

НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВОЄННОГО ТА ПОВОЄННОГО ПЕРІОДІВ УКРАЇНИ: ПІДРУЧНИКИ І ПОСІБНИКИ З ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Scientific and Methodological Support for
Psychological Counselling During the War And
Post-War Periods in Ukraine: Textbooks and
Manuals on Extreme Psychology

РЕФЕРАТИВНИЙ ОГЛЯД
Abstract Review



Національна академія
педагогічних наук України



Державна науково-
педагогічна
бібліотека України
імені В. О. Сухомлинського

Серія
«Наукові дослідження відділу
наукового інформаційно-
аналітичного супроводу освіти
ДНПБ України
ім. В. О. Сухомлинського»

Київ, 2025

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНА БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО

**НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВОЄННОГО
ТА ПОВОЄННОГО ПЕРІОДІВ УКРАЇНИ:
ПІДРУЧНИКИ І ПОСІБНИКИ З
ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Scientific and Methodological Support for
Psychological Counselling During the
War and Post-War Periods in Ukraine:
Textbooks and Manuals on
Extreme Psychology**

РЕФЕРАТИВНИЙ ОГЛЯД

Abstract Review

Рекомендовано до оприлюднення вченою радою
Державної науково-педагогічної
бібліотеки України імені В. О. Сухомлинського
протокол 13 від 30.09.2025 р.

Упорядник:

Углова О.В., молодший науковий співробітник відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського, НАПН України

Рецензент:

Лазос Г. П., кандидат психологічних наук, декан факультету психології
Зигмунд Фройд Університет Україна

Загальна редакція:

Ростока М. Л. (автор ідей), кандидат педагогічних наук, старший дослідник,
завідувач відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти ДНПБ
України ім. В. О. Сухомлинського

Н 34 Науково-методичне забезпечення психологічного супроводу воєнного та повоєнного періодів України: підручники і посібники з екстремальної психології: реферативний огляд = Scientific and Methodological Support for Psychological Counselling During the War and Post-War Periods in Ukraine: Textbooks and Manuals on Extreme Psychology: Abstract Review / упоряд.: О. В. Углова; заг. ред. М. Л. Ростока. *Освіта і наука в умовах війни (онлайн-проект). Віртуальний читальний зал освітянина ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського ; НАПН України; ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського. – Київ, 2025. – 31 с.*

У реферативному огляді запропоновано джерела, які актуалізують роль та значення науково-методичного забезпечення психологічного супроводу в умовах воєнного та повоєнного періодів України. Проаналізовано підручники і навчально-методичні посібники з екстремальної психології як важливого ресурсу підготовки фахівців до роботи з різними категоріями населення, що зазнали впливу воєнних дій. Наголошено на значущості освітніх та методичних матеріалів у формуванні професійної компетентності психологів, які мають бути здатні до ефективного здійснення психопрофілактичної, консультативної та реабілітаційної діяльності в екстремальних умовах. Акцентовано увагу на потребі розвитку сучасних навчальних програм, адаптованих до специфіки українського суспільства, та інтеграції міжнародного досвіду у сфері екстремальної та кризової психології.

This review examines sources that highlight the role and significance of scientific and methodological support for psychological assistance during Ukraine's wartime and post-war periods. Textbooks and teaching aids on extreme psychology are analysed as an important resource for training specialists to work with different categories of the population affected by military action. The importance of educational and methodological materials in the formation of the professional competence of psychologists, who must be able to effectively carry out psychoprophylactic, consultative and rehabilitation activities in extreme conditions, is emphasised. Attention is focused on the need to develop modern training programmes adapted to the specifics of Ukrainian society and to integrate international experience in the field of extreme and crisis psychology.

ЗМІСТ

Передмова.....	4
Монографії.....	5
Методичні рекомендації.....	10
Підручники.....	15
Словники.....	17
Посібники.....	21

ПЕРЕДМОВА

Сучасні суспільно-політичні події, пов'язані з повномасштабною війною в Україні, зумовлюють безпрецедентні виклики для системи охорони психічного здоров'я, освітнього простору та соціальної сфери. В умовах воєнного та післявоєнного періодів особливої актуальності набуває науково-методичне забезпечення психологічного супроводу різних категорій населення: військовослужбовців, ветеранів, внутрішньо переміщених осіб, сімей постраждалих, дітей і підлітків. Однією з ключових галузей, що формує наукові та практичні підходи до вирішення цих завдань, є «екстремальна психологія» — наука, що досліджує закономірності психічної діяльності та поведінки людини в умовах надзвичайних, кризових і травмуючих ситуацій.

У 2000–2025 рр. в Україні активно розроблялися навчальні підручники, посібники та монографії, які стали теоретичним і практичним підґрунтям для підготовки фахівців у сфері психологічної допомоги. Вони спрямовані на вирішення широкого спектра завдань: від формування стресостійкості та навичок самодопомоги до організації системної підтримки ветеранів, рятувальників і цивільного населення. Особливу роль у цьому процесі відіграють методичні матеріали, що поєднують сучасні дослідження з практичними інструментами — тренінговими програмами, алгоритмами кризового втручання, моделями психосоціальної реабілітації.

Науково-методичне забезпечення психологічного супроводу воєнного та повоєнного періодів має інтегративний характер. Воно об'єднує результати діяльності академічних установ (зокрема Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, лабораторій кризової та екстремальної психології), досвід практичних психологів, розробки міжнародних партнерів і національні освітні ініціативи. Створені підручники та посібники не лише виконують дидактичну функцію у підготовці майбутніх фахівців, а й стають базою для надання кваліфікованої допомоги на місцях.

Таким чином, у запропонованому реферативному огляді буде проаналізовано основні тенденції у створенні й використанні навчально-методичних матеріалів з екстремальної психології в Україні у 2000–2025 рр. Особлива увага приділяється їхній ролі у формуванні системи психологічного супроводу особистості та громади, спрямованої на збереження психічного здоров'я і забезпечення стійкості суспільства у воєнний та післявоєнний час.

У огляді представлено бібліографічні описи книг, що вийшли в Україні. До огляду увійшли книги, які можна переглянути в онлайн-бібліотеках, придбати в книжкових онлайн та офлайн магазинах.

Огляд містить бібліографічні записи з анотаціями (рефератами) до публікацій.

Бібліографічний опис і скорочення слів здійснено відповідно до чинних в Україні державних стандартів. Публікації розміщено в алфавітному порядку за прізвищами авторів.

Матеріали реферативного огляду адресовано науковцям, докторантам, аспірантам, управлінцям, викладачам закладів вищої освіти різних рівнів акредитації, бібліотечним фахівцям, здобувачам освіти і всім, хто планує або займається дослідженням військової психології у воєнний та післявоєнний час.

МОНОГРАФІЇ

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології Т. 2: монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2022. 436 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/16240> (дата звернення: 10.09.2025).

Дане монографічне видання репрезентує результати сучасних наукових досліджень у сфері екстремальної та кризової психології, здійснених українськими ученими та практикаками в умовах зростання соціальних ризиків, воєнних дій і масштабних кризових викликів.

Мета досліджень, представлених у другому томі, полягає в систематизації та поглибленому аналізі теоретико-методологічних і прикладних аспектів функціонування психіки людини в умовах екстремальних і кризових ситуацій, а також у визначенні напрямів розвитку ефективних засобів психологічної допомоги, підтримки та реабілітації.

