

**ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖНАРОДНИЙ
ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АКАДЕМІКА
СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА»**

**ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 9 «ОСОБИСТІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ»

Рівень вищої освіти:	другий (магістерський) рівень
Галузь знань:	С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»
Спеціальність:	С4 «Психологія»
Освітня програма:	«Психологія»

Рівне – 2026

Робоча програма з навчальної дисципліни «Особистість в екстремальних умовах» для студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти за освітньою програмою «Психологія» спеціальністю С4 «Психологія» галузі знань С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»

Розробник: к.психол.н., доцент Мороз О.І.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри психології

Протокол № 1 від « 27 » серпня 2026 року

Завідувач кафедри,
к.психол.н., доцент _____ (Михальчук Ю.О.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «Психологія»

Гарант освітньої програми,
к.психол.н., доцент _____ (Михальчук Ю.О.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Схвалено навчально-методичною комісією педагогічного факультету

Протокол № 1 від « 28 » серпня 2026 року

Голова НМК _____ (Сойко І.М.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 4	Галузь знань: С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини	Обов'язковий компонент ОП	
Загальна кількість годин - 120	Спеціальність: С4 Психологія ОП Психологія	Рік підготовки:	
		1-й	1-й
		Семестр	
		1-й	1-й
		Лекції	
	рівень вищої освіти: другий (магістерський)	20- год.	8- год.
		Практичні, семінарські	
		20- год.	8- год.
		Самостійна робота	
		80 год.	104 год.
		Вид контролю: залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Робоча програма навчальної дисципліни «**Особистість в екстремальних умовах**» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності С4 Психологія за освітньо-професійною програмою Психологія.

Вивчення ОК «**Особистість в екстремальних умовах**» є важливою складовою професійної підготовки майбутніх психологів, оскільки формує знання про закономірності функціонування особистості під впливом загрози, невизначеності, втрати та тривалої травматизації, а також практичні вміння надавати безпечну психологічну допомогу.

Екстремальні події змінюють звичні способи сприймання, емоційного реагування, прийняття рішень і взаємодії з іншими. Майбутній психолог має розпізнавати нормативні стресові реакції та ознаки дезадаптації, оцінювати ризики й ресурси, застосовувати принципи травма-інформованої допомоги та діяти в межах професійної компетентності.

Знання психології особистості в екстремальних ситуаціях дає змогу працювати з постраждалими від війни, катастроф, аварій, насильства, втрати, вимушеного переміщення та інших кризових подій. Особлива увага приділяється першій психологічній допомозі, кризовій комунікації, стабілізації стану, підтримці резильєнтності та організації перенаправлення.

Опанування дисципліни сприяє розвитку професійної рефлексії, стресостійкості, емпатії, критичного мислення, етичної чутливості, навичок міждисциплінарної взаємодії та профілактики вторинної травматизації й професійного вигорання.

Мета: сформувати у здобувачів вищої освіти системне розуміння психологічних закономірностей поведінки і переживань особистості в екстремальних ситуаціях та практичні вміння здійснювати первинне оцінювання стану, психологічну стабілізацію, кризову підтримку, перенаправлення і професійну самопомогу.

Завдання: опанувати понятійний апарат психології екстремальних ситуацій; вивчити психофізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові реакції на загрозу; аналізувати чинники ризику і захисту; аналізувати сприймання ризику та прийняття рішень у небезпечних умовах; застосовувати принципи першої психологічної допомоги й кризової комунікації; планувати короткостроковий психологічний супровід різних категорій постраждалих; дотримуватися етичних норм, меж компетентності й правил безпеки; розвивати власну професійну стійкість.

Результатом навчання за дисципліною є набуття студентами відповідно до освітньо-професійної програми таких **компетентностей**:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

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

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

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

СК11. Здатність застосовувати сучасні методи психологічної допомоги людині в контексті впливу стресової / травматичної ситуації, в тому числі постраждалим від насильства та воєнного терору.

СК12. Здатність надавати психологічну допомогу особам з інвалідністю, розробляти методи психологічного супроводу в адаптації до нових життєвих умов, формувати моделі посилення ресурсів резильєнтності особистості в умовах кризових подій.

Результатом навчання за дисципліною є набуття студентами відповідно до освітньо-професійної програми таких **результатів навчання**:

ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

ПР9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Психологія особистості в умовах екстремального впливу

Тема 1. Теоретичні засади психології екстремальних ситуацій. Поняття екстремальної, надзвичайної, кризової та травматичної ситуації. Класифікація екстремальних ситуацій за джерелом, масштабом, тривалістю і наслідками. Об'єктивні та суб'єктивні чинники екстремальності. Ризик, небезпека, невизначеність і дефіцит часу. Особистість як суб'єкт сприймання, оцінювання та подолання загрози. Етичні й безпекові засади роботи психолога.

Література: основна [2, 5], додаткова [4, 8]

Тема 2. Психофізіологічні та емоційні реакції особистості на загрозу. Стрес і дистрес. Нейропсихологічні механізми реакцій «бий, тікай, завмири». Гострі реакції на стрес, шок, страх, тривога, гнів, безпорадність і дисоціативні прояви. Динаміка реагування до, під час і після події. Нормальні реакції на ненормальні обставини. Ознаки станів, що потребують спеціалізованого втручання.

