



СИЛАБУС
освітньої компоненти
**Тренінг стресостійкості та посттравматичного
зростання**
2024-2025 навчальний рік

Освітня програма «Поствоєнна соціально-психологічна реабілітація»
Спеціальність 231 Соціальна робота
Галузь знань 23 Соціальна робота
Рівень вищої освіти другий (магістерський)

Викладачі	Єфименко Микола Миколайович
Посилання на сайт	https://bdpu.org.ua/faculties/fdsso/structure-fdsso/kaf-psychology/composition-kaf-psychology/evimenko/
Контактний тел.	+380676623417 (Viber, Telegram)
Е-mail викладача:	=
Графік консультацій	з 15.00 до 18.00 вівторок та четвер

Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Форма навчання	Кількість Кредитів/годин	Лекції	Семінарські заняття	Самостійна робота	Звітність
заочна	3/90	4	8	78	залік
денна	3/90	12	10	68	залік

Семестр: II семестр (денна, заочна форми)

Мова навчання: українська

Ключові слова: стрес, стресові реакції, стресові розлади, профілактика стресових розладів, психологічне благополуччя, ЦСР 5 «Гендерна рівність».

Метою курсу: підготовка майбутніх фахівців із соціальної роботи, соціальних педагогів, психологів до засвоєння майбутніми фахівцями психологічних знань про такий феномен як стрес, який дає можливість організму пристосовуватися до змін середовища за рахунок універсального комплексу нейрогуморальних реакцій, опанування принципами надання ППД та самодопомоги під час травматичного стресу, формування стресостійкості та посттравматичного зростання.

Предмет курсу: вивчення процесу когнітивного переосмислення травми, визначення її позитивного впливу на світосприйняття людини та можливостей побудувати новий життєвий план.

Компетентності та програмні результати навчання:

Програмні компетентності:

ПК. Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у галузі соціальної роботи або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог.

ЗК-11 Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК-12 Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

СК-2. Здатність до виявлення соціально значимих та психологічних проблем, а також факторів досягнення соціального та психологічного благополуччя різних груп населення, що постраждали від війни, для підвищення стійкості та постравмачного зростання на різних рівнях.

СК-3. Здатність професійно діагностувати, прогнозувати, проектувати та моделювати соціальні ситуації, в тому числі на етапі раннього втручання.

СК-6. Здатність до оцінки процесу і результату професійної діяльності та якості соціальних послуг.

СК-7. Здатність до професійної рефлексії.

СК-8. Здатність до спільної діяльності та групової мотивації, фасилітації процесів прийняття групових рішень.

СК-9. Здатність доводити знання та власні висновки до фахівців та нефахівців.

СК-16. Здатність упроваджувати результати наукового пошуку в практичну діяльність.

СК-17. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК-18. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології та соціальної роботи.

СК-19. Здатність розпізнавати наслідки післявоєнної травми в різних контекстах, розробляти стратегії соціально-психологічної реабілітації та надавати відповідні послуги та підтримку для різних категорій осіб, соціальних груп і громад, що постраждали від війни з метою відновлення психічного здоров'я, соціального благополуччя та соціальної інтеграції.

Результати навчання:

ПРН-9. Виконувати рефлексивні практики в контексті цінностей соціальної роботи та психології, відповідальності, у тому числі для запобігання професійного вигорання.

ПРН-11. Організовувати спільну діяльність фахівців різних галузей і непрофесіоналів, здійснювати їх підготовку до виконання завдань соціальної роботи, ініціювати командування та координувати командну роботу.

ПРН-20. Упроваджувати результати наукового пошуку в практичну діяльність.

ПРН-21. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування, тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПРН-22. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми з соціально-психологічної реабілітації для різних категорій осіб, груп та громад, а також впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПРН-23. Робити психологічний та соціальний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій та громад для підвищення стійкості та зниження ризику поствоєнних травм на різних рівнях.

ПРН-24. Розпізнавати наслідки післявоєнної травми в різних контекстах, розробляти стратегії соціально-психологічної реабілітації та надавати відповідні послуги та підтримку для різних категорій осіб, соціальних груп і громад, що постраждали від війни з метою відновлення психічного здоров'я, соціального благополуччя та соціальної інтеграції.