Основні завдання авторського колективу при створенні монографії були зосереджені на: розкритті психологічних механізмів адаптації, стресостійкості та відновлення особистості в умовах ризику й небезпеки; аналізі професійної діяльності фахівців ризиконебезпечних сфер (рятувальників, військових, медиків тощо) крізь призму психологічної готовності та ресурсності; вивченні закономірностей виникнення кризових і посттравматичних станів, а також засобів їх профілактики та подолання; обґрунтуванні інноваційних методів психодіагностики, психокорекції та кризового консультування; інтеграції здобутків вітчизняної школи екстремальної психології у світовий науковий контекст.

Результати представлених досліджень відображають як теоретичні узагальнення, так і практичні рекомендації щодо організації психологічної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій. Особливу увагу приділено питанням психопрофілактики та підвищення психологічної готовності персоналу системи цивільного захисту, а також розробці комплексних моделей надання допомоги постраждалим.

Наукова новизна опублікованого матеріалу полягає у багатовекторному підході до аналізу феноменів екстремальної та кризової психології, що поєднує емпіричні дані, авторські методики та міждисциплінарні підходи. Видання сприяє формуванню нового етапу розвитку вітчизняної наукової школи у цій сфері.

Практичне значення монографії визначено можливістю використання її положень у професійній підготовці фахівців психологічної служби, цивільного захисту, охорони здоров'я, військової сфери, а також у створенні системи психологічного супроводу населення під час кризових подій.

2. Взаємодія спільнотних ідентичностей під впливом воєнних дій: соціально-психологічні ефекти: монографія. Губеладзе І., Васютинський В., Вінков В. та ін. Київ : ІСПП НАПН України, 2025. 240 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2025/01/hub-mono25-prosp.pdf> (дата звернення: 10.09.2025).

У виданні представлено комплексний аналіз трансформацій спільнотних ідентичностей у сучасних умовах воєнних дій на території України. Розглянуто соціально-психологічні механізми формування, зміцнення та взаємодії різних типів ідентичностей у кризових ситуаціях, а також специфіку їх впливу на соціальну поведінку та громадську активність.

Доведено, що воєнні події виступають потужним каталізатором змін у структурі колективної свідомості, посилюючи значення національної, громадянської та регіональної ідентичностей.

Виділено низку ефектів: консолідація спільнот навколо національних символів і спільних цінностей; підвищення значення горизонтальних зв'язків та взаємопідтримки; виникнення психологічних бар'єрів у взаємодії з групами, які мають іншу політичну чи культурну орієнтацію.

Показано, що воєнні умови стимулюють як інтеграцію ідентичностей (посилення національно-громадянської єдності), так і їхню фрагментацію (зростання відмінностей між регіональними чи локальними спільнотами).

Значну увагу приділено освітнім, культурним і медійним практикам, які формують наративи спільнотної ідентичності та сприяють розвитку стійкості громадянського суспільства. Авторами запропоновано стратегії підтримки психологічної стійкості населення, розвитку громадянської ідентичності та міжспільнотного діалогу в умовах воєнних викликів.

Видання поєднує теоретичний аналіз і емпіричні дані, що робить його цінним для психологів, соціологів, педагогів, політологів, а також для фахівців у сфері державної політики та громадянського суспільства. Праця сприяє розумінню того, як у кризових умовах воєнного часу формуються нові моделі соціальної ідентичності та взаємодії спільнот.

На основі вищесказаного можна зробити висновок, що видання репрезентує актуальне наукове дослідження, яке розкриває складні процеси консолідації та трансформації ідентичностей під впливом війни.

3. Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій на сході України : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2021. 143 с. URL: http://reposit.sc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/13840/1/Monography_kerdyvar_khrystenko.pdf (дата звернення: 11.09.2025).

Видання присвячене дослідженню психологічних особливостей синдрому жертви у внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які зазнали безпосереднього впливу воєнних дій на сході України. У ньому поєднано теоретичний аналіз, емпіричні дослідження та методичні рекомендації, що дозволяє комплексно висвітлити проблему вторинної травматизації, дезадаптації та психологічної вразливості серед однієї з найчисельніших груп постраждалих від війни.

Метою публікації є розкриття сутності та психологічних механізмів формування синдрому жертви, а також визначення шляхів його профілактики й подолання у внутрішньо переміщених осіб. У виданні уточнено наукове визначення поняття «синдром жертви»; досліджено психологічні та соціальні чинники його виникнення у ВПО; описано типові симптоми та прояви цього

феномену; розроблено рекомендації для психологічної допомоги й соціальної інтеграції постраждалих.

Працю поділено на наступні блоки : теоретичний, в якому проаналізовано феноменологію синдрому жертви, подано огляд зарубіжних і вітчизняних досліджень, розкрито особливості впливу війни на ідентичність особи; емпіричний, в якому презентовано результати психодіагностичних досліджень серед внутрішньо переміщених осіб та визначено основні характеристики жертвовності, рівня тривожності, депресивності та соціальної ізоляції; практичний, в якому надано пропозиції щодо психологічних інтервенцій: кризове консультування, психотерапевтичні методики, групові програми підтримки, спрямовані на подолання стану жертви й відновлення адаптивних ресурсів.

Отже, можемо зробити висновок, що даний посібник має вагоме значення як для розвитку теорії кризової та екстремальної психології, так і для практики соціально-психологічної допомоги. Запропоновані в ньому підходи можуть бути використані психологами, соціальними працівниками, волонтерами, педагогами та представниками служб, що працюють із внутрішньо переміщеними особами.

4. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Київ : ІСПП НАПН України, 2020. 310 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/724758/> (дата звернення: 11.09.2025).

Монографію присвячено дослідженню феномена посттравматичного життєтворення — процесу, завдяки якому людина після кризових і травматичних подій не лише відновлює власний внутрішній баланс, але й вибудовує нові способи досягнення психологічного благополуччя. Видання поєднує глибокий теоретичний аналіз, емпіричні дослідження та практичні орієнтири для психологічної допомоги.

Основною метою книги є розкриття механізмів і стратегій трансформації особистості після травматичного досвіду, а також визначення ресурсів, які сприяють досягненню життєвої гармонії.

У виданні окреслено соціально-психологічні чинники життєтворення після травми; виявлено роль ціннісно-сміслових орієнтацій у подоланні наслідків травматизації; описано ефективні шляхи і практики досягнення психологічного благополуччя; сформовано науково обґрунтовані рекомендації для психологів і психотерапевтів.

У книзі для подачі матеріалу застосовано комплексний підхід, що поєднує феноменологічний, гуманістичний, соціально-психологічний та екзистенційний аналіз. Емпірична база включає дослідження індивідуальних і групових випадків подолання травми в українському суспільстві, особливо в умовах воєнних і соціальних криз.

Визначено специфіку посттравматичного життєтворення як процесу, що передбачає інтеграцію негативного досвіду у нову систему смислів. Розроблено модель ресурсів особистості, що забезпечують досягнення благополуччя після травми: соціальна підтримка, особистісна активність, ціннісні орієнтири, духовність. Обґрунтовано ефективні стратегії подолання травматичного досвіду: когнітивне переосмислення, креативна діяльність, альтруїстична участь, здатність до прощення. Запропоновано практичні інструменти психологічної допомоги, спрямовані на відновлення цілісності життєвого світу людини.

Монографія є вагомим внеском у розвиток української психологічної науки та практики. Вона може використовуватися: у підготовці психологів, соціальних працівників, психотерапевтів; у роботі кризових центрів і програм психосоціальної допомоги; у системі післявоєнної та посткризової реабілітації постраждалих груп населення.