Література: основна [2, 5, 7], додаткова [4]

Тема 3. Сприймання ризику і прийняття рішень особистістю в екстремальних умовах. Вплив небезпеки, невизначеності й дефіциту часу на увагу, пам'ять і мислення. Суб'єктивне оцінювання ризику. Когнітивні викривлення, звуження уваги та інформаційне перевантаження. Вибір між альтернативами, пріоритетність дій і відповідальність за рішення. Індивідуальні відмінності у прийнятті рішень. Способи збереження самоконтролю та перевірки інформації.

Література: основна [2, 5, 8], додаткова [12, 13].

Тема 4. Особистість в умовах війни, втрати та вимушеного переміщення. Вплив бойових дій, обстрілів, окупації, полону, поранення, втрати близьких і житла на особистість. Психологічні особливості військовослужбовців, ветеранів, членів їхніх сімей та внутрішньо переміщених осіб. Неоднозначна втрата, горювання, провина вцілілого, моральна травма. Принципи травма-інформованої взаємодії.

Література: основна [4, 6, 10], додаткова [7, 11]

Тема 5. Поведінка людини і групи під час надзвичайних подій. Індивідуальна та масова поведінка в умовах катастроф, аварій, евакуації й інформаційної загрози. Паніка, зараження емоціями, чутки та дезінформація. Прийняття рішень за дефіциту часу. Психологічні чинники безпечної поведінки. Комунікація ризику, лідерство, взаємодопомога та організація підтримувального середовища.

Література: основна [2, 5, 9], додаткова [4, 7]

Змістовий модуль 2. Психологічна допомога та відновлення в екстремальних ситуаціях

Тема 6. Копінг-поведінка, життестійкість і резильєнтність. Копінг-стратегії та захисні механізми. Проблемно орієнтоване, емоційно орієнтоване й уникаюче подолання. Самоефективність, толерантність до невизначеності, локус контролю, смислотворення і соціальна підтримка. Резильєнтність особистості, родини та громади. Ресурсний підхід і розвиток навичок саморегуляції.

Література: основна [2, 3, 10], додаткова [11]

Тема 7. Перша психологічна допомога та кризова комунікація. Мета, принципи та межі першої психологічної допомоги. Алгоритм «дивитися, слухати, спрямовувати». Встановлення контакту, оцінка актуальних потреб і ризиків, стабілізація, практична підтримка та залучення соціальних ресурсів. Комунікація з людиною у стані гострого стресу. Безпека, конфіденційність, добровільність і маршрутизація.

Література: основна [1, 9], додаткова [4, 7]

Тема 8. Кризові інтервенції та психологічний супровід різних груп. Короткострокова кризова інтервенція: оцінка стану, визначення пріоритетів, планування допомоги і подальший супровід. Техніки заземлення, дихальної та когнітивної стабілізації. Особливості допомоги дітям, людям старшого віку, особам з інвалідністю, родинам і групам підвищеного ризику. Міжвідомча взаємодія та професійна етика.

Література: основна [4, 5, 9], додаткова [2, 3]

Тема 9. Особистість за тривалого екстремального навантаження. Психологічні особливості життя в умовах повторюваної небезпеки й невизначеності. Зміни мотивації, самосприйняття, міжособистісної взаємодії та повсякденних звичок. Накопичення втоми, адаптація до загрози й виснаження ресурсів. Захисні та ризикові способи реагування. Особисті межі, повсякденні практики відновлення і підтримка соціальних зв'язків.

Література: основна [2, 3, 8, 10], додаткова [10, 12].

Тема 10. Самодопомога, супервізія та професійна стійкість психолога. Межі професійної компетентності. Супервізія, інтервізія і командна підтримка. Моніторинг власного стану, відновлення ресурсів і профілактика професійного вигорання. Індивідуальний план турботи про себе та розвитку професійної стійкості.

Література: основна [2, 3, 7], додаткова [5, 10]

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		л	п	лаб	с.р.		л	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Змістовий модуль 1. Психологія особистості в умовах екстремального впливу										
Тема 1. Теоретичні засади психології екстремальних ситуацій	12	2	2	-	8	12	2	-	-	10
Тема 2. Психофізіологічні та емоційні реакції особистості на загрозу	12	2	2	-	8	12	-	-	-	12
Тема 3. Сприймання ризику і прийняття рішень особистістю в екстремальних умовах	12	2	2	-	8	12	-	2	-	10
Тема 4. Особистість в умовах війни, втрати та вимушеного переміщення	12	2	2	-	8	12	-	2	-	10
Тема 5. Поведінка людини і групи під час надзвичайних подій	12	2	2	-	8	12	2	-	-	10
Змістовий модуль 2. Психологічна допомога та відновлення в екстремальних ситуаціях										
Тема 6. Копінг-поведінка, життєстійкість і резильєнтність	12	2	2	-	8	12	2	-	-	10
Тема 7. Перша психологічна допомога та кризова комунікація	16	4	2	-	10	16	2	-	-	14
Тема 8. Кризові інтервенції та психологічний супровід різних груп	14	2	2	-	10	14	-	2	-	12
Тема 9. Особистість за тривалого екстремального навантаження	9	2	2	-	5	9	-	-	-	9
Тема 10. Самодопомога, супервізія та професійна стійкість психолога	9	-	2	-	7	9	-	2	-	7
Усього годин	120	20	20	-	80	120	8	8	-	104