Зміст курсу:

Тема 1. Стрес: причина, перебіг, профілактика.

Тема 1.1. Стрес у повсякденному житті. Від причини до наслідків.

Стрес. Фрустрація. Конфлікт. Криза. Диференціація поняття «подія», «ситуація», «значуща подія», «кризовий подія», «кризова ситуація», «надзвичайна ситуація». Кризові та надзвичайні ситуації в контексті життєвого шляху людини. Об'єктивна і суб'єктивна кризова ситуація. Характеристики кризової і надзвичайної ситуації. Вплив гендеру на рівень стресу. Вразливість різних верств населення до травматизації. Поняття стресу. Основні концепції стресу, його види та форми виявлення. Наукові концепції Ганса Сельє та С. Лазаруса про походження стресу. Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку. Психофізіологічні механізми виникнення стресу. Триєдина модель мозку. Реакція організму на стрес. Психологічні причини стресів. Психологічні механізми стресу. Основні відмінності психологічного і біологічного стресів. Класифікація видів стресу.

Тема 1.2. Вплив стресу/травми на якість і ритм життя.

Категорії стресу/травм. Вплив стресу/травми на ритм життя. Вікно толерантності. Фізичні, когнітивні, емоційні, поведінкові прояви стресу/травми. Часовий спектр страждання. Гостра стресова реакція, наслідки. Перша психологічна допомога при ГРС та ТС. Визначення рівня травматизації. Стрес, види та реакцій на стрес. Динаміка станів постраждалих: вплив екстремальних факторів. ГСР та ПТСР. Оцінка психологічного та фізичного стану людини. Визначення рівня травматизації. Відновлення психологічного благополуччя.

Тема 2. Травматичний стрес та психологічна травма.

Тема 2.1. Травматичний стрес та розлади адаптації.

Динаміка переживання травматичної ситуації. Механізм формування психічних травм. Поняття і характеристика психологічної травми. Стрес фактори, які спричиняють травматизацію. Фактори, які підвищують ризик травматизації. Механізм формування психологічної травми. Розвиток травматичного стресу. Діагностика гострого травматичного стресу. Реакція жертв і тих, хто навколо них. Потенційні наслідки травми. Кризове втручання при гострій стресовій реакції. Первинні емоційні та психічні стани людини в надзвичайних умовах. Як справлятися і могли допомагати. Надання першої психологічної допомоги: техніки та навички самозаспокоєння. Надання першої психологічної допомоги: взаємодія та комунікація.

Тема 2.2. Подолання наслідків психотравми: невідкладна психологічна допомога.

Особливості переживання стресових і травмивних ситуацій. Психотравмивні наслідки перебування в екстремальній ситуації. Принципи та алгоритм надання невідкладної психологічної допомоги. Травмафокус – нейропсихотерапевтичний метод опрацювання психотравми (Т. Вебер). Невідкладна психологічна допомога та самопомога. Психологічні рекомендації. Невизначена втрата, психологічна допомога тим, чий близькі перебувають у полоні або є зниклими без вісті. Супровід військовослужбовців, які переживають втрату побратимів.

Тема 3. Стратегії супроводу психологічної травми.

Тема 3.1. Стратегії подолання стресових/травматичних ситуацій.

Карта травм і ресурсів. Принципи надання допомоги. Протипоказання до активного опрацювання травматичного досвіду. Терапія монотравми. Терапія мультитравми. Модель створення частин. Стабілізація. Капсула пам'яті. Принципи травматерепії. Шлях страху. Психоедукація. Кризова інтервенція. Використання внутрішнього ресурсу для подолання криз та нарощування життєстійкості. Психологічна допомога та підтримка: моделі та техніки. Мультидисциплінарний комплексний підхід.

Тема 3.2. ПТРС. Посттравматичне зростання.

Характеристика ПТРС. Механізми розвитку, клінічні ознаки. Стрес-фактори Критерії ПТРС. Модель нейронних мереж. Фактори, які впливають на важкість перебігу ПТРС. Посттравматичні фактори. Комплексний ПТРС. Симптоми. Спектр посттравматичних розладів. Посттравматичне зростання. Виміри посттравматичного зростання. Зростання у сфері стосунків. Закономірності посттравматичного зростання, його предиктори. Роль посттравматичного зростання в подоланні наслідків травми.

