції на екстремальні ситуації.
13. Реакція тривоги при екстремальних ситуаціях та її види.
14. Специфічні види екстремальних станів.
15. Особливості динаміки екстремальних станів людини.
16. Поняття фізіологічного еквівалента діяльності та фізіологічної адаптації в екстремальних умовах.
17. Вплив абіотичних факторів на працездатність і функціональний стан людини.
18. Захисна адаптація зовнішніх екстремальних умов.

19. Інформаційний та комп'ютерний стрес в умовах екстремальності.
20. Дефіцит та перевантаження інформацією в умовах екстремальності.
21. Специфіка діяльності людини в екстремальних умовах потоку інформаційних сигналів.
22. Інформаційна ентропія: вимірювання і вплив в умовах екстремальності.
23. Надзвичайна ситуація як чинник виникнення чутток. Вплив чутток на психоемоційні реакції населення в екстремальних умовах.
24. Соціально-психологічні засади запобігання та протидії чуткам в умовах екстремальних ситуацій.
25. Психогенний вплив екстремальних умов на людей (стихійні лиха, катастрофи, військові конфлікти).
26. Психогенні реакції та розлади в екстремальних ситуаціях.
27. Клінічні особливості психогенів в екстремальних ситуаціях.
28. Профілактика психогенів в екстремальних умовах.
29. Види паніки та причини її виникнення.
30. Механізми розвитку бурхливої динамічної паніки.
31. Динаміка виникнення та розвитку паніки в результаті раптового і гострого впливу екстремальної ситуації.
32. Виживання та безпека людини під час природних катастроф та стихійних лих (землетрус, цунамі, повінь, ураган, торнадо, пожежа тощо).
33. Поняття тероризму. Класифікація тероризму і види терактів.
34. Психологічна структура терористичної діяльності.
35. Виживання та безпека людини під час терористичних актів.
36. Психологічна підтримка людини в екстремальних ситуаціях: динамічна взаємодія душі і тіла людини.
37. Мистецтво керування внутрішньою енергією людини в життєво небезпечних ситуаціях.
38. Віктимологічна поведінка в умовах екстремальності та основні особистісні особливості «жертви».
39. Шляхи подолання страху в екстремальних ситуаціях.
40. Предмет, завдання та методи кризової психології.
41. Історія виникнення та розвитку кризової психології.
42. Основні поняття кризової психології.
43. Психологічні механізми виникнення кризи і кризових ситуацій.
44. Етапи переживання психологічної кризи (шок, дезорганізація, адаптація).
45. Емоційні реакції кризових станів : страх, тривога, розпач, агресія, відчай.
46. Психічні порушення при кризових станах: депресія, ПТСР, суїцидальні ризики.
47. Зміни у когнітивній сфері при кризових станах: втрата концентрації, песимістичне мислення.
48. Особистісні трансформації при кризових станах: загроза ідентичності, втрата сенсів, пошук нових цінностей.
49. Соціальні наслідки кризових ситуацій: довіра до соціальних інституцій та вплив на міжособистісні стосунки.

50. Соціальні наслідки кризових ситуацій: соціальна ізоляція, відчуження, підвищена згуртованість.
51. Позитивні наслідки криз: переоцінка життєвих цінностей.
52. Позитивні наслідки криз: формування нових моделей поведінки та копінгу.
53. Специфіка розвитку життєстійкості та резильєнтності в умовах переживання життєвих криз та ситуацій.
54. Поняття «втрата» і «горе» у психології. Типологія втрат.
55. Теоретичні моделі переживання горя: критика та сучасне бачення моделей.
56. Психологічні особливості горювання: емоційні реакції, когнітивні зміни, поведінкові реакції.
57. Позитивний потенціал горя: посттравматичне зростання, пошук нових сенсів і життєвої мотивації, символічна інтеграція пам'яті про втрату в життя людини.
58. Психосоціальні наслідки втрати: зміна соціальної ролі, розпад соціальних зв'язків, ризик розвитку депресії, ПТРС, суїцидальної поведінки.
59. Основні принципи кризової психологічної допомоги.
60. Моделі кризового консультування та інтервенції.

VI. Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка	Оцінка за шкалою ECTS	
		оцінка	пояснення
90–100	Відмінно	A	відмінне виконання
82–89	Дуже добре	B	вище середнього рівня
75–81	Добре	C	загалом хороша робота
67–74	Задовільно	D	непогано
60–66	Достатньо	E	виконання відповідає мінімальним критеріям
0–59	Незадовільно	Fx	Необхідне перескладання

VII. Рекомендована література та інтернет-ресурси

Основна:

1. Байер О. О. (2018). Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпро : Вид-во Дніпропетр. нац. Ун-ту.
2. Екстремальна та кризова психологія: термінологічний словник (2010) ; за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків: ХНАДУ, НУЦЗУ.

3. Екстремальна психологія : навчальний посібник (2023) ; М.О. Сова, С.О. Деніжна, С.С. Митрофанова. Ірпінь: Державний податковий університет.
4. Кризова психологія: навчальний посібник (2020) ; за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ.
5. Кризова психологія: навчальний посібник (2019) ; за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків: НУЦЗ.
6. Мороз Р.А. (2016). Психологія травмуючих ситуацій та надання психологічної допомоги : методичні рекомендації. Миколаїв : Іліон.
7. Психологія екстремальних та кризових ситуацій : навч.-метод. Посібник (2022) ; О. Г. Романовський [та ін.] ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Харків : Іванченко І. С.
8. Психологія екстремальної діяльності : навч. посібник (2016) / І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін. / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ.
9. Розов В.І. (2024). Психологія екстремальних ситуацій : адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практичний посібник. Київ: КНТ.
10. Тімченко О.В. Екстремальна психологія. Підручник. К: ТОВ "Август Трейд", 2017.