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1. Психологія особистості в умовах екстремального впливу		
1	Теоретичні засади психології екстремальних ситуацій	2/-
2	Психофізіологічні та емоційні реакції особистості на загрозу	2/-
3	Сприймання ризику і прийняття рішень особистістю в екстремальних умовах	2/2
4	Особистість в умовах війни, втрати та вимушеного переміщення	2/2
5	Поведінка людини і групи під час надзвичайних подій	2/-
Змістовий модуль 2. Психологічна допомога та відновлення в екстремальних ситуаціях		
6	Копінг-поведінка, життестійкість і резильєнтність	2/-
7	Перша психологічна допомога та кризова комунікація	4/-
8	Кризові інтервенції та психологічний супровід різних груп	2/2
9	Особистість за тривалого екстремального навантаження	2/-
10	Самодопомога, супервізія та професійна стійкість психолога	-/-
	Разом	20/8

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1. Психологія особистості в умовах екстремального впливу		
1	Теоретичні засади психології екстремальних ситуацій	8/10
2	Психофізіологічні та емоційні реакції особистості на загрозу	8/12
3	Сприймання ризику і прийняття рішень особистістю в екстремальних умовах	8/10
4	Особистість в умовах війни, втрати та вимушеного переміщення	8/10
5	Поведінка людини і групи під час надзвичайних подій	8/10
Змістовий модуль 2. Психологічна допомога та відновлення в екстремальних ситуаціях		
6	Копінг-поведінка, життестійкість і резильєнтність	8/10
7	Перша психологічна допомога та кризова комунікація	10/14
8	Кризові інтервенції та психологічний супровід різних груп	10/12
9	Особистість за тривалого екстремального навантаження	6/8
10	Самодопомога, супервізія та професійна стійкість психолога	6/8
	Разом	80/104

7. Завдання для опрацювання тем дисципліни

Назва теми	Зміст завдання для відпрацювання пропущених занять і невиконаних завдань	Форми контролю	Література	Кількість балів
Змістовий модуль 1. Психологія особистості в умовах екстремального впливу				
Тема 1. Теоретичні засади психології екстремальних ситуацій	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання професійних	Експрес-опитування, термінологічний словник, аналіз кейсу. Практичне завдання: Складіть порівняльну таблицю понять	основна [2, 5], додаткова [4, 8]	6

	протоколів і виконання практичних завдань.	«екстремальна», «надзвичайна», «кризова» і «травматична» ситуація; проаналізуйте кейс та визначте чинники небезпеки, ресурси й етичні обмеження роботи психолога. Тренінгова вправа «Межа звичайного». Студенти отримують картки з описами різних подій і визначають, до якого типу належить кожна ситуація: складна життєва, стресова, кризова, надзвичайна, екстремальна або травматична. Після виконання обґрунтовують свій вибір.		
Тема 2. Психофізіологічні та емоційні реакції особистості на загрозу	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання професійних протоколів і виконання практичних завдань.	Експрес-опитування, термінологічний словник, аналіз кейсу. Практичне завдання: Створіть карту психофізіологічних реакцій на загрозу; за ситуаційним кейсом розпізнайте прояви гострого стресу та запропонуйте безпечні способи первинної стабілізації. Тренінгова вправа «Бий, тікай, завми». Учасники отримують описи небезпечних ситуацій і визначають домінуючу реакцію людини. Потім у групах розробляють способи стабілізації для кожного типу реагування. Вправа «Сканування тіла». Студенти вчаться розпізнавати тілесні прояви напруження, визначати їх локалізацію та застосовувати дихальну техніку для зниження збудження.	основна [2, 5, 7], додаткова [4]	6
Тема 3. Сприймання ризику і прийняття рішень особистістю в екстремальних умовах	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання професійних протоколів і виконання практичних завдань.	Експрес-опитування, аналіз кейсу. Практичне завдання: Порівняйте два рішення в умовах невизначеності; визначте, як дефіцит часу, страх і неперевірені повідомлення вплинули на вибір дій.	основна [2, 5, 8], додаткова [12, 13]	6

		Тренінгова вправа «Рішення за хвилину». У малих групах оберіть пріоритетні дії в ситуації загрози та поясніть, яку інформацію потрібно перевірити перед остаточним рішенням. Ситуаційна задача. Під час оголошення евакуації надходять суперечливі повідомлення про маршрути. Людина вагається і повторює дії інших. Визначте чинники її вибору та запропонуйте спосіб ухвалити безпечне рішення.		
Тема 4. Особистість в умовах війни, втрати та вимушеного переміщення	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання професійних протоколів і виконання практичних завдань.	Експрес-опитування, термінологічний словник, аналіз кейсу. Практичне завдання: Проведіть самооцінювання копінг-стратегій; розробіть ресурсну карту особистості та коротку програму розвитку життєстійкості в умовах тривалої невизначеності. Тренінгова вправа «Мій психологічний рюкзак». Учасники записують внутрішні й зовнішні ресурси, які допомагають їм долати труднощі. Після цього визначають, яких ресурсів бракує та як їх можна розвинути. Вправа «Дерево резильєнтності». • коріння – цінності й переконання; • стовбур – особистісні якості; • гілки – люди та джерела підтримки; • листя – способи відновлення; • плоди – досягнення, отримані завдяки подоланню труднощів. Ситуаційна задача. Двоє людей пережили однакову небезпечну подію. Один активно шукає підтримки та поступово відновлюється, інший ізолюється, заперечує проблему й починає вживати	основна [4, 6, 10], додаткова [7, 11]	6