Тема 4. Основні методи роботи з травмічним досвідом.

Тема 4.1. Тіло як ресурс.

Ресурси тіла та тілесна палітра емоцій. Спеціальні прийоми виходу зі стресових ситуацій. Активна взаємодія зі стресором. Комплексні способи управління стресом. Передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості. Стадії адаптації. Задатки адаптаційних можливостей людини. Методики та психологічні техніки зменшення фізичного ефекту стресу. Настави на здоровий спосіб життя як засіб підвищення адаптивного потенціалу. Тілесні (соматичні) практики: Integral Body Movement Therapy заснованому на підході Body-Mind Centering, Body Mind Gestalt Therapy, інтегративна танцювально-рухова терапія та інше.

Тема 4.2. Основні напрямки надання допомоги посткомбатантам.

Реконсолідація травматичних спогадів — новий швидкий метод реабілітації ПТРС. Когнітивний тренінг; вестибулярний тренінг; нейрофідбек-терапія; індивідуальна та групова психотерапії; медитативні та трансівні техніки; ресурсна психотерапія; проєктивні техніки та методи самоідентифікації та самоактуалізації; нейромодельовання. Цілепокладання. Техніки наснаження та пошук ресурсів. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ); емоційно-фокусована терапія пар (ЕФТ); майндфулнес-терапія; танцювально рухова та інші арт-терапевтичні методи.

Тема 5. Техніки розвитку резильєнтності та життєстійкості.

Тема 5.1. Техніки психологічної реабілітації.

Приведення до норми психологічного стану; відновлення психічних функцій, які постраждали в результаті війни; примирення із власним “Я-образом”, якщо йде мова про важку фізичну травму, наприклад, втрату кінцівки; налагодження взаємозв'язків із оточенням; пошук нових цінностей та сенсів у житті; самоідентифікація - пошук відповідей на запитання: “Хто Я?”; формування внутрішнього світу з урахуванням отриманого досвіду на війні; супровід у посттравматичному зростанні.

Тема 5.2. Особливості консультаційної практики з клієнтами, які мають важкі наслідки бойових поранень (ампутації кінцівок, зміни зовнішності, втрата зору).

Робота психолога з наслідками ампутацій кінцівок в учасників бойових дій. Подолання психологічних наслідків зміни зовнішності в учасників бойових дій. Психологічні особливості клієнтів із втратою зору внаслідок бойового поранення. Мілітарна ідентичність як один з визначальних чинників реадaptaції до цивільного життя осіб з важкими наслідками бойових поранень. Формування стресостійкості військовослужбовців.

Тема 6. Методи психопрофілактики та взаємопідтримки.

Тема 6.1. Метод «рівний-рівному» у взаємодії учасників груп підтримки та груп взаємодопомоги.

Особливості функціонування груп підтримки та груп взаємодопомоги. Взаємодія учасників діалогу за принципом «рівний-рівному». Функціонування соціальних груп за принципом «рівний-рівному» в Україні. Встановлення зв'язку та руйнування бар'єрів. Створення простору позитивного досвіду ресоціалізації та реадaptaції. Як створити та підтримувати діяльність групи взаємодопомоги військовослужбовців. Гендерна рівність в

групах підтримки. Опрацювання негативних емоцій. Формування лідерських навичок та навичок комунікації комбатантів.

Тема 6.2. Методи психопрофілактики в роботі психолога з військовослужбовцями.

Втома від співчуття та управління стресом. Специфіка. Цілі і завдання. Мотиви, мотивація консультанта. Процес. Організація. Формати. Тимчасові рамки. Етичні засади. Межі. Інформаційно-юридичні аспекти військової служби. Типи отримувачів послуг. Відсутність мотивації, уникнення від допомоги та агресія отримувачів послуг. Формування психологічної стійкості до психотравмуючих факторів війни (в т.ч. за допомогою психотерапії, супервізії). Методи саморегуляції та самопідтримки. Професійне вигорання: причини, характер розгортання, симптоматика. Профілактика та подолання професійного вигорання. Зустріч зі своїми обмеженнями.

