

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

**ЧЕРКАСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ
ІМЕНІ ГЕРОЇВ ЧОРНОБИЛЯ НУЦЗ УКРАЇНИ**

Кафедра психології діяльності в особливих умовах

Кришталь М.А., Фомич М.В.

ЕКСТРЕМАЛЬНА ТА КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

Методичні вказівки до виконання контрольної роботи
для здобувачів відділення заочного навчання за першим
(бакалаврським) рівнем вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»

Черкаси – 2023

УДК 378.1:374
ББК 88.4я73
К 87

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології діяльності в особливих умовах Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля (протокол № 2 від 30.08.2023)

Кришталь М.А., Фомич М.В.

Екстремальна та кризова психологія: методичні вказівки до виконання контрольної роботи для здобувачів відділення заочного навчання за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти, спеціальності 053 «Психологія». Черкаси : ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2023. 32 с.

У методичних вказівках викладені навчально-методичні матеріали, необхідні для самостійного виконання контрольної роботи з дисципліни «Екстремальна та кризова психологія» здобувачами відділення заочного навчання, першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальності 053 «Психологія».

УДК 378.1:374
ББК 88.4я73
К 87

© Кришталь М.А., Фомич М.В.
© Черкаський інститут пожежної
безпеки ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ
України, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ	4
ФОРМИ І МЕТОДИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ.....	5
ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗАСВОЄННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ	5
ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ВИБОРУ ВАРІАНТУ	6
ЗАВДАННЯ ДЛЯ ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ	8
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	10
ДОДАТКИ.....	15
ТЕРМІНОЛІГІЧНИЙ СЛОВНИК.....	17

ВСТУП

Методичні вказівки з навчальної дисципліни «Екстремальна та кризова психологія» адресовано здобувачам відділення заочної навчання першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальності 053 «Психологія».

Представлений посібник складається з п'яти розділів, списку рекомендованої літератури, термінологічного словника та додатків. У посібнику викладено матеріали, необхідні для самостійного виконання контрольної роботи з дисципліни «Екстремальна та кризова психологія», подано інформацію щодо організаційно-методичного забезпечення самостійної роботи здобувачів, форм і методів поточного та підсумкового контролю, оцінювання результатів засвоєння знань, вимоги до оформлення контрольної роботи та вибору варіанту, теоретичні завдання для виконання контрольної роботи. У необхідному об'ємі вказано базову та допоміжну літературу, укладено термінологічний словник.

Завдання, що становлять зміст контрольної роботи, охоплюють усю теоретичну структуру курсу дисципліни, і сформульовані так, що повною мірою дають змогу перевірити, як здобувачі засвоїли знання щодо загальнопсихологічних закономірностей функціонування психіки та життєдіяльності індивіда в зоні граничних можливостей організму, особистості, групи, соціуму.

Кожен варіант контрольної роботи містить два питання. Усі варіанти рівнозначні за своєю складністю і потребують застосування широкого діапазону знань, спрямовані не на просте відтворення окремих аспектів тієї чи іншої проблеми, а вимагають активізації творчої мисленевої діяльності здобувачів.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ

Самостійна робота здобувачів, відповідно до Державних стандартів освіти, повинна становити не менш як 50% часу, передбаченого для виконання основної освітньої програми з урахуванням рекомендацій Міністерства освіти і науки України щодо кількості годин аудиторних занять на тиждень.

Головною метою самостійної роботи здобувачів є формування пізнавальної активності, засвоєння основних умінь та навичок роботи з навчальними матеріалами, поглиблення та розширення вже набутих знань, підвищення рівня організованості.

Основними завданнями самостійної роботи здобувача є засвоєння в повному обсязі навчального матеріалу та послідовне вироблення навичок ефективної самостійної професійної (практичної й науково-теоретичної) діяльності на рівні встановлених стандартів.

Зміст самостійної роботи здобувача визначається робочою програмою дисципліни, завданнями та рекомендаціями викладача.

Обсяги самостійної роботи окремого здобувача можуть значно виходити за межі програми дисципліни, якщо це зацікавило його і у нього виникло бажання (потреба) у поглибленні та розширенні знань з даної навчальної дисципліни.