Додаткова:

1. Атаманчук Н.М. (2023). Кризова психологія: Конспект лекцій. Навчальний посібник для студентів спеціальності 053 Психологія. Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка.
2. Булах І.С. (2015). Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД».
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: навчальний посібник. Київ : Педагогічна думка.
4. Злобіна О.Г., Тихонович В.О. (2011). Суспільна криза і життєві стратегії особистості. Київ: Стислос.
5. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. (2024). Психологічний супровід особистості в умовах війни: навчальний посібник. Київ.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М.
6. Оніщенко Н.В. (2014). Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Харків: Право.
6. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія (2017) ; за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка.
7. Потапчук Н.Д. (2018). Чутки в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. Хмельницький : НАДПСУ.
8. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посібник (2017). Київ : ДП «Вид. дім «Персонал».

9. Сеждова Н.А., Тараненко Р.К. (2016). Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Кіровоград: Ніка-Центр.

10. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник (2019) / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД.

11. Титаренко Т. (2007). Життєві кризи : технології консультування. Перша частина. Київ : Главник.

12. Уварова С.Г., Бойченко Н.Г., Гришкан С.Д., Улько Н.М. (2016). Психологічна допомога в кризових ситуаціях: підручник. ПВНЗ "МІГП".

13. Черезова І.О. (2016). Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ.

14. Шевченко Н.Ф. (2021). Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗНУ.

15. Tytarenko T.M. (2018). Socio-psychological rehabilitation of persons who suffer from military aggression. *Український психологічний журнал*. № 1(7). 151–160.

Інтернет-джерела:

1. Вірна Ж.П. (2023). Інформаційна довіра до влади як виховна проєкція в умовах війни. *International Science Journal of Education & Linguistics*. Vol. 2. No. 3. 14-22 ; <https://isg-journal.com/isjel/issue/view/36>

2. Вірна Ж.П. (2023). Війна як хвороба: синергія деструктивності ідентичності та невротизації. *Vectors of the development of science and education in the modern world : collective monograph* / Compiled by V. Shpak; Chairman of the Editorial Board S. Tabachnikov. Sherman Oaks, California : GS Publishing Services. 279-286 ; https://www.eo.kiev.ua/resources/zmist/mono_2023_14/mono_2023_14.pdf

3. Вірна Ж.П. (2023). Життєстійкість як фактор збереження психічного здоров'я і психологічної безпеки в умовах воєнного часу. *Science and society: trends of interaction : collective monograph* / Compiled by V. Shpak; Chairman of the Editorial Board S. Tabachnikov. Sherman Oaks, California : GS Publishing Services. 171-181 ; режим доступу : https://www.eo.kiev.ua/resources/arhivMonographs/mono_2023_12.pdf

4. Вірна Ж.П. (2023). Соціальний самоконтроль як ментальний ресурс подолання стресу студентами в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми освіти і науки в умовах війни: мат. І-ої наук.-прак. онлайн-конференції з міжнар. участю* / упор. В. Шпак ; за загальною редакцією С. Табачнікова. Київ : ДП «Експрес-об'ява». 83-89 ; <https://lib.udau.edu.ua:8443/server/api/core/bitstreams/051e4cc2-a540-41c5-8c56-28cae4eb7f8e/content>

5. Грандт В.В. (2024). Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія». Запоріжжя : ЗНУ. https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/24033/1/0059933.pdf?utm_source=chatgpt.com

6. Лефтеров В.О. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Екстремальна та кризова психологія» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освітньо-професійної програми спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форми навчання [Електронне видання]. Одеса: МГУ, 2024. 67 с. <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/cf5e156a-e334-48c4-98b8-eef99218dfd3/content>
7. Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) and the Family [Electronic resource] / 2005. <http://www.veterans.gc.ca/eng/services/health/mental-health/publications/ptsd-families#b5>
8. Virna, Z., Ivanashko, O., & Lysenko, S. (2024). Value coordinates of students resilience under martial law in Ukraine. *Educere Et Educare*, 19(49), 60–85. <https://doi.org/10.48075/educare.v19i49.33276>
9. Virna Zh. (2023). Segurança psicológica de uma pessoa: diacronia do instinto de autopreservação à organização construtiva da vida. *KELM*. №5 (57). 89-97 ; <https://kelmczasopisma.com/ua/jornal/84>
10. Virna Zh., Lazko A.M., Volkov K.M. (2024). Prosocial stress resistance trends of Ukrainian students under the martial law. *Youth Voice Journal*. Vol. 14. ISBN (ONLINE): 2056-2969; <https://www.rj4allpublications.com/product/prosocial-stress-resistance-trends/>
11. Virna, Z., Ivanashko, O. & Knysh, T. (2022). Studying In The Restrictive Conditions Of Quarantine: Mental-Adaptation Indicators Of The Students' Copy-Behavior, Education and Upbringing of Youth in New Realities: Perspectives and Challenges, *Youth Voice Journal* Vol. I pp. 70-82. ISBN(ONLINE): 978-1-911634-57-7 ; <https://www.rj4allpublications.com/product/studying-in-the-restrictive-conditions-of-quarantine-mental-adaptation-indicators-of-the-students-copy-behavior/>