		алкоголь. Порівняйте їхні копінг-стратегії та запропонуйте напрями допомоги.		
Тема 5. Поведінка людини і групи під час надзвичайних подій	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання професійних протоколів і виконання практичних завдань.	Експрес-опитування, термінологічний словник, аналіз кейсу. Практичне завдання: Змодельуйте поведінку групи під час евакуації; створіть пам'ятку з кризової комунікації, протидії паніці, чуткам і дезінформації. Тренінгова вправа «Рішення за 60 секунд». Група отримує опис надзвичайної ситуації та перелік можливих дій. За одну хвилину потрібно визначити їх пріоритетність, розподілити ролі й обґрунтувати рішення. Рольова гра «Евакуація». Ролі: координатор, постраждала особа, людина в паніці, дитина, представник служби порятунку, журналіст. Завдання — організувати безпечну комунікацію та уникнути поширення паніки. Ситуаційна задача. Під час евакуації одна людина поширює неперевірену інформацію про нібито заблокований вихід. У натовпі виникає паніка. Запропонуйте дії психолога або координатора.	основна [2, 5, 9], додаткова [4, 7]	6
Змістовий модуль 2. Психологічна допомога та відновлення в екстремальних ситуаціях				
Тема 6. Копінг-поведінка, життєстійкість і резильєнтність	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання професійних протоколів і виконання практичних завдань.	Експрес-опитування, термінологічний словник, аналіз кейсу. Практичне завдання: Проаналізуйте випадок втрати або вимушеного переміщення з позицій травма-інформованого підходу; запропонуйте алгоритм підтримки без ретравматизації. Тренінгова вправа «Валіза переселенця». Студенти мають обрати десять речей, які людина може взяти під час	основна [2, 3, 10], додаткова [11]	7

		термінової евакуації. Після обговорення аналізують психологічне значення речей, дому, спогадів і відчуття безпеки. Вправа «Неоднозначна втрата». Учасники аналізують ситуації, коли людина втратила звичне життя, соціальне оточення, професію або відчуття майбутнього, але не завжди усвідомлює це як втрату. Ситуаційна задача. Жінка з дитиною переїхала до іншого міста через бойові дії. Вона відмовляється облаштовувати житло, оскільки переконана, що незабаром повернеться додому. Визначте психологічні потреби жінки та запропонуйте план підтримки.		
Тема 7. Перша психологічна допомога та кризова комунікація	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання професійних протоколів і виконання практичних завдань.	Експрес-опитування, термінологічний словник, аналіз кейсу. Практичне завдання: Відпрацюйте в рольовій грі алгоритм першої психологічної допомоги; підготуйте перелік фраз підтримки, фраз-бар'єрів і маршрут перенаправлення. Тренінгова вправа «Дивитися, слухати, спрямовувати». У трійках студенти по черзі виконують ролі постраждалої особи, психолога та спостерігача. Після завершення спостерігач оцінює встановлення контакту, активне слухання й практичну допомогу. Вправа «Слова, які допомагають». Студенти переформулюють некоректні висловлювання: • «Заспокойтеся»; • «Іншим ще гірше»; • «Не плачте»; • «Вам потрібно бути сильним»;	основна [1, 9], додаткова [4, 7]	7

		«Я чудово розумію, що ви відчуваєте». Ситуаційна задача. Після вибуху чоловік ходить із боку в бік, голосно говорить, не чує запитань і намагається повернутися до небезпечної будівлі. Складіть алгоритм встановлення контакту, стабілізації та перенаправлення.		
Тема 8. Кризові інтервенції психологічний супровід різних груп	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання професійних протоколів і виконання практичних завдань.	Експрес-опитування, термінологічний словник, аналіз кейсу. Практичне завдання: Розробіть план короткострокової кризової інтервенції для представника вразливої групи; продемонструйте техніки заземлення та стабілізації. Тренінгова вправа «Стабілізаційна валіза психолога». Групи створюють набір технік для кризового втручання: дихання, заземлення, сенсорна стабілізація, відновлення орієнтації, пошук ресурсів і соціальної підтримки. Рольова гра «Допомога різним людям». Кожна група отримує окремий випадок: дитина, людина старшого віку, військовослужбовець, особа з інвалідністю або людина, яка переживає втрату. Необхідно адаптувати кризову допомогу до потреб клієнта. Ситуаційна задача. Дитина після обстрілу мовчить, тримається за матір і відмовляється заходити в укриття. Запропонуйте послідовність дій психолога. Визначте, як залучити матір і яких дій уникати.	основна [4, 5, 9], додаткова [2, 3]	7
Тема 9. Особистість за тривалого екстремального навантаження	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання професійних протоколів і виконання	Експрес-опитування, аналіз кейсу. Практичне завдання: Проаналізуйте зміни поведінки та соціальних зв'язків людини, яка тривалий час живе в умовах	основна [2, 3, 8, 10], додаткова [10, 12]	4