Самостійна робота здобувачів охоплює: підготовку до аудиторних занять; виконання завдань з навчальної дисципліни протягом семестру; самостійну роботу; підготовку до всіх видів підсумкових контролів тощо.

Самостійному вивченню здобувачами курсу чи окремих його тем передують лекції, на яких розглядаються завдання та послідовність вивчення курсу, найбільш важливі та проблематичні аспекти дисципліни, особливості їхнього вирішення у сучасних умовах глобалізації освітньої діяльності.

ФОРМИ І МЕТОДИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Під час проведення семінарських занять перевіряється засвоєння матеріалу, викладеного в лекції та індивідуальна робота здобувачів під час самопідготовки. До контрольних заходів відносяться поточний і підсумковий контроль.

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських занять і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувача до виконання конкретної роботи. Форма проведення поточного контролю під час навчальних занять і система оцінювання рівня знань визначаються кафедрою.

Підсумковий контроль проводиться з метою перевірки рівня засвоєння здобувачами тем, передбачених програмою дисципліни «Екстремальна та кризова психологія». Форма підсумкового контролю – **залік**.

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗАСВОЄННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ

Оцінювання результатів засвоєння знань здобувачів здійснюється у спосіб і за критеріями, що визначені робочою програмою й викладені у силабусі навчальної дисципліни, та зокрема передбачають: усне опитування; результати самостійної роботи (контрольна робота); результати заліку.

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ВИБОРУ ВАРІАНТУ

Контрольна робота є самостійним видом роботи здобувача, передбаченим навчальним планом вивчення курсу «Екстремальна та кризова психологія».

Контрольну роботу оформляють на аркушах формату А4 (210 × 297мм), виконують рукописним або машинним (за допомогою комп'ютерної техніки) способом на одному боці аркуша білого паперу.

При машинному виконанні контрольну роботу друкують через півтора інтервали, з розрахунку не більш 30 рядків на сторінці за умов рівномірного її заповнення та висотою літер і цифр не менш, ніж 1,8 мм. (кегель 14).

Текст слід друкувати, витримуючи параметри сторінок: верхній, нижній береги – 20 мм, лівий – 30 мм, правий – 15 мм. Під час виконання роботи необхідно дотримуватися рівномірної щільності, контрастності й чіткості тексту.

Помилки, описки та графічні неточності допускається виправляти підчищенням або зафарбуванням білою фарбою і нанесенням на тому ж місці або між рядками виправленого зображення машинним способом або від руки. Виправлене повинно бути такого ж кольору, як і основний текст.

Перед виконанням контрольної роботи необхідно ознайомитись з методичними вказівками, питаннями, передивитися записи, зроблені на лекціях.

На обкладинці необхідно вказати назву навчального закладу, відділення, предмету, що вивчається, шифр залікової книжки, прізвище та ініціали здобувача (Додаток А).

Під час виконання роботи необхідно спочатку записати завдання, а потім дати на нього відповідь. Відповіді повинні бути конкретними, написані державною мовою, акуратно оформлені.

У тексті контрольної роботи обов'язкове посилання на літературні джерела, перелік яких наводиться у списку використаної літератури. У список літератури вносяться праці, з яких запозичуються цитати, думки, статистичні дані, на які робиться посилання.

Бібліографічні посилання – це сукупність відомостей про літературне джерело, що використовується в тексті контрольної роботи. Джерела в списку літератури потрібно розташовувати згідно порядку посилань в тексті роботи чи алфавітному порядку. Посилання в тексті на джерела слід зазначати у квадратних дужках, порядковий номер джерела визначається згідно із списком літератури.

У кінці роботи необхідно вказати перелік використаної літератури, поставити дату і підпис. Зразок правил оформлення бібліографічного опису

літератури наведений у додатку Б.

Виконана робота направляється до відділення заочного навчання на перевірку в строк, який вказаний у графіку виконання контрольних робіт.

Оцінюється робота з урахуванням глибини викладення матеріалу, самостійності виконання та вміння використовувати знання на практиці.