Отже, можна зробити висновок, що дана праця пропонує цілісну концепцію посттравматичного життєтворення як інноваційної стратегії досягнення психологічного благополуччя, поєднує наукову новизну з прикладною значущістю, забезпечуючи як теоретичну основу для подальших досліджень, так і практичний інструментарій для роботи психологів у сучасних умовах суспільних викликів.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

5. Амплеева О. М. Екстремальна психологія: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи студентів. Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2025. 60 с. URL: <http://dspace.onu.edu.ua/items/4caa374b-8a02-423c-8552-fb06ef87f0ee> (дата звернення: 10.09.2025).

Методичні рекомендації присвячені проблематиці екстремальної психології як окремої галузі психологічної науки, що досліджує закономірності функціонування та адаптації психіки людини в умовах підвищеного ризику, небезпеки та кризових ситуацій. Видання розроблене з метою забезпечення навчального процесу студентів-психологів необхідними теоретико-методологічними орієнтирами та практичними завданнями для поглибленого засвоєння курсу «Екстремальна психологія», розвитку професійної компетентності та формування навичок роботи в умовах стресу й екстремальних викликів.

Структура представленого матеріалу охоплює тематичні блоки практичних занять, питання для самоконтролю, завдання для самостійної роботи, а також методичні поради щодо організації індивідуальної та групової навчальної діяльності. Значну увагу приділено аналізу психологічних механізмів стресостійкості, факторів ризику і ресурсів особистості, профілактиці професійного вигорання, специфіці діяльності фахівців ризиконебезпечних сфер.

При впровадженні видання у навчальний процес відбудеться: формування у студентів системного уявлення про предмет екстремальної психології; набуття практичних умінь і навичок психодіагностики, психопрофілактики та кризового втручання; розвиток здатності до самостійного аналізу поведінки й психічних станів в екстремальних умовах. Наукова та навчально-практична цінність посібника полягає в інтеграції сучасних досягнень екстремальної психології у методичний інструментарій підготовки здобувачів вищої освіти, а також у створенні підґрунтя для подальших наукових досліджень і прикладних розробок у сфері кризової та екстремальної психології.

6. Боснюк В. Ф. Психологічний спецпрактикум з екстремальної та кризової психології: курс лекцій / Харків: НУЦЗУ, 2021. 76 с. URL: [http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/1262/Kurs lekcij PSIHOLOG ChNIJ SPECPRAKTIK UM Z EKSTREMAL'NOJi TA KRIZOVOJi PSIHOLOG Ji.pdf](http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/1262/Kurs_lekcij_PSIHOLOG_ChNIJ_SPECPRAKTIKUM_Z_EKSTREMAL'NOJi_TA_KRIZOVOJi_PSIHOLOG_Ji.pdf) (дата звернення: 10.09.2025).

У курсі лекцій подано систематизований виклад теоретичних і прикладних аспектів екстремальної та кризової психології. Висвітлено теоретичні та прикладні аспекти екстремальної та кризової психології, що становлять основу професійної підготовки майбутніх психологів і фахівців у сфері цивільного захисту. Розглянуто й систематизовано закономірності функціонування психіки людини в екстремальних умовах, охарактеризовано механізми стресостійкості, прояви посттравматичних станів, запропоновано засоби психопрофілактики та кризового втручання і розробки методичних засад підготовки фахівців до кризових викликів сучасності. Видання структуровано у форматі спецпрактикуму, який поєднує лекційний матеріал з орієнтацією на практичні завдання та формування у студентів компетентностей, необхідних для діяльності в умовах надзвичайних ситуацій. Зміст курсу охоплює ключові теми: поняття, предмет і завдання екстремальної та кризової психології; психологічні особливості поведінки особистості у стресових і небезпечних ситуаціях; механізми формування стресостійкості та професійної надійності; прояви та наслідки посттравматичних розладів; принципи психопрофілактики й кризового втручання. Значну увагу приділено психологічній готовності фахівців ризиконебезпечних професій, а також формуванню у них навичок саморегуляції, емоційної стійкості й конструктивного подолання кризових станів.

Науково-практична цінність спецпрактикуму полягає в інтеграції теоретичних положень і прикладних методик у навчальний процес. Видання створює підґрунтя для розвитку практичних умінь, необхідних психологам для роботи з особами, що зазнають впливу стресу, травматичних подій і надзвичайних ситуацій. Застосування запропонованого курсу лекцій у навчальному процесі сприятиме формуванню системного уявлення студентів про закономірності психічних явищ в умовах екстремальної діяльності,

удосконаленню їхніх професійних компетентностей і підготовці до виконання завдань психологічного забезпечення у сфері цивільного захисту.

Видання має навчально-практичне значення для підготовки майбутніх психологів і фахівців цивільного захисту, оскільки сприяє формуванню професійних компетентностей і навичок діяльності в екстремальних ситуаціях, й адресоване студентам і викладачам закладів вищої освіти, слухачам спеціалізованих курсів, практичним психологам, а також фахівцям, діяльність яких пов'язана з ризиконебезпечними ситуаціями.

7. Екстремальна психологія : методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія / уклад. О. М. Амплєєва. Одеса : Бондаренко М. О., 2024. 75 с. URL: https://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/fpsr/navchalni_materialy/metodychne_zabezpechenya/053_bakalavr/mr_ekstremalna_psykhologiya.pdf (дата звернення: 11.09.2025).

Дане видання з екстремальної психології відкриває перед студентами нову сферу знань, яка ще донедавна залишалася радше предметом спеціалізованих досліджень, ніж частиною базової підготовки психолога. Хоча воно орієнтоване на здобувачів бакалаврського рівня, проте актуальність його тем виходить далеко за межі аудиторій: воно про те, як людина реагує на загрозу, виживає у стресі та знаходить сили діяти в умовах хаосу. Метою методичних рекомендацій є не лише забезпечення навчального процесу, а й виховання майбутніх фахівців, здатних працювати в екстремальних умовах: від стихійних лих і техногенних аварій до збройних конфліктів та терористичних загроз. Систематизовано знання про психофізіологічні реакції людини на стрес та небезпеку; представлено класифікацією екстремальних ситуацій і методами адаптації до них, що допоможе розвинути практичні навички кризової психологічної допомоги та підготувати здобувачів освіти до дослідницької та прикладної роботи у сфері психології безпеки. Розкрито наступні теми: теоретичні основи екстремальної психології як науки; психічні стани людини в умовах небезпеки (страх, тривога, паніка, мобілізація); роль індивідуально-психологічних особливостей у

подоланні кризових подій; соціально-психологічні аспекти поведінки групи в екстремальних обставинах; шляхи розвитку стресостійкості та психологічної витривалості; принципи надання першої психологічної допомоги постраждалим.

Значну увагу приділено практичній частині: завданням для самостійної роботи, кейсам, ситуаційним вправам, що готують майбутнього психолога до реалій професії. У науковому плані посібник актуалізує міждисциплінарний дискурс: психологія тут переплітається з медициною, безпекознавством, педагогікою та соціологією. У практичному він формує фундаментальні компетентності, необхідні для роботи в армії, службах порятунку, системі цивільного захисту, освітніх та медичних закладах.

Отже, можемо зазначити, що дані методичні рекомендації — компактний, але глибокий ресурс, що поєднує академічну дисципліну з життєвою необхідністю. Посібник готує нове покоління психологів, здатних не лише аналізувати, а й діяти, допомагати, підтримувати людину у найекстремальніших умовах сучасності.