Методи навчання:

★ Словесні методи:

1. **Лекція з мультимедійним супроводом:** викладач презентує теоретичний матеріал, використовуючи презентації, відео- та аудіофрагменти для кращого засвоєння матеріалу.
2. **Техніка «Хто? Що? Коли? Де? Як?»:** аналіз конкретних кейсів через опитування та обговорення з метою розкриття всіх аспектів проблеми.
3. **Техніки активного слухання:** вправи на розвиток умінь ефективно слухати та аналізувати інформацію.
4. **Інтелектуальні розминки:** короткі вправи для активізації мислення перед основною частиною заняття.

★ Наочні методи:

1. **Демонстрація спеціального обладнання:** практичне опрацювання схем психічних процесів.

★ Практичні методи:

1. **Вправи та case-study:** робота над конкретними ситуаціями з метою набуття практичних навичок.

★ Інтерактивні методи:

1. **Робота в парах або групах:** обмін досвідом, спільний аналіз задач та розвиток комунікативних навичок.
2. **Мозковий штурм:** генерація ідей для розв'язання конкретних проблем або завдань.
3. **Рольова гра:** моделювання реальних ситуацій для підвищення ефективності освітнього процесу.
4. **Дискусії:** відкритий обмін думками на конкретні теми для розвитку критичного мислення.
5. **Індивідуальні навчальні проєкти:** самостійна робота над задачами, які вибиратимете самі або отримуватимете від викладача.

★ Дистанційні методи:

1. **Онлайн-семінари через Zoom:** для здобуття додаткових навичок та консультацій.
2. **Moodle:** платформа для самостійної роботи, тестування та завдань.
3. **Google Apps:** використання Google Docs для спільної роботи над проєктами та Google Forms для опитувань і збору зворотного зв'язку.

Політика курсу:

✦ Безпека:

• у разі ракетних ударів або інших надзвичайних ситуацій, первинним є ваша безпека. Якщо під час заняття оголошують повітряну тривогу, заняття буде негайно припинено, і ми домовляємось із вами про його перенесення на інший час або про асинхронну роботу.

• намагайтеся дотримуватися всіх інструкцій з безпеки, і як тільки можливо, повідомте про ваш стан та можливість продовжити навчання.

✦ Штучний інтелект:

Використовуючи інструменти ШІ потрібно:

• розуміти обмеження будь-якої системи ШІ, яку ви використовуєте.

• перевірити фактичну точність створюваного ШІ контенту (виявити вигадки, спотворення, оману та наявність шкідливих стереотипів).

• не покладатися на контент, створений ШІ, як на ключове джерело, а використовувати його в поєднанні з іншими джерелами.

усвідомлювати, що використання ШІ для створення враження, що ви знаєте більше, ніж є насправді, є академічним порушенням

✦ Типи занять:

• лекції з мультимедійним супроводом: для того, щоб ви мали не лише теоретичні знання, а й зрозуміли, як все це виглядає на практиці.

• практичні заняття: ви отримаєте можливість відточувати набуті навички.

✦ Дистанційне навчання:

• використовуються платформи Moodle та Zoom.

✦ Zoom-заняття:

• для підвищення ефективності навчання та взаємодії між усіма учасниками, увімкнення відео є обов'язковим. Це допомагає мені як викладачу краще зрозуміти, чи зрозумілі для вас матеріал та методика, а також допомагає зробити процес навчання більш особистісним. Якщо є вагомі причини, через які ви не можете увімкнути відео, будь ласка, заздалегідь повідомте мене про це.

✦ Інтерактивні методи:

• робота в групах та парах.

• Case-study, мозкові штурми, рольові гри.

✦ Домашнє завдання:

• будьте готові до регулярного домашнього завдання. Воно буде не лише теоретичним, а й практичним.

✦ Оцінювання:

• ваша успішність буде оцінюватися на основі виконаних завдань, активності на заняттях та презентації фінального проєкту.

✦ Дедлайни:

• важливо дотримуватися установлених дедлайнів, але якщо у вас є причини, пов'язані з надзвичайними обставинами (як-то ракетні удари, відсутність зв'язку тощо), дедлайни можуть бути переглянуті.