Рівень знань здобувачів дисципліни за підсумками виконання контрольних робіт оцінюється з огляду на наступні критерії:

1. Повнота та правильність виконання завдання – основний критерій.
2. Здатність здобувача диференціювати, інтегрувати та уніфікувати знання.

Контрольна робота з дисципліни «Екстремальна та кризова психологія» складається з двох теоретичних завдань.

Обов'язковими вимогами до теоретичних завдань є: повна відповідь на питання; посилання на літературні джерела та їхній список.

Контрольна робота оцінюється: *«зарахована»*, *«не зарахована»*. У разі незарахування контрольної роботи вказуються причини цього. Контрольна робота може бути незарахована у випадках:

- виконано не той варіант контрольної роботи;
- теоретичне завдання виконане з порушенням вимог до нього, в т.ч. стосовно обсягу;
- не виконано або не вірно виконано одне із завдань.

Отримавши незараховану контрольну роботу, здобувач зобов'язаний уважно ознайомитися із зауваженнями і внести в роботу відповідні зміни та доповнення, усунути вказані недоліки. На обкладинці допрацьованої роботи необхідно вказати «Повторно» і направити її у відділення заочного навчання.

Здобувачі, які несвоєчасно направили контрольну роботу без поважних причин, на екзаменаційну сесію не викликаються.

Вибір варіанту.

Варіант контрольної роботи визначається за двома останніми цифрами шифру здобувача, у відповідності з таблицею 2. Наприклад, номер шифру 10045. Отже, варіант контрольної роботи – 45. За таблицею 2 визначаємо номери питань вказаного варіанту – 9, 19.

Таблиця вибору завдань

		Остання цифра шифру залікової книжки									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Передостання цифра шифру залікової книжки	0	1, 50	2, 49	3, 48	4, 47	5, 46	6, 45	7, 44	8, 43	9, 42	10, 41
	1	10, 40	1, 39	2, 38	3, 37	4, 36	5, 35	6, 34	7, 33	8, 32	9, 31
	2	2, 30	3, 29	4, 28	5, 27	6, 26	7, 25	8, 24	9, 23	10, 22	1, 21
	3	3, 20	4, 19	5, 18	6, 17	7, 16	8, 15	9, 22	10, 13	1, 25	2, 11
	4	4, 23	5, 34	6, 39	7, 28	8, 49	9, 19	10, 14	1, 31	2, 12	3, 47
	5	5, 33	6, 17	7, 26	8, 14	9, 15	10, 27	1, 41	2, 43	3, 19	4, 15
	6	6, 11	7, 12	8, 13	9, 16	10, 31	1, 16	2, 17	3, 18	4, 30	5, 20
	7	7, 21	8, 22	9, 23	10, 24	1, 25	2, 26	3, 27	4, 45	5, 29	6, 30
	8	8, 31	9, 32	10, 33	1, 34	2, 35	3, 36	4, 37	5, 38	6, 39	7, 40
	9	9, 41	10, 42	1, 43	2, 44	3, 45	4, 46	5, 47	6, 48	7, 49	8, 50

ЗАВДАННЯ ДЛЯ ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

1. Охарактеризувати предмет та завдання екстремальної психології.
2. Дати характеристику методам екстремальної психології.
3. Розкрити обсяг та зміст основних понять, що використовуються в законодавстві України для відображення та опису ризиконебезпечних ситуацій у діяльності персоналу ДСНС України.
4. Охарактеризувати війну як екстремальну ситуацію.
5. Представити класифікацію надзвичайних ситуацій.
6. Навести психологічну класифікацію екстремальних ситуацій.
7. Проаналізувати психолого-педагогічні типи екстремальних ситуацій у діяльності персоналу ДСНС України в умовах воєнного стану.
8. Охарактеризувати війну як екстремальну ситуацію.
9. Розкрити психологічну теорію діяльності як методологічну основу психологічного забезпечення професійної діяльності персоналу ДСНС України.
10. Диференціювати та провести феноменологічний аналіз понять «типові умови діяльності», «особливі умови діяльності», «екстремальні умови діяльності».
11. Дати характеристику професійним вимогам персоналу ДСНС України.