		практичних завдань.	повторюваної небезпеки; визначте її ресурси та ознаки виснаження. Тренінгова вправа «Карта повсякденних опор». Учасники позначають доступні способи відновлення, джерела підтримки та дії, які допомагають зберігати автономію і звичний ритм життя. Ситуаційна задача. Через тривалі повітряні тривоги людина перестала планувати справи й уникає спілкування. Поясніть можливі причини змін, запропонуйте невеликі кроки для відновлення щоденної активності та підтримки зв'язків.		
Тема Самодопомога, супервізія професійна психолога	10. та стійкість	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання професійних протоколів і виконання практичних завдань.	Експрес-опитування, термінологічний словник, аналіз кейсу. Практичне завдання: Укладіть персональний план самодопомоги та професійної стійкості психолога; визначте можливості супервізійної, інтервізійної й командної підтримки. Тренінгова вправа «Моя формула відновлення». Кожен учасник створює формулу професійної стійкості, поєднуючи сон, рухову активність, соціальну підтримку, професійні межі, супервізію, відпочинок і особисті ресурси. Вправа «Коло професійної підтримки». Студенти створюють карту людей і служб, до яких психолог може звертатися у складних професійних ситуаціях. Ситуаційна задача. Молодий психолог відмовляється від супервізії, оскільки вважає звернення по допомогу ознакою некомпетентності. Після складного випадку він починає сумніватися у	основна [2, 3, 7], додаткова [5, 10]	5

		власних рішеннях. Запропонуйте аргументи на користь супервізії та план професійного відновлення.		
--	--	---	--	--

Форми контролю: опитування, перевірка практичних завдань та кейсів, експертне оцінювання консультативних інтерв'ю, аналіз роботи.

Індивідуальні завдання

1. Творчий проєкт дослідження:

2. Створити есе на фільм за темами (на вибір)

Орієнтовний зміст проблемних завдань есе за фільмами:

- Психологічні ресурси людини в боротьбі за життя.
- Моральний вибір у ситуації колективного виживання.
- Страх як перешкода та ресурс адаптації.
- Лідерство і відповідальність під час катастрофи.
- Групова згуртованість як чинник виживання.
- Самотність та ізоляція: психологічні наслідки.
- Поведінка людини в умовах дефіциту часу.
- Прийняття рішень особистістю в умовах небезпеки та невизначеності.
- Надія, віра та пошук сенсу в умовах загрози життю.
- Професійна стійкість військових та представників рятувальних служб.
- Паніка та способи відновлення контролю.
- Особистісні зміни після пережитої катастрофи.

Для дисципліни «Особистість в екстремальних умовах» рекомендовані фільми про російсько-українську війну, які дають матеріал для аналізу гострого стресу, травми, втрати, полону, евакуації, поведінки цивільних і військових, резильєнтності та морального вибору.

№	Фільм	Рік, режисер	Екстремальна ситуація	Напрями психологічного аналізу
1	«20 днів у Маріуполі»	2023, Мстислав Чернов	Облога Маріуполя, обстріли, робота медиків і журналістів	Гострий стрес, травма свідка, безпорадність, професійна відповідальність, моральна стійкість
2	«2000 метрів до Андріївки»	2025, Мстислав Чернов	Просування військових через замінений ліс і бойові дії	Бойовий стрес, страх смерті, групова згуртованість, мужність без романтизації війни
3	«Порцелянова війна» (<i>Porcelain War</i>)	2024, Брендан Белломо та Слава Леонтьєв	Життя митців і військових у прифронтовому Харкові	Творчість як ресурс, культурний спротив, резильєнтність, поєднання цивільної та військової ідентичності
4	«Перехоплені» (<i>Intercepted</i>)	2024, Оксана Карпович	Наслідки окупації та перехоплені розмови	Дегуманізація, моральна відстороненість, вплив

№	Фільм	Рік, режисер	Екстремальна ситуація	Напрями психологічного аналізу
			російських військових	пропаганди, психологія насильства
5	«Пісні землі, що повільно горить»	2024, Ольга Журба	Перші два роки повномасштабного вторгнення	Колективна травма, звикання до небезпеки, невизначеність, горювання, надія
6	«Трохи чужа»	2024, Світлана Ліщинська	Війна, переміщення та пошук національної ідентичності	Криза ідентичності, родинна пам'ять, вплив русифікації, переосмислення минулого
7	«Буча»	2024, Станіслав Тіунов	Російська окупація Київщини та порятунок цивільних	Поведінка в окупації, страх, моральний вибір, ризик заради інших, травма свідка
8	«Лишайся онлайн»	2023, Єва Стрельнікова	Початок вторгнення, пошук зниклої дитини через інтернет	Кризова комунікація, цифрове волонтерство, невизначена втрата, відповідальність
9	«Мирний-21»	2023, Ахтем Сеїтаблаєв	Оборона Луганського прикордонного загону у 2014 році	Вірність, довіра, зрада, прийняття рішень, групова згуртованість
10	«Снайпер. Білий ворон»	2022, Мар'ян Бушан	Втрата близької людини та участь у бойових діях	Горювання, помста, трансформація особистості, бойовий стрес
11	«Бачення метелика»	2022, Максим Наконечний	Повернення військової після полону	Наслідки полону, ПТСР, тілесна автономія, стигматизація, складність реінтеграції
12	«Клондайк»	2022, Марина Ер Горбач	Війна на Донбасі та катастрофа рейсу МН17	Травматична втрата, вагітність під час війни, заперечення небезпеки, моральна дезорієнтація
13	«Відблиск»	2021, Валентин Васянович	Полон, катування та повернення до мирного життя	Психічна травма, провина вцілілого, емоційне відчуження, відновлення стосунків
14	«Погані дороги»	2020, Наталія Ворожбит	Життя людей на дорогах Донбасу під час війни	Насильство, влада, страх, приниження, моральні межі та поведінка цивільних
15	«Кіборги»	2017, Ахтем Сеїтаблаєв	Оборона Донецького аеропорту	Бойове братерство, патріотизм, страх смерті, групові цінності, моральний вибір
16	«Черкаси»	2019, Тимур Яценко	Опір екіпажу тральщика під час окупації Криму	Лідерство, групова згуртованість, тиск, зрада, психологічна готовність до