✦ Етика та дисципліна:

• я очікую, що ви будете дотримуватися академічної чесності та професійної етики.

• що стосується додаткових матеріалів, рекомендованої літератури та онлайн-ресурсів — все це викладено на Google Disk, а посилання на нього є на платформі Moodle та в нашій Telegram групі.

• Спілкуватись і вирішувати нагальні питання будемо в групі в Telegram, доки освітній процес триває не в стінах нашого БДПУ, і можливі різні форс-мажорні обставини, як то блекаут, локдаун, відсутність зв'язку тощо.

Ці політики можуть бути доповнені або змінені в залежності від ситуації. Я, зі свого боку, теж дотримуватимусь всіх означених політик. Якщо у вас є будь-які питання або пропозиції, будь ласка, не соромтеся звертатися. З нетерпінням чекаю на нашу конструктивну взаємодію в процесі вивчення цієї захоплюючої дисципліни!

До зустрічі на заняттях!

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:

✦ *Технічне та програмне забезпечення:*

1. Комп'ютери з високою продуктивністю для проведення онлайн-семінарів та вебінарів.
2. Проектор та екран для демонстрації наочних матеріалів.

✦ *Наочність:*

1. Навчальні постери зі схемами психічних процесів систем.
2. Ілюстровані альбоми та підручники.
3. Навчальні кейси: відео або описи реальних випадків з життя людей.

✦ *Додаткові Ресурси:*

1. Zoom: для проведення дистанційних занять.
2. Moodle: де ви знайдете всі необхідні матеріали для курсу, завдання та тести.
3. Google додатки та Canva: для спільної роботи над документами та презентаціями.

Система оцінювання та вимоги:

Є декілька способів оцінки та контролю вашого навчання в дисципліні «Тренінг стресостійкості та постравматичного зростання». Не хвилюйтесь, все це робиться, щоб допомогти вам краще зрозуміти матеріал і подивитися, як ви можете його застосувати на практиці.

✦ **Поточний контроль:**

- **Усний контроль:** це може бути мозкова атака, де ви працюєте в команді для розв'язання конкретної проблеми, або ділова гра, де ви взаємодієте в сценаріях, які можуть статися в реальному житті.
- **Самоконтроль:** ви будете мати можливість самостійно оцінити свої знання або обговорити їх з товаришами по навчанні (p2p-оцінка). Рефлексія — це ваш шанс подумати про те, як ви справляєтеся і що можете зробити краще.
- **Тестовий контроль:** тут можуть бути відкриті або закриті питання, які допоможуть вам і нам зрозуміти, як добре ви засвоїли матеріал.

Критерії оцінювання:

Ми дивимось на декілька ключових аспектів:

- Ваше розуміння теорії і того, як її застосувати на практиці.
- Як добре ви можете обговорити і аргументувати свої думки.
- Якість вашої відповіді: чіткість, логічність, послідовність і так далі.
- Ваша здатність інтегрувати знання з інших дисциплін і застосовувати їх для розв'язання задач.

✦ **Підсумковий контроль:**

В кінці семестру буде залік, який охоплює все, що ми вивчали.

Як я оцінюватиму на заліку:

12 **Усний залік:** ви отримаєте на початку вивчення курсу перелік питань для самоперевірки, деякі з яких ми і будемо обговорювати саме з вами під час заліку.

13 **Письмовий залік:** 25 тестових питань (закриті та відкриті). Кожне питання оцінюється в 1 бал. Плюс ще є індивідуальне практичне завдання на 25 балів.

Мінімум і максимум балів:

- Щоб взагалі отримати можливість скласти залік, треба набрати хоча б 35 балів протягом семестру.
- Максимум, який можна набрати на самому екзамені, — 50 балів.

★ Як рахують загальний бал:

1. **Для денної форми:**
 - Бали за весь семестр (макс. 25)
 - Плюс бали за самостійні роботи (макс. 25)
 - Плюс бали за екзамен (макс. 50)
2. **Для заочної форми:**
 - Бали за весь семестр (макс. 10)
 - Плюс бали за самостійні роботи (макс. 40)
 - Плюс бали за екзамен (макс. 50)

У кінці можна набрати 100 балів, якщо у вас все ідеально.