12. Пояснити специфіку діяльності персоналу ДСНС України в екстремальних умовах воєнного стану.
13. Психологічні особливості формування патріотизму у персоналу ДСНС України.
14. Виокремити основні групи факторів, що мають сильний вплив на персонал ДСНС України в екстремальних умовах воєнного стану.
15. Охарактеризувати психічні стани людей в умовах війни.
16. Назвати та виділити ознаки основних психічних станів, що виникають у персоналу ДСНС України в екстремальних умовах воєнного стану.
17. Охарактеризувати основні психічні реакції, що виникають у персоналу ДСНС України в екстремальних умовах воєнного стану.
18. Проаналізувати позитивні особистісні наслідки екстремальних перевантажень.
19. Проаналізувати негативні особистісні наслідки екстремальних перевантажень.
20. Розкрити обсяг і зміст поняття «стрес» та визначити його роль у житті людини.
21. Пояснити суб'єктивну значущість стресогенності екстремальних ситуацій.
22. Проаналізувати модель професійного стресу працівника ДСНС України.
23. Розкрити обсяг і зміст поняття «стресостійкість персоналу ДСНС України».
24. Проаналізувати можливості фізичного виховання і спорту у подоланні негативних наслідків бойового стресу у персоналу ДСНС України.
25. Диференціювати та провести феноменологічний аналіз понять «стрес», «травматичний стрес», «посттравматичний стресовий розлад».
26. Розкрити обсяг і зміст поняття «посттравматичний стресовий розлад».
27. Охарактеризувати діагностичні критерії ПТСР у персоналу ДСНС України.
28. Дати характеристику методам психопрофілактики посттравматичного стресу у персоналу ДСНС України.
29. Розкрити обсяг і зміст поняття «психологічна реабілітація».
30. Розкрити основні принципи психологічної реабілітації.
31. Описати практичні прийоми здійснення психологічної реабілітації персоналу ДСНС України.
32. Визначити зміст та особливості психологічної реабілітації персоналу ДСНС України після діяльності в умовах обстрілів.
33. Охарактеризувати напрямки психологічної реабілітації персоналу ДСНС України, які пережили полон.
34. Розробити зміст психореабілітаційної програми персоналу ДСНС України з травматичною ампутацією кінцівок.
35. Розкрити зміст концепції здоров'я у психологічній науці.
36. Розкрити обсяг і зміст поняття «психічне здоров'я персоналу ДСНС України».

37. Дати характеристику особливостям психічного здоров'я персоналу ДСНС України в умовах воєнного стану.
38. Визначити та проаналізувати суб'єктів впливу на психічне здоров'я персоналу ДСНС України.
39. Дати рекомендації персоналу ДСНС України щодо збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану.
40. Охарактеризувати психологічні засади безпеки праці персоналу ДСНС України в умовах воєнного стану.
41. Визначити фактори безпеки праці та представити їхній взаємозв'язок.
42. Проаналізувати соціально-психологічні причини травматизму і загибелі персоналу ДСНС України в умовах воєнного стану.
43. З'ясувати основні фактори травмування та загибелі персоналу ДСНС України в умовах воєнного стану.
44. Проаналізувати типові травмонебезпечні ситуації у діяльності персоналу ДСНС України в умовах воєнного стану.
45. Дати характеристику психологічним засобам підвищення безпечної поведінки персоналу ДСНС України в умовах воєнного стану.
46. Визначити фактори, що впливають на формування стратегій стрес-долаючої поведінки персоналу ДСНС України.
47. Визначити місце та роль психолога в збереженні здоров'я персоналу ДСНС України.
48. Охарактеризувати вплив війни на психічне здоров'я персоналу ДСНС.
49. Проаналізувати психологічні особливості формування психологічної готовності персоналу ДСНС України до проведення оперативних дій в умовах воєнного стану.
50. Визначити особливості соціально-психологічної допомоги персоналу ДСНС України, які пережили полон.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Базова література

1. Дії підрозділів ДСНС України в умовах воєнного стану: навчальний посібник / за ред. М. Ковалю. Львів: ЛДУБЖД, 2023. 308 с.
2. Екстремальна психологія : підручник / за ред. О.В. Тімченка. К. : ТОВ «Август трейд», 2007. 502 с.
3. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
4. Кризова психологія : навч. посіб. / за ред. О.В. Тімченка. Х. : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. 383 с.
5. Кришталь М.А. Психологічне забезпечення професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : навч. посіб. Черкаси : Академія пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля, 2011. 226 с.