8. Логвіновська Л. М. Методичні розробки для проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Екстремальна та кризова психологія». Київ, 2024. 27 с. URL: <http://ir.library.nmu.com/bitstream/123456789/13253/1/221%203%20курс%20ЕКПС%20Метод%20реком.%20до%20практ%20занять%20.pdf> (дата звернення: 11.09.2025).

Методичні розробки створені з метою забезпечення практичного складника навчальної дисципліни «Екстремальна та кризова психологія» для студентів закладів вищої освіти. Видання є важливим доповненням до лекційного курсу, орієнтованим на формування професійних компетентностей майбутніх психологів у сфері роботи з кризовими станами та екстремальними ситуаціями. Метою методичних розробок є надання здобувачам освіти алгоритмів, інструктивних матеріалів і завдань для засвоєння практичних навичок у галузі екстремальної та кризової психології, ознайомлення студентів із методами психодіагностики станів у кризових умовах; формування уміння застосовувати техніки кризового втручання; розвиток навичок роботи з особами,

які переживають стрес, втрату чи травматичні події; підготовка здобувачів до використання психологічних технологій у професійній практиці.

Посібник включає розробки для проведення практичних занять, що охоплюють ключові теми курсу: базові поняття екстремальної та кризової психології; особливості психічних станів в умовах надзвичайних ситуацій; моделі психологічної допомоги й кризового втручання; практичні техніки стабілізації та підтримки постраждалих; організація роботи психолога у міждисциплінарних командах (медичних, рятувальних, соціальних). Розробки містять завдання для індивідуальної та групової роботи, кейс-методи, вправи на розвиток комунікативних умінь і прийняття рішень у стресових обставинах.

Видання має високу практичну цінність, оскільки воно допомагає студентам не лише засвоїти теоретичні знання, а й відпрацювати професійні навички, необхідні для діяльності в умовах кризових подій. Посібник є корисним ресурсом для викладачів, які проводять навчальні заняття з дисципліни, а також для практикуючих психологів-початківців, що прагнуть удосконалити свою підготовку.

9. Гершанов О., Макієнко Н. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. *Israel Trauma Coalition*. 2023. 72 с. URL: <https://moodle.mu.edu.ua/pluginfile.php/298240/course/overviewfiles> (дата звернення: 10.09.2025).

Видання систематизує сучасні теоретико-прикладні підходи до роботи з психічними і емоційними наслідками травматичних подій, оскільки посібник присвячено практичним і теоретичним аспектам роботи з наслідками травматичних подій. Розглянуто психологічні механізми посттравматичних реакцій, підходи до оцінки стану потерпілих, методи психопідтримки та відновлення. Запропоновано практичні та методичні засоби для оцінки, підтримки та реабілітації осіб, які пережили травматичні ситуації. Матеріал видання охоплює: психологічні особливості посттравматичних реакцій, механізми розвитку травматичного стресу, стратегії психопідтримки та адаптації,

принципи кризового втручання, а також рекомендації щодо організації індивідуальної та групової роботи з потерпілими. Значну увагу приділено розвитку практичних навичок фахівців щодо оцінки потреб клієнта та вибору адекватних методів підтримки. Наукова цінність посібника полягає у комплексному поєднанні теоретичних засад і практичних методик, що базуються на міжнародних стандартах роботи з постраждалими від травм, із урахуванням психокультурних особливостей різних груп населення. Практичне значення видання полягає у формуванні професійних компетентностей психологів, соціальних працівників і фахівців кризових служб у сфері роботи з наслідками травматичних подій. Видання адресоване науковцям, викладачам, аспірантам, студентам спеціальностей «Психологія», «Соціальна робота», а також практичним психологам, консультантам і фахівцям кризових служб, які здійснюють психопідтримку та реабілітацію потерпілих.

ПІДРУЧНИКИ

10. Дарман П. Підручник виживання в екстремальних ситуаціях. Досвід спеціальних підрозділів світу. Київ : Видав. дім «СКІФ», 2023. 356 с. URL: <https://jurkniga.ua/contents/pidruchnik-vizhivannya-v-ekstremalnikh-situatsiyakh-dosvidspetsialnikh-pidrozdiliv-svitu.pdf> (дата звернення: 10.09.2025).

У книзі надано систематизований та практично обґрунтований набір знань і навичок виживання, які використовують елітні спеціальні підрозділи світу (наприклад, SAS, «Морські котики» США). Видання спрямоване на те, щоб навчити не тільки фізичним аспектам виживання (обладнання, одяг, інструменти), але й особливо – психологічній готовності, стійкості та волі до життя. Описано методи та практики виживання в різноманітних екстремальних умовах: пустеля, джунглі, тайга, Північ.

Розглянуто базові фізичні засоби (спорядження, укриття, добування вогню, їжі, води) для виживання в складних обставинах. Значна частина присвячена психологічним аспектам: як встановити мотивацію «вижити», як боротися із страхом, деморалізацією, байдужістю; акцент на активній позиції,

самопідтримці, дисципліні. Розкрито питання адаптації навичок медичної допомоги в екстремальних умовах, включно з наданням першої допомоги, мінімальною медитаційною, використання ресурсів підручних засобів.

Застосовано підхід, що поєднує аналіз практичного досвіду спеціальних підрозділів і адаптацію цих методів для широкого загалу. Окрім описів, містяться інструкції, поради, ілюстрації (текстові), а також демонстрація конкретних сценаріїв (у різних типах середовища). Видання буде корисне для людей, що готуються до перебування в складних умовах: військовослужбовці, добровольці, рятувальники, туристи, дослідники, альпіністи та інші. Також воно сприятиме підвищенню загальної культурної та психологічної готовності суспільства до кризових ситуацій. Проаналізована вище книга є комплексним практичним посібником виживання, який об'єднує фізичні та психологічні аспекти в екстремальних ситуаціях. Вона ближча до прикладного жанру, однак містить елементи, що стимулюють рефлексію над власними ресурсами (сила волі, мотивація). Для читача важливо не лише запам'ятати технічні кроки, а й сформувані відповідні ставлення до ситуації — психологічну готовність. Видання має значний потенціал застосування у підготовці до криз, надзвичайних ситуацій та бойових умов.

11. Екстремальна психологія : підручник / за заг. ред. О. В. Тімченка. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/2136//1/Підр.%20екстрем%20психологія.pdf> (дата звернення: 11.09.2025).

Підручник є одним із перших в Україні фундаментальних видань, присвячених комплексному вивченню психологічних аспектів діяльності та життєдіяльності людини в умовах підвищеного ризику, небезпеки та кризових ситуацій. Праця систематизує багаторічні дослідження у сфері військової, авіаційної, космічної та кризової психології, розширюючи розуміння механізмів адаптації особистості до екстремальних впливів. Метою підручника є формування у майбутніх психологів, педагогів, військовослужбовців та фахівців системи безпеки знань про закономірності психічної діяльності людини в

екстремальних умовах, а також вироблення практичних умінь для роботи з особами, що переживають надзвичайні події. У підручнику розкрито суть екстремальної психології як окремої галузі науки; проаналізовано психофізіологічні реакції людини на стрес і небезпеку; показано роль індивідуальних і групових чинників у процесі адаптації; надано методичні рекомендації щодо психологічної підтримки у кризових ситуаціях. Представлено широкий спектр тем: історія становлення екстремальної психології; психологія поведінки людини в умовах катастроф, аварій, бойових дій; когнітивні, емоційні та вольові механізми подолання стресу; групова динаміка і лідерство в умовах ризику; формування стійкості й професійної надійності у представників ризикових професій (військових, рятувальників, авіаторів, правоохоронців); технології кризового втручання та профілактики посттравматичних розладів. Значна увага приділена не лише теоретичним моделям, а й прикладним аспектам: методикам тренінгів, психодіагностичним інструментам, засобам психологічної реабілітації.