Сподіваюся, тепер усе зрозуміло!

Шкала оцінювання: внутрішня університетська шкала

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

Список рекомендованих джерел:

Базова:

1. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник. Харків : НУЦЗУ, 2015. 320 с.
2. Білова М. Е. Соціально-психологічний тренінг: навчально-методичний посібник з спецкурсу «Соціально-психологічний тренінг». Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2015. 113 с.
3. Джонсон Д. Тренінг саморозкриття / Практична психологія та соціальна робота. 2003. №7. С 52 – 64.
4. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості. К:Ніка-центр, 2019. 406с.
5. Ларіна Т. О. Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань / Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: монографія / за наук. ред. Т.М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. С. 287-322.
6. Методичні рекомендації до практичних занять з навчальної дисципліни «Психологія травмуючих ситуацій». Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2017. 97 с.

7. Методичні рекомендації з надання першої психологічної допомоги переміщеним особам [Електронний ресурс] URL: <http://legalspace.org/index.php/ua/korisnyres/biblioteka/item/2659-metodychni-rekomendatsii-znadannia-pershoi-psykholohichnoi-dopomohy-peremishchenym-osobam>

8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

9. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. Посібник. К.: Кондор, 2015. 278 с.

10. Psychological perspectives on health and disease : Collective monograph. Riga : Izdevniecība "Baltija Publishing", 2019. 272 p. ISBN 978-9934-588-17-4 (англ. мовою за кордоном) Overchuk V. Section: Prevention of the Development of Post-traumatic Stress Disorder in People who have experienced an Armed Conflict in the East of Ukraine. P.183-208.

Допоміжна:

1. Наугольник Л. Б. Роль професійного стресу у культурі управління в освіті // збірник наукових статей за матеріалами науково-практичного семінару кафедри педагогіки і соціальної роботи факультету психології ЛьвДУВС: 22 лютого 2013 р. // упоряд. М. П. Козирев. Львів: Ліга-Прес, 2013. 90 с.

2. Оверчук В.А. Психологічні й терапевтичні особливості посттравматичного стресового розладу в учасників АТО / INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN SOCIAL SCIENCE 5(9), July 2018 Vol. 1. - RS Global Sp. z O.O., Scientific Educational Center Warsaw, Poland. С. 20-24 URL: https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/01072018/5951

4. Оверчук В.А. Психологічні особливості переживання стресу студентами-першокурсниками ВЗО / Теоретичні та методологічні проблеми сучасної педагогіки та психології: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Миколаїв, 09-10 листопада 2018 р.) / ГО «Інститут інноваційної освіти»; Науково-навчальний центр прикладної інформатики НАН України. Миколаїв: ГО «Інститут інноваційної освіти», 2018. С. 127-130.

5. Victoria Overchuk Et Al.(2023) Psychosocial rehabilitation under long-term stress: a relevant approach for effectively achieving results. AD ALTA: journal of interdisciplinary research. special issue no.: 13/01/XXXII. (VOL. 13, ISSUE 1, Special ISSUE XXXII.). pp. 99-105.

Інформаційні джерела:

1. Бібліотека БДПУ <https://library.bdpu.org.ua/>

2. Сайт БДПУ <https://bdpu.org.ua/>

3. Електронна підтримка навчання Moodle БДПУ <https://edu.bdpu.org/login/index.php>.

4. Психологічна бібліотека Київського Фонду сприяння розвитку психічної культури. Даний ресурс містить максимально широкий спектр ключових текстів з психології, психогієни, філософії, релігії, культурології та ін. Режим доступу: <http://psylib.kiev.ua/>

5. Сайт факультету соціології та психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка представляє наукову фахову онлайн бібліотеку, зокрема понад 20 повнотекстових електронних версій видань з психології. URL: <http://www.socd.univ.kiev.ua/>

6. Інститут корекційної педагогіки і психології, м. Київ. URL: www.ikpp.npu.edu.ua/index.php?limitstart

7. Перша українська електронна бібліотека підручників. Режим доступу <http://pidruchniki.com.ua/>

8. Електронна бібліотека. URL: <http://www.info-library.com.ua/>

9. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського та електронна бібліотека. URL:<http://www.nbu.gov.ua/>