№	Фільм	Рік, режисер	Екстремальна ситуація	Напрями психологічного аналізу
17	«Життя на межі»	2022, Павло Пелешок і Юрко Іванишин	Особистий досвід військових від Майдану до повномасштабної війни	Бойовий досвід, травма, відповідальність, ветеранська ідентичність
18	«Віддалений гавкіт собак» (<i>The Distant Barking of Dogs</i>)	2017, Сімон Леренґ Вільмонт	Дитинство поблизу фронту на Донбасі	Дитяча тривожність, адаптація до обстрілів, роль родини, нормалізація небезпеки
19	«Будинок зі скалок» (<i>A House Made of Splinters</i>)	2022, Сімон Леренґ Вільмонт	Життя дітей у прифронтовому центрі тимчасового перебування	Травма прив'язаності, почуття покинутості, потреба в безпеці, роль дорослого
20	«Земля блакитна, ніби апельсин»	2020, Ірина Цілик	Життя родини в прифронтовій зоні Донбасу	Сімейна резильєнтність, творчість як подолання, дитинство в умовах війни

3. Креативні завдання індивідуального дослідження з елементами тренінгу (на вибір)

1. «Психологічна валіза виживання»

Створити символічну валізу з техніками, ресурсами та рекомендаціями, які допомагають людині зберігати психологічну стійкість в екстремальній ситуації. Провести презентацію у форматі мінітренінгу.

2. «Рішення за 60 секунд»

Розробити декілька сценаріїв небезпечних ситуацій. Учасники за одну хвилину мають оцінити ризики, визначити першочергові дії й розподілити ролі.

3. «Бий, тікай, завмири»

Підготувати картки із ситуаціями загрози. Учасники визначають домінуючу стресову реакцію та добирають відповідні способи психологічної стабілізації.

4. «Кризовий диспетчер»

Змодельовати телефонну розмову з людиною, яка перебуває в паніці. Один студент виконує роль психолога, другий – постраждалої особи, третій – спостерігача.

5. «Слова, які допомагають»

Створити картки з підтримувальними та некоректними висловлюваннями. Провести тренування з переформулювання фраз «Заспокойтеся», «Не плачте», «Іншим ще гірше».

6. «Карта безпечного маршруту»

Розробити алгоритм дій під час евакуації, обстрілу, пожежі або техногенної катастрофи. Додати способи допомоги людині в панічному чи ступорозному стані.

7. «Антипаніка»

Створити інформаційну кампанію з протидії паніці, чуткам і дезінформації: плакат, відеоролик, пам'ятку або серію дописів.

8. «Техніки заземлення»

Підготувати й провести фрагмент тренінгового заняття з використанням дихальних, сенсорних, тілесних і когнітивних технік стабілізації.

9. «Ресурсна аптечка»

Створити набір карток із вправами для самодопомоги. Кожна картка має містити назву, мету, інструкцію, тривалість і застереження.

10. «Психологічна допомога різним групам»

Розробити й провести рольову вправу з надання допомоги дитині, людині старшого віку, військовослужбовцю, переселенцю або людині з інвалідністю.

11. «Етична дилема психолога»

Інсценізувати ситуацію, у якій потрібно вибирати між конфіденційністю, безпекою клієнта та необхідністю повідомлення відповідним службам.

12. «Світлофор професійного стану»

Розробити діагностичну вправу:

- зелений – ресурсний стан;
- жовтий – професійне перевантаження;
- червоний – вигорання або вторинна травматизація.

13. «Моя формула резильєнтності»

Створити індивідуальну модель життєстійкості, що охоплює цінності, особистісні якості, соціальну підтримку, копінг-стратегії та способи відновлення.

14. «Розбір критичного інциденту»

Проаналізувати змодельовану надзвичайну подію: описати поведінку учасників, помилки комунікації, чинники ризику та можливості психологічної допомоги.

15. «План психологічної евакуації»

Розробити план підготовки людини або групи до надзвичайної події: інформування, розподіл ролей, регулювання емоцій і підтримання контакту.

Формати творчого проєкту:

- авторська тренінгова програма;
- відеоролик або соціальна реклама;
- інтерактивна презентація;
- інфографіка або плакат;
- буклет чи практична пам'ятка;
- щоденник самоспостереження;
- мінітренінг із демонстрацією вправ.

8. Методи навчання

Методи навчання у межах ОК «Особистість в екстремальних умовах» спрямовані на формування у здобувачів освіти здатності до надання необхідної допомоги людям у вигляді рекомендацій щодо розв'язання їхніх психологічних проблем.

У навчальному процесі застосовуються:

- лекційні заняття з елементами проблемного викладу та мультимедійного супроводу;
- практичні та семінарські заняття, що передбачають аналіз кейсів, розв'язання ситуаційних завдань і роботу з реальними кейс-прикладками;
- інтерактивні методи (робота в парах (психолог-клієнт), трійках (психолог-клієнт-спостерігач) з подальшим аналізом, міні-дискусії, рольові ігри, мозкові штурми, ділові ігри), спрямовані на розвиток навичок прийняття спільних командних рішень;
- самостійна робота студентів за керівництва викладача, що включає опрацювання наукових та аналітичних матеріалів, використання сучасних інформаційних ресурсів.