Підручник має вагоме значення як для академічної підготовки, так і для практичної діяльності. Він виступає базовим ресурсом у формуванні психологічної готовності до роботи в екстремальних ситуаціях, закладає основу для професійної діяльності у сфері військової та кризової психології, а також слугує орієнтиром для дослідників, що працюють на стику психології, медицини, соціології та безпекознавства.

СЛОВНИКИ

12. Екстремальна та кризова психологія : термінол. словник / за заг. ред. О. В. Тімченка. Харків : ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 291 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4139/1/словарь.pdf> (дата звернення: 11.09.2025).

Термінологічний словник є першим в Україні спеціалізованим виданням, що систематизує категоріально-понятійний апарат у сфері екстремальної та кризової психології. Він створений колективом фахівців під керівництвом

О. Тімченка та відображає багаторічний досвід розвитку науки, спрямованої на вивчення психіки людини в умовах небезпеки, ризику й кризових ситуацій.

Мета словника – надати студентам, науковцям і практикам уніфіковану систему понять і термінів, необхідних для коректного використання у навчанні, дослідженнях та прикладній діяльності. Систематизовано базові поняття екстремальної та кризової психології; забезпечено єдине термінологічне поле для міждисциплінарних досліджень; уточнено дефініції, що описують психічні стани, процеси та поведінкові реакції людини в умовах ризику; створено довідковий ресурс для викладачів, студентів і фахівців системи безпеки. Словник містить понад 500 термінів, які охоплюють: психофізіологічні та емоційні стани в екстремальних умовах (стрес, страх, паніка, мобілізація); специфічні психологічні реакції та синдроми, що виникають під час кризових подій; методи і форми психологічної допомоги та реабілітації; поняття, що стосуються організації діяльності у надзвичайних ситуаціях, у військовій, авіаційній та рятувальній психології. Видання подано у зручному алфавітному форматі, з чіткими дефініціями та коментарями, що полегшує практичне використання у навчанні й роботі. Словник виконує роль концептуальної основи для становлення української школи екстремальної та кризової психології. Його значення полягає у стандартизації термінології, що сприяє узгодженню наукових досліджень і практичних програм. Для викладачів і здобувачів освіти – це базовий ресурс у вивченні дисципліни; для психологів-практиків – інструмент для коректної діагностики, комунікації та професійної взаємодії.

13. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання. Київ : ІСПП НАПН України, 2020. 280 с. URL: <https://ispp.org.ua/elektronna-biblioteka/tekstovi-materiali/naukova-produkciya/monografii> (дата звернення: 11.09.2025).

Видання присвячене одній із ключових тем сучасної психології – посттравматичному зростанню як феномену позитивних змін особистості після пережитих кризових і травмуючих подій. На основі ґрунтовного аналізу світових і вітчизняних досліджень розкрито психологічні механізми, що дозволяють людині не лише відновитися після травми, а й досягти нового рівня

особистісного розвитку. Систематизовано уявлення про закономірності посттравматичного зростання та окреслено психологічні ресурси, що сприяють трансформації негативного досвіду в чинник розвитку, визначено суть та структуру феномену посттравматичного зростання; досліджено індивідуально-психологічні й соціальні чинники його виникнення; виявлено особливості переживання травматичного досвіду в різних вікових групах; розроблено практичні підходи до психологічної підтримки осіб, які зазнали травмуючих подій. Текст поділено на декілька змістових блоків, а саме: теоретичний, в якому висвітлено історію становлення концепції посттравматичного зростання, її відмінність від посттравматичних розладів, роль когнітивної переоцінки, духовності, соціальної підтримки, емоційної регуляції у процесі зростання; в емпіричному представлено результати авторських досліджень динаміки посттравматичного розвитку в осіб різних категорій (переселенців, учасників бойових дій, цивільного населення); прикладний містить рекомендації щодо психоконсультаційної та психотерапевтичної роботи, спрямованої на активізацію ресурсів особистості.

Отже, можемо підсумувати, що видання є вагомим внеском у розвиток позитивної та екстремальної психології. Воно поєднує теоретичну новизну із практичною значущістю, пропонуючи психологам, соціальним працівникам і педагогам конкретні методи стимулювання адаптивних і конструктивних змін у людей, що пережили травму та створює підґрунтя для подальших наукових розвідок у сфері психології стресу й кризових подій.

14. Коріттко А. Посттравматичний стрес у дітей та підлітків. Розпізнати, зрозуміти, вирішити. Книга для батьків / пер.: Мар'яна Солтис. [Б. м. : б. в.], 2023. 89 с. URL: [https://www.dptv.de/fileadmin/Redaktion/Bilder_und_Dokumente/Im_Fokus/Ukraine/A. Korittko-Posttraumatischer Stress bei Kindern und Jugendlichen_Ukrainisch.pdf](https://www.dptv.de/fileadmin/Redaktion/Bilder_und_Dokumente/Im_Fokus/Ukraine/A._Korittko-Posttraumatischer_Stress_bei_Kindern_und_Jugendlichen_Ukrainisch.pdf) (дата звернення: 11.09.2025).

Книга німецького психотерапевта А. Коріттко, перекладена українською мовою у 2023 році, є спеціалізованим посібником для батьків, вихователів та

педагогів, які стикаються з проблемами посттравматичного стресу в дітей і підлітків. Видання зорієнтоване на розуміння психологічних наслідків воєнних дій, насильства, втрат та інших кризових подій, що травмують дитячу психіку.

Основна мета книги – допомогти дорослим розпізнати симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у дітей і підлітків, зрозуміти природу їхніх емоційних і поведінкових реакцій та запропонувати ефективні шляхи підтримки. У книзі описано характерні прояви ПТСР у дітей різного віку; роз'яснено відмінності дитячих реакцій від дорослих; надано практичні поради для щоденної взаємодії з травмованими дітьми; окреслено можливості професійної допомоги та шляхи співпраці з фахівцями.

Посібник структуровано у форматі коротких розділів із чіткими поясненнями та прикладами з реального життя. У книзі розглянуто: сигнали тривоги: нічні кошмари, агресивність, ізоляція, соматичні скарги; емоційні реакції: почуття провини, безсилля, підвищена тривожність; стратегії підтримки: створення безпечного середовища, розвиток довіри, використання творчих ігор та арт-терапевтичних технік; ролі дорослих: батьків, вчителів, соціальних працівників у процесі допомоги дитині; професійна допомога: психотерапевтичні методи, доступні моделі лікування ПТСР.

Отже, можна зробити висновок, що дана праця поєднує наукове підґрунтя з доступною формою викладу, роблячи складні психологічні знання зрозумілими для широкого кола читачів. Її цінність полягає у практичній спрямованості: книга містить рекомендації, які можна застосовувати у щоденному вихованні та догляді за дитиною. Для психологів і педагогів вона стане корисним довідником у роботі з травмованими дітьми, а для батьків – джерелом підтримки й орієнтиром у складних життєвих обставинах.

ПОСІБНИКИ

15. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / [авт. кол. : В. В. Байдик та ін.] ; заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/723324/> (дата звернення: 10.09.2025).