6. Приходько І.І., Колесніченко О.С., Тімченко О.В. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. Харків. : НА НГУ, 2016. 571 с.
7. Психологія діяльності в особливих умовах : навч. посіб. / за заг. ред. проф. М.А. Кришталь. Черкаси: видавець Третяков О.М., 2021. 120 с.
8. Психологія праці в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. 652 с
9. Фомич М.В., Кришталь М.А., Мохнар Л.І., Дячкова О.М., Чередниченко Т.В. Сучасні форми та методи роботи психолога в кабінеті психологічного розвантаження персоналу ДСНС України: монографія. Черкаси: видавець Вовчок О.Ю., 2023. 198 с.
10. Юр'єва Л.М., Мамчур О.Й., Огоренко В.В., Єрчкова Н.О. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика. К. : Видавництво ТОВ «Галерея Принт», 2017. 174 с.

Допоміжна література

1. Артюшин Л.М., Мосов С.П., Охременко О.Р. Праця в особливих умовах. К. : НАОУ, 2004. 94 с.
2. Брієр Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії / наук. ред. Вікторія Горбунова, Віталій Климчук. Львів: Свічадо, 2015. 448 с.
3. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
4. Грибенюк Г.С. Основи практичної психології рятувальника : посібник. Черкаси : ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля МНС України, 2005. 290 с.
5. Грибенюк Г.С. Розвиток саморегуляції у професійній діяльності майбутніх рятувальників. Черкаси : Черкаський інститут пожежної безпеки ім. Героїв Чорнобиля МНС України, 2006. 539 с.
6. Довбій Т.Ю., Лебедева С.Ю., Попов В.М. Професійна самотність та її корекція у рятувальників ДСНС України : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2015. 164 с.
7. Екстремальна та кризова психологія : термінологічний словник / за ред. О.В. Тімченка. Харків. : ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 291 с.
8. Євсюков О.П., Тімченко О.В. Психологічне прогнозування надійності діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України : монографія. Харків : УЦЗУ, 2007. 288 с.
9. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
10. Кодекс цивільного захисту України : закон України, 02.10.2012 р., № 5403-VI // *Голос України*, 2012. № 220 (5470). С. 4-20.
11. Комаров О.В., Сулицький В.В. Методологія, форми і методи надання психологічної допомоги та здійснення психокорекційної роботи в системі Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи : методичні рекомендації. К., 2004. 78 с.

12. Корольчук М. С., Корольчук В.М., Кулаженко А.І. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія / за ред. М.С. Корольчука. К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.
13. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Теорія і практика професійного психологічного відбору. К. : Ніка-Центр, 2006. 536 с.
14. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ : монографія в 2-х т. Донецьк : ДЮІ, 2008. Т. I: Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. 242 с.
15. Ложкін Г. В. Психологічне супроводження військовослужбовців в діяльності за екстремальних умов. К. : МОУ, 2003. 218 с.
16. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. К. : Інститут фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2006. 395 с.
17. Миронець С.М., Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації : монографія. К. : Консультант, 2008. 232 с.
18. Миронець С. М. Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2020. 712 с.
19. Наказ МВС України від 31.08.2017, № 747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій» [Електронний ресурс] // МВС України. URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17/page>.
20. Наказ ДСНС України від 05.12.2018 № 707 «Про затвердження Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників у сфері цивільного захисту» [Електронний ресурс] // ДСНС України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0707388-18>.
21. Наказ МВС України від 26.04.2018 № 340 «Про затвердження Статуту дій у надзвичайних ситуаціях органів управління та підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту та Статуту дій органів управління та підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту під час гасіння пожеж» [Електронний ресурс] // МВС України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0801-18>.
22. Мороз Р.А. Психологія травмуючих ситуацій та надання психологічної допомоги: методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2016. 224 с.
23. Оніщенко Н.В. Екстрена психологічна допомога в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. Харків : Право, 2014. 584 с.
24. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС : підручник / за заг. ред. В.П. Садкового. Х. : УЦЗУ, 2009. 244 с.