9. Методи контролю

При вивченні здобувачами вищої освіти курсу «Особистість в екстремальних умовах» застосовуються такі методи оцінювання набутих знань:

- поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувача до виконання конкретної роботи. Поточний контроль реалізується у формі опитування, оцінювання активності на заняттях, розв'язання ситуаційних завдань та кейсів тощо;

- контроль самостійної роботи, представлення презентацій, доповідей, психологічних есе тощо;
- індивідуальне опитування;
- поточне тестування;
- аналіз та оцінювання результатів навчання;
- підсумковий контроль.

10. Питання гарантованого рівня знань здобувачів вищої освіти

1. Поняття та критерії екстремальної ситуації.
2. Співвідношення екстремальної, надзвичайної, кризової і травматичної ситуації.
3. Класифікація екстремальних ситуацій.
4. Об'єктивні та суб'єктивні чинники екстремальності.
5. Вплив ризику, невизначеності та дефіциту часу на поведінку особистості.
6. Психофізіологічні механізми стресової реакції.
7. Реакції «бий, тікай, завми» та їх психологічні прояви.
8. Гострі емоційні реакції на загрозу.
9. Нормативні стресові реакції та ознаки дезадаптації.
10. Критерії станів, що потребують спеціалізованого втручання.
11. Сприймання ризику особистістю в екстремальній ситуації.
12. Вплив дефіциту часу на увагу та вибір дій.
13. Когнітивні викривлення під час оцінювання небезпеки.
14. Інформаційне перевантаження та способи перевірки повідомлень.
15. Індивідуальні відмінності в прийнятті рішень під загрозою.
16. Чинники збереження самоконтролю в екстремальних умовах.
17. Відповідальність і пріоритетність дій в умовах невизначеності.
18. Психологічні наслідки війни для цивільного населення.
19. Психологічні особливості військовослужбовців і ветеранів.
20. Підтримка членів сімей військовослужбовців і ветеранів.
21. Психологічні наслідки вимушеного переміщення.
22. Неоднозначна втрата, провина вцілілого і моральна травма.
23. Принципи травма-інформованої взаємодії.
24. Масова поведінка під час надзвичайних подій.
25. Паніка: чинники виникнення та профілактика.
26. Чутки, дезінформація та психологічне зараження.
27. Прийняття рішень за дефіциту часу.
28. Принципи кризової комунікації та комунікації ризику.
29. Поняття копінг-поведінки та види копінг-стратегій.
30. Психологічні захисні механізми в умовах загрози.
31. Життестійкість, резильєнтність і самоефективність.
32. Толерантність до невизначеності та локус контролю.
33. Соціальна підтримка як ресурс подолання.
34. Мета, принципи та межі першої психологічної допомоги.
35. Алгоритм першої психологічної допомоги «дивитися, слухати, спрямовувати».
36. Встановлення контакту з людиною у стані гострого стресу.
37. Оцінювання актуальних потреб, ресурсів і ризиків.
38. Психологічна стабілізація та практична підтримка.
39. Маршрутизація і перенаправлення до профільних служб.
40. Структура короткострокової кризової інтервенції.
41. Техніки заземлення, дихальної та когнітивної стабілізації.
42. Особливості допомоги дітям в екстремальних ситуаціях.
43. Особливості допомоги людям старшого віку та особам з інвалідністю.
44. Міжвідомча взаємодія під час надання психологічної допомоги.

45. Етичні принципи, конфіденційність і межі компетентності психолога.
46. Зміни повсякденної поведінки за тривалої небезпеки.
47. Виснаження особистісних ресурсів і способи відновлення.
48. Супервізія, інтервізія та командна підтримка.
49. Самомоніторинг стану і професійна самодопомога.
50. Індивідуальний план професійної стійкості та відновлення.
51. Психологічні особливості переживання втрати та горювання в екстремальних умовах.
52. Моральна травма: сутність, чинники виникнення та напрями психологічної підтримки.
53. Провина вцілілого: психологічні прояви та принципи допомоги.
54. Травма-інформований підхід у роботі психолога: основні принципи та практичне застосування.
55. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам в умовах тривалої невизначеності.
56. Особливості психологічної підтримки осіб, які пережили окупацію, полон або бойові дії.
57. Психологічні ресурси родини та громади у подоланні наслідків екстремальних подій.
58. Кризова комунікація з людиною, яка перебуває у стані паніки, ступору або гострого страху.
59. Повсякденні практики збереження активності та соціальних зв'язків за тривалого екстремального навантаження.
60. Роль супервізії, інтервізії та професійної самодопомоги у збереженні стійкості психолога.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування, самостійна робота										Підсумкови й контроль / залік	Сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	40	100
6	6	6	6	6	7	7	7	4	5		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Критерії оцінювання	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	Студент виявляє особливі творчі здібності, глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; вміє аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку; застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних задач; володіє вмінням надавати чітку аргументовану відповідь на поставленні питання	відмінно