Практичний посібник систематизує сучасні підходи до організації групової психосоціальної роботи в умовах кризових і екстремальних обставин. Основна мета посібника полягає у наданні методичних рекомендацій для практичних психологів, соціальних працівників, педагогів та інших фахівців щодо ефективної роботи з дітьми та сім'ями, що пережили травматичні події, спричинені військовими діями. У виданні розглянуто широкий спектр тем, зокрема: психолого-педагогічні та соціальні аспекти групової роботи; принципи формування безпечного психологічного середовища; методи діагностики та оцінки потреб учасників; психопрофілактика, психологічна підтримка і соціальна адаптація постраждалих; розробка індивідуальних і групових планів втручання; а також методики оцінки ефективності проведених заходів. Значну увагу приділено практичним кейсам упровадження групових форм роботи в різних регіонах України, що дозволяє проаналізувати як проблемні, так і успішні підходи до кризового втручання.

Наукова цінність посібника полягає в інтеграції теоретичних знань і практичного досвіду фахівців у сфері психосоціальної допомоги, що дозволяє створити комплексну систему підтримки дітей і сімей, постраждалих від війни. Практичне значення видання полягає у розвитку компетентностей фахівців щодо організації ефективної групової роботи, формування навичок кризового консультування, психопідтримки та соціальної адаптації.

Видання має важливе значення для підвищення якості надання психосоціальної допомоги, зміцнення міждисциплінарної взаємодії між психологами, соціальними працівниками, педагогами та органами соціального захисту. Воно спрямоване на розвиток професійної готовності

фахівців до роботи в умовах військових конфліктів, забезпечення психологічного благополуччя та соціальної стабільності постраждалих груп.

16. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2019. 505 с. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/37661> (дата звернення: 11.09.2025).

Навчальний посібник є комплексним дослідженням проблеми психологічного забезпечення діяльності людини як у звичайних умовах, так і в екстремальних ситуаціях, в якому систематизовано результати багаторічних досліджень. Мета посібника полягає у формуванні цілісного уявлення про соціально-психологічні чинники, що визначають ефективність діяльності особистості та групи в різних умовах, включно з надзвичайними та кризовими. Визначено специфіку соціально-психологічних процесів у звичайних і стресових обставинах; проаналізовано механізми адаптації, саморегуляції та підтримки особистості в умовах підвищеного ризику; окреслено роль соціальних інститутів і міжособистісних відносин у забезпеченні психологічної стійкості; надано практичні рекомендації щодо організації діяльності в екстремальних ситуаціях.

Посібник містить кілька тематичних блоків. Представлено теоретичні засади соціально-психологічного забезпечення діяльності, охарактеризовано діяльність у звичайних умовах — соціальні ролі, групові процеси, психологія праці та комунікації та в екстремальних умовах — стрес, ризик, кризи, небезпеки та їхній вплив на психіку і поведінку, запропоновано соціально-психологічні технології забезпечення діяльності — психопрофілактика, консультування, тренінгові програми, методи підготовки та супроводу діяльності військовослужбовців, рятувальників, медиків, правоохоронців, а також цивільного населення в умовах надзвичайних подій.

Отже, можемо зробити висновок, що видання має фундаментальний характер, адже поєднує класичні концепції соціальної психології з новітніми напрацюваннями в галузі екстремальної психології. Для студентів воно є навчальною базою, для науковців — джерелом теоретичних узагальнень, для практиків — інструментом

професійної діяльності. Книга актуальна в умовах воєнних викликів та гуманітарних криз, коли зростає попит на фахівців, здатних забезпечувати психологічну стійкість особистості й суспільства.

17. Литвиненко І. С. Екстремальна психологія та психологія травмуючи ситуацій (кредит: «Психологічна допомога людям похилого віку у складних життєвих ситуаціях») : навч.-метод. посіб. Миколаїв : Румянцева Г. В., 2023. 86 с. URL: <https://rep.nuos.edu.ua/server/api/core/bitstreams/453279cf-6b41-40f7-b9b6-f567d29eeaea/content> (дата звернення: 11.09.2025).

Навчально-методичний посібник присвячено комплексному аналізу проблем, пов'язаних із наданням психологічної підтримки особам похилого віку у станах життєвих криз та психотравмуючих обставинах. Видання ґрунтується на сучасних наукових підходах у галузі екстремальної психології, геронтопсихології та кризової інтервенції, що дозволяє поєднувати теоретико-методологічний рівень із практико-орієнтованим.

У першому розділі розглянуто психологічні особливості віку старості, динаміку когнітивних, емоційних та поведінкових змін, які супроводжують процеси старіння, а також ставлення суспільства до старості в різних історичних і культурних контекстах, наголошено на неоднорідності даної вікової групи та на індивідуальних відмінностях у переживанні старості.

Другий змістовий блок присвячено дослідженню категорії «ситуація» в психології, її класифікації та особливостям психотравмуючих впливів. Важливе місце відведено опису специфіки психологічного реагування літніх людей на екстремальні умови та кризові події, що дозволяє глибше зрозуміти механізми формування психологічних травм у цьому віці.

В окремому розділі розкрито зарубіжний і вітчизняний досвід соціально-психологічної допомоги людям похилого віку, зокрема організацію дозвілля, волонтерську діяльність, соціально-психологічні проекти та практики активного старіння. Позитивний досвід інших країн розглянуто як ресурс для удосконалення національної системи психологічної допомоги. У практико-методичній частині посібника подано конкретні рекомендації щодо роботи психолога з людьми похилого

віку у травмуючих ситуаціях. Серед них: використання навчання як психотерапевтичного процесу, підтримка особистісної автономії, відновлення почуття соціальної включеності, формування позитивного ставлення до життя та його цінності. Матеріал подано у доступній і водночас науково виваженій формі, що забезпечує його придатність як для здобувачів освіти, так і для практикуючих спеціалістів.

Наукова новизна посібника полягає у поєднанні положень екстремальної психології з геронтологічною проблематикою, що дозволяє глибше дослідити специфіку психотравмуючих ситуацій у пізньому віці. Практична цінність визначається тим, що книга може використовуватися як навчальний ресурс при підготовці майбутніх психологів, а також як методичний орієнтир для практичних психологів, соціальних працівників і педагогів, які безпосередньо працюють із людьми похилого віку.

Таким чином, можна зробити висновок, що даний посібник є вагомим внеском у розвиток сучасної української психологічної літератури, що поєднує фундаментальні наукові положення з практичними стратегіями допомоги. Він сприяє формуванню у студентів та практиків цілісного уявлення про психологію травмуючих ситуацій у людей похилого віку та формує готовність до здійснення ефективної психологічної підтримки у складних життєвих обставинах.

18. Мірошніченко О. А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с. URL: https://eprints.zu.edu.ua/18802/профілакт.проф.вигорання_посібникНОЯБРЬ_2013.pdf (дата звернення: 11.09.2025).