82-89	B	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи, надає лаконічну відповідь майже на всі поставлені питання; самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	добре
74-81	C	Студент вміє оперувати необхідним колом понять та категорій; узагальнювати та систематизовувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві	
64-73	D	Студент відтворює значну частину аргументовані відповіді, виправляє не всі помилки, значна кількість яких є суттєвими	задовільно
60-63	E	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні вищому за початковий, проте має фрагментарне уявлення про деякі поняття та категорії курсу; надає неповне висвітлення змісту питань; має недостатнє вміння зробити аргументовані висновки; відповіді містять значну кількість недоліків і помилок	
35-59	FX	Студент не опанував значну частину матеріалу курсу; не володіє понятійним апаратом; не опрацював базову та допоміжну літературу. Мова не виразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змогу оформити ідею. Практичні навички на рівні розпізнавання	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно; допускає суттєві помилки у відповідях на питання, не вміє застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних завдань	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12.Методичне забезпечення

Методичне забезпечення навчальної дисципліни «Особистість в екстремальних умовах» включає:

1. Посібники.
2. Опорний конспект лекцій по всіх темах курсу, у тому числі й для самостійного вивчення в електронному вигляді (навчальна платформа Moodle).
3. Завдання та методичні рекомендації до виконання практичних робіт (навчальна платформа Moodle).
4. Пакети контрольних завдань для підсумкового контролю (навчальна платформа Moodle).

13. Рекомендована література

Основна

1. Бабелюк О. В., Гоцуляк Н. Є. Психологія травмуючих ситуацій : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня “Рута”», 2021. 107с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/6015>

2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І., Когут Я. М., Пряхіна Н. О. Стресостійкість : навч. посіб. / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с. URL: https://digpub.chite.edu.ua/books/menedgmt/79_Bardin_stress%20resistance.pdf
3. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с. URL: <https://lnk.ua/ZSL5NSAX1>
4. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с. URL: <https://lnk.ua/fuZtNUYiz>
5. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Мельник А. П., Хлівна О. М., Дучимінська Т. І. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: на допомогу практичному психологу : навч.-метод. посіб. 2-ге вид., змін. та доп. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 275 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/18831>
6. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ, 2020. 192 с. URL: <https://mva.gov.ua/storage/app/sites/1/uploaded-files/160137358572968.pdf>
7. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 265 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/1YCgf7-z7lLt06hnJD3AwhRi1IrdOK7Ge/view>
8. Остополець І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації : навч. посіб. Запоріжжя : Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 179 с. URL: <https://lnk.ua/qU3MSK5gT>
9. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях : навч.-практ. посіб. / О. А. Моргунов, О. І. Федоренко, Н. Е. Мілорадова та ін. ; за заг. ред. О. А. Моргунова. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/15235>
10. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Ю. Чистовської, О. В. Куліш. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2024. 166 с. URL: <https://eprints.cdu.edu.ua/id/eprint/6347>

Додаткова

1. Горбунова В. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) : буклет. Київ : Інститут психічного здоров'я, 2025. 28 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jsui/handle/123456789/6701>
2. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років / П. Сміт, А. Дирегров, В. Юле ; пер. з англ. О. Антонішин ; наук. ред. К. Явної. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/Children_and_War_2022_Book.pdf
3. Леган І. М., Мороз О. І., Коршак В. С. Особа злочинця: морально-психологічні та кримінально-правові ознаки. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. Вип. 5. С. 567-579. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.5.19>
4. Міністерство освіти і науки України. Перша психологічна допомога. Алгоритм дій : методичні рекомендації : додаток до листа МОН України від 04.04.2022 № 1/3872-22. 42 с. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1387729-22#Text>
5. Мушкевич М. І. Супервізія : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 188 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/21001>
6. Особистість в екстремальних умовах : матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції (24 травня 2024 р., м. Львів). Львів : Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2024. 238 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/27731>

7. Посібник із психічного здоров'я і психосоціальної підтримки на рівні громад в умовах надзвичайної ситуації та переміщення населення. 2-ге вид. Женева : Міжнародна організація з міграції, 2022. 232 с. URL: <https://lnk.ua/mfETIVQqk>

8. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник / Н. В. Пророк та ін. ; за ред. Н. В. Пророк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 156 с. URL: <https://lnk.ua/hhXeAUNQb>

9. Руда О., Гніда Т. Як допомогти учням і батькам у часи війни : посібник. Київ, 2023. 200 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/6750>

10. Сердюк Л. З. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839>

11. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практ. посіб. / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/11/TitarenkoDvornikPosb2022.pdf>

12. Moroz O.I., Lunov V.Ye. Human resilience under stressful conditions: the role of adaptive psychological mechanisms. Наукові перспективи. Серія «Психологія». 2025. № 5 (59). С. 1671 – 1684. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5\(59\)-1671-1683](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5(59)-1671-1683)

13. Moroz O., Lunov V. Metacognition as a regulator of thinking and decision-making in complex cognitive contexts. Перспективи та інновації науки: журнал. Серія «Психологія». 2025. № 5 (51). С. 1698-1712. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5\(51\)-1698-1712](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5(51)-1698-1712)

14. Інформаційні ресурси

1. Етичний кодекс психологів-консультантів. Асоціація психологічного консультування та травматерапії. – Режим доступу: <https://www.psycounseling.org/ethics>

2. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського: www.nbuv.gov.ua

3. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України: Наказ МОН України від 22.05.2018 № 509. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18>

4. Про затвердження Порядку застосування методів психологічного і психотерапевтичного впливу: Наказ МОЗ України від 15.04.2008 № 199. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0577-08>

5. Google Академія: <http://scholar.google.com.ua>