Посібник присвячений актуальній проблемі сучасної психології та медицини праці – синдрому професійного вигорання, який особливо часто виникає у представників професій, пов'язаних із діяльністю в екстремальних умовах. У ньому представлено комплексний аналіз чинників виникнення цього феномена, його прояви та наслідки, а також запропоновано практичні підходи до його профілактики й подолання. Метою видання є розроблення ефективної

системи профілактики професійного вигорання у працівників, діяльність яких супроводжується високим рівнем стресу й ризику. Визначено теоретико-методологічні основи вивчення вигорання; подано характеристику його психологічних і фізіологічних проявів; представлено аналіз особливостей вигорання у різних професійних групах (рятувальники, медики, військовослужбовці, педагоги тощо) та опис стратегій індивідуальної та організаційної профілактики; надано методичні рекомендації для саморегуляції та психологічного тренінгу. Висвітлено: історію дослідження та сучасні концепції синдрому вигорання; психофізіологічні механізми стресу і виснаження; індивідуальні фактори ризику (емоційна нестабільність, низький рівень стресостійкості); роль соціально-психологічного клімату та організаційних умов у виникненні вигорання; програми психологічної допомоги, тренінгові та релаксаційні методики; інноваційні підходи до профілактики вигорання у сфері професій, що функціонують в екстремальних середовищах.

Посібник має вагомe значення для професійної підготовки психологів, соціальних педагогів, керівників організацій і фахівців, які працюють у кризових та надзвичайних умовах. Він пропонує конкретні інструменти для збереження психічного здоров'я, підвищення стресостійкості й формування конструктивних копінг-стратегій. Видання також корисне для самопідготовки фахівців, що прагнуть зменшити ризик власного вигорання.

19. Психологія екстремальних та кризових ситуацій: навч.-метод. посіб. для студ. ден. та заоч. форм навчання освіт.-кваліф. рівня «бакалавр» за спец. 053 «Психологія» / О. Г. Романовський та ін. Харків : Вид-во Іванченка І. С., 2022. 356 с. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/1d5e065d-5d49-418f-8869-a84286ba92b7/content> (дата звернення: 11.09.2025).

Навчально-методичний посібник є комплексним викладом теоретичних основ та практичних технологій психології екстремальних і кризових ситуацій. Він орієнтований на студентів-бакалаврів спеціальності 053 «Психологія», а також може використовуватися викладачами, практичними психологами й

фахівцями, що працюють у сфері безпеки, охорони здоров'я та соціального захисту. Метою посібника є формування у студентів системних знань та професійних компетентностей у сфері психології кризових і екстремальних ситуацій, вироблення практичних навичок кризового втручання та психологічної підтримки. Розкрито теоретичні засади психології екстремальних ситуацій; досліджено психічні стани людини в умовах загрози життю та здоров'ю; надано інструменти психодіагностики та інтервенції, моделі подолання кризових станів; охарактеризовано професійні навички роботи в умовах невизначеності, стресу та ризику. Посібник складається з тематичних модулів, що охоплюють: основні поняття екстремальної та кризової психології; класифікацію екстремальних і кризових ситуацій; психологічні механізми адаптації та дезадаптації; вплив стресу й травматичних подій на когнітивну, емоційну й поведінкову сфери; кризові інтервенції та техніки стабілізації; етичні стандарти роботи психолога у кризових обставинах. Значна увага приділяється практичним завданням: кейс-методам, аналізу реальних ситуацій, розробці сценаріїв допомоги постраждалим, відпрацюванню комунікативних і саморегуляційних навичок.

Посібник має високу прикладну цінність, оскільки поєднує теоретичні концепції з практичною орієнтацією. Його матеріали сприяють професіоналізації майбутніх психологів, розвивають готовність до діяльності у високостресових умовах та формують навички ефективної допомоги різним категоріям населення, зокрема тим, хто постраждав від воєнних дій, техногенних катастроф або соціальних криз.

20. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій : адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: наук.-практ. посіб. Київ : КНТ, 2024. 711 с.

Дане видання є однією з найбільш масштабних праць вітчизняної психології, присвячених комплексному аналізу функціонування психіки людини в екстремальних умовах, в якому системно розглянуто проблематику стресостійкості, механізмів адаптації та розроблено науково обґрунтовані

підходи до психологічного забезпечення діяльності у надзвичайних ситуаціях. Метою посібника є інтеграція теоретичних і прикладних знань з екстремальної психології з акцентом на розвиток адаптивності особистості та побудову ефективних систем психологічної допомоги. У виданні розкрито природу психологічного стресу та механізми його подолання; дослідити індивідуальні й групові ресурси адаптивності; визначено роль психологічного забезпечення в екстремальній професійній діяльності; окреслено методи діагностики, профілактики та інтервенції у кризових ситуаціях. Видання складається з кількох концептуальних блоків. В кожному з них, зокрема, подано аналіз категоріально-понятійного апарату екстремальної психології, підходів до вивчення стресу та копінг-стратегій, характеристику реакцій організму і психіки на критичні впливи, феномен втоми, мобілізації та виснаження, розглянуто роль особистісних рис, соціальних зв'язків, внутрішніх і зовнішніх ресурсів у процесі подолання криз. Проаналізовано моделі підготовки, підтримки й реабілітації працівників силових структур, рятувальників, медиків та цивільного населення. Представлено опис методів психодіагностики, тренінгових програм, технологій кризового консультивання та психопрофілактики.

Посібник має подвійне призначення – наукове й практичне. Для дослідників він становить фундаментальну базу для розвитку вітчизняної школи екстремальної та кризової психології. Для практиків це інструмент, що дає змогу впроваджувати психологічний супровід у різні сфери життєдіяльності, включно з військовою, медичною, освітньою та соціальною.

21. Сова М. О. С. О. Деніжна, С. С. Митрофанова Екстремальна психологія : навчальний посібник / Держ. податк. ун-т. Ірпінь, 2023. 346 с. URL: <https://ir.dpu.edu.ua/handle/123456789/1282> (дата звернення: 11.09.2025).

Посібник є сучасним навчальним виданням, яке системно висвітлює проблематику психологічних особливостей поведінки людини в умовах екстремальних ситуацій та механізмів їх подолання. У ньому об'єднано академічний і практичний досвід для створення комплексного підходу до

розуміння екстремальної психології як наукової й прикладної дисципліни. Метою посібника є формування у здобувачів освіти цілісного уявлення про закономірності психічної діяльності в умовах небезпеки та розвитку професійних компетентностей для роботи з людьми, які переживають кризові та травмуючі події. Розкрито суть та предмет екстремальної психології; проаналізовано індивідуальні і групові психологічні реакції на загрозу; досліджено вплив стресу й травматичного досвіду на поведінку особистості; представлено технології психологічної допомоги в умовах надзвичайних ситуацій та засоби формування навичок профілактики та подолання посттравматичних розладів. Видання складається з кількох тематичних блоків, що охоплюють теоретичні основи екстремальної психології та її місце в системі сучасних наук; досліджують психофізіологічні реакції організму в стресових умовах, динаміку емоційних станів і поведінкових стратегій у кризових обставинах, роль соціально-психологічних факторів у згуртованості груп і виживанні; пропонують методи кризового втручання, психологічної допомоги та реабілітації.

Особливістю посібника є наявність навчально-методичного апарату: завдань для самостійної роботи, практичних кейсів, тестових запитань, які сприяють формуванню аналітичних та прикладних умінь студентів. Отже, посібник має значний науково-методичний та прикладний потенціал. Він може використовуватися не лише в освітньому процесі, але й у практичній діяльності психологів, соціальних працівників, педагогів, рятувальників і військових. Видання створює підґрунтя для подальших досліджень у сфері психології безпеки, кризової психології та психопрофілактики.

22. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навч.-метод. посіб. / упоряд. : Н. П. Бочкор, Н. В. Лунченко ; заг. ред. К. Б. Левченко, В. Г. Панок, І. М. Трубавіна. Київ : Агентство «Україна», 2015. 424 с. URL: <https://la-strada.org.ua/download/sotsialno-pedagogichna-ta-psyhologichna-dopomoga-simm-z-ditmy-v-period-vijskovogo-konfliktu-v-ukrayini> (дата звернення: 11.09.2025).

Цей масштабний навчально-методичний посібник став відповіддю української наукової та педагогічної спільноти на нову реальність: життя дітей і

сімей у стані війни. Видання систематизує знання й досвід надання соціально-педагогічної та психологічної підтримки тим, хто опинився віч-на-віч із втратами, розлукою, переселенням, страхом і невизначеністю.

Мета посібника — надати фахівцям комплексні орієнтири для роботи з сім'ями з дітьми в умовах військового конфлікту. У ньому сформовано теоретичну базу для розуміння впливу війни на дитинство та батьківство; запропоновано інструменти психологічної підтримки й соціально-педагогічного супроводу та методи профілактики вторинної травматизації й зміцнення сімейної стійкості. У книзі понад 400 сторінок — і кожен розділ відкриває різний вимір допомоги: теоретичні основи (психологія травми, соціальні ризики для сімей, особливості розвитку дітей у кризових умовах); методики та техніки допомоги (кризове консультування, психотерапевтичні підходи, педагогічні інтервенції); практичні рекомендації (алгоритми роботи з внутрішньо переміщеними сім'ями, дітьми-біженцями, тими, хто втратив близьких); етичний аспект (як уникати повторної травматизації, як підтримувати гідність та автономію сімей). У науковому вимірі видання демонструє міждисциплінарний підхід, поєднуючи психологію, педагогіку, соціологію та права людини. У практичному – пропонує зрозумілий інструментарій для педагогів, психологів, соціальних працівників, державних службовців і волонтерів.

Видання є унікальним навчально-методичним ресурсом, який поєднує наукову системність і гуманістичний пафос. Воно допомагає спеціалістам діяти професійно, а суспільству — усвідомити цінність психологічної підтримки як запоруки майбутнього покоління.

23. Техніки арт-терапії в роботі кризового психолога з цивільним населенням в умовах війни : навч.-метод. посіб. / Г. Красіна та ін. за ред. Г. Красіної, К. Гавриловської. Харків : Захаренко В. В., 2023. 106 с. URL: https://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2025/01/_Техніки-арттерапії....pdf (дата звернення: 11.09.2025).

Арт-терапія у кризовій психології – це не просто малювання чи ліплення. Це мова образів, яка дозволяє людині без слів висловити свій біль, тривогу чи

розпач і, головне, знайти в собі сили рухатися далі. Пропоноване видання присвячене методичному забезпеченню діяльності кризових психологів, які працюють із цивільним населенням у ситуаціях воєнних дій. Метою посібника є систематизація та апробація практичних арт-терапевтичних методик для психологічної підтримки цивільного населення в умовах війни.

Автори посібника зібрали техніки, які можна застосовувати у будь-яких умовах – від тимчасових прихистків до занять онлайн. Основна увага зосереджена на застосуванні арт-терапевтичних технік як ефективного засобу зниження психоемоційної напруги, опрацювання травматичного досвіду та відновлення внутрішніх ресурсів постраждалих. Малюнок, колаж, робота з метафоричними картами чи пластичними матеріалами стають способом прожити травму без зайвої раціоналізації, відновити відчуття внутрішнього контролю й безпеки.

Посібник не лише пояснює, як працюють ті чи інші методи, а й дає покрокові рекомендації для індивідуальної та групової роботи з різними категоріями постраждалих: дітьми, підлітками, дорослими, людьми похилого віку. Він допомагає побачити, що творчість у найскладніші моменти життя може стати ресурсом виживання й відновлення.

Це видання – своєрідна карта для психологів, волонтерів, педагогів та всіх, хто не стоїть осторонь людського горя. У ньому є практична цінність і гуманістичний пафос: навіть у вирі війни можна підтримати людину, відновити її віру у власні сили та подарувати маленький простір миру всередині неї самої.

24. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП «Видав. дім «Персонал», 2017. 160 с. Бібліогр.: с. 149–159. URL: https://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_1436.pdf (дата звернення: 11.09.2025).

Навчальний посібник присвячено вивченню психологічних аспектів травмуючих ситуацій, їхнього впливу на особистість та особливостей реагування людини на стресові й кризові події. Видання орієнтоване на здобувачів закладів

вищої освіти, фахівців у сфері психології, педагогіки та соціальної роботи, а також практичних психологів, які працюють із людьми, що зазнали психотравм. Основна мета посібника – надати теоретичні знання та практичні орієнтири щодо: природи та динаміки психотравмуючих ситуацій; механізмів їх впливу на психіку; особливостей психологічної допомоги постраждалим у кризових обставинах. Завдання видання полягає у формуванні в майбутніх психологів компетентності для діагностики, профілактики та корекції психотравм. Визначено базові дефініції: травмуюча ситуація, психологічна травма, посттравматичний стрес, криза, резильєнтність; проаналізовано як індивідуальні (особистісні, міжособистісні), так і масові травми (стихійні лиха, воєнні дії, соціальні катастрофи); детально описано процеси шоккової реакції, заперечення, адаптації, формування посттравматичного досвіду; розглянуто когнітивні, емоційні, поведінкові й соматичні ефекти травматизації. Значну увагу приділено психокорекційним і психотерапевтичним методикам, формуванню копінг-стратегій, підтримці соціального середовища, розвитку психологічної стійкості. Подано приклади роботи з окремими категоріями постраждалих, а також методичні рекомендації для організації кризової психологічної допомоги.

Посібник базується на міждисциплінарному підході, поєднує досягнення психології стресу, кризової психології та психотерапії. Авторкою використано сучасні моделі психологічної допомоги та адаптовано їх до потреб українського соціокультурного середовища. Видання узагальнює наукові підходи до аналізу травмуючих ситуацій, систематизує класифікацію травм та описує закономірності їх впливу та містить прикладні рекомендації щодо надання допомоги людям, які перебувають у кризових станах, може бути використане як методична база у практичній діяльності психологів. Структура книги відповідає навчальним програмам, що робить її ефективним підручником для студентів та слухачів курсів підвищення кваліфікації.

Отже, можна зробити висновок, що посібник є цінним навчально-методичним ресурсом, який поєднує теоретичний аналіз і практичні рекомендації щодо подолання психотравм.

Інформаційно-аналітичні дані

**НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВОЄННОГО
ТА ПОВОЄННОГО ПЕРІОДІВ УКРАЇНИ:
ПІДРУЧНИКИ І ПОСІБНИКИ З
ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

РЕФЕРАТИВНИЙ ОГЛЯД

Освіта і наука в умовах війни (онлайн-проект):
складник е-ресурсу «Віртуальний читальний зал освітянина
ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського»

Упорядник

О. В. Углова

Загальне редагування

М. Л. Росток

Відповідальний за випуск

О. П. Лучанінова

Виконано на розв'язання завдань прикладного наукового дослідження
«Інформаційно-аналітичний супровід психологічної науки у воєнний і повоєнний
періоди України» (2024–2025), науковий керівник О. П. Лучанінова

Рекомендовано до оприлюднення вченою радою
Державної науково-педагогічної бібліотеки України
імені В. О. Сухомлинського
(протокол №13 від 30.09.2025 р.)
м. Київ, вул. М. Берлінського, 9/оф.31
+380 (44) 467-22-14
siase@dnpb.gov.ua