25. Охременко О.Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних умовах. К. : НАОУ, 2004. 210 с.
26. Психологічна підготовка військовослужбовців ЗСУ до перебування в умовах різкої зміни бойової обстановки та умовах примусової ізоляції: метод.реком. Київ: «Центр учбової літератури», 2022. 108 с.
27. Психолого-корекційний практикум травм війни : навч. посіб. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 396 с.
28. Приходько Ю.О., Перелигіна Л.А. Психологічні чинники успішності професійної діяльності пожежних-рятувальників МНС України: монографія. Харків : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2012. 216 с.
29. Приходько І.І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності: монографія. Харків : Акад. ВВ. МВС України, 2013. 745 с.
30. Професіографічний аналіз діяльності начальників караулів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту МНС України: монографія. Харків. Черкаси: видавець Ю. Чабаненко, 2011. 230 с.
31. Сірко Р.І. Професійна підготовка майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби до діяльності в екстремальних умовах: монографія. Львів, «ГАЛИЧ-ПРЕС», 2017. 482 с.
32. Сміт П., Етл Д., Уільям Ю. Діти та війна: навчання технік зцілення / укр. переклад. Ін-т психічного здоров'я УКУ, 2014. 84 с.
33. Соціально-психологічні детермінанти помилкових дій у професійній діяльності фахівців водолазних формувань аварійно-рятувальних підрозділів МНС України : монографія. Харків : УЦЗУ, 2009. 216 с.
34. Світлична Н.О., Перелигіна Л.А., Афанасьєва Н.Є. Соціально-психологічні чинники збереження психологічного здоров'я працівників ДСНС : монографія. Харків : ХНАДУ, 2016. 296 с.
35. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту : монографія. Дніпро : Акцент ПП, 2019. 324 с.
36. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: методичний посібник. К. : ЦУЛ, 2023. 92 с.
37. Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія. Харків : Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. 268 с.
38. Титаренко Т.М. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. К. : КНТ, 2023. 218 с.
39. Фомич М.В., Кришталь М.А., Теслюк П.В. Психологічні особливості розвитку професійно важливих якостей начальників караулів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту : монографія. Черкаси: видавець Ю. Чабаненко, 2014. 166 с.
40. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. К. : Вища шк., 2004. 679 с.

Інформаційні ресурси

1. Екстремальна психологія [Електронний ресурс]: підручник / за ред. О.В. Тімченка. К. : ТОВ «Август трейд», 2007. 502 с. URL: <http://surl.li/kjpdv>.
2. Кризова психологія [Електронний ресурс]: навч. посіб. / за ред. О.В. Тімченка. Х. : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. 383 с. URL: <http://surl.li/kjpngn>.
3. Наказ МВС України від 31.08.2017, № 747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій» [Електронний ресурс] // МВС України. URL: <https://cutt.ly/ITk0vqW>.
4. Миронець С.М. Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти [Електронний ресурс]: монографія. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2020. 712 с. URL: <http://surl.li/kjfwz>.
5. Сірко Р.І. Професійна підготовка майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби до діяльності в екстремальних умовах [Електронний ресурс]: монографія. Львів, «ГАЛИЧ-ПРЕС», 2017. 482 с. URL: <http://surl.li/kjnqm>.

ДОДАТКИ

Додаток А

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ ІМЕНІ ГЕРОЇВ ЧОРНОБИЛЯ
ВІДДІЛЕННЯ ЗАОЧНОГО НАВЧАННЯ

КОНТРОЛЬНА РОБОТА з «Екстремальна та кризова психологія» (назва дисципліни)

Студента(ки) ___-го курсу (т.н 4 роки 9 міс.)
___ групи ОР «бакалавр»
спеціальності 053 «Психологія»
Іваненка І.І.
Шифр 879

м. Черкаси – 2023 рік

ЗРАЗКИ ОФОРМЛЕННЯ ДЕЯКИХ ВИДІВ БІБЛЮГРАФІЧНИХ ОПИСІВ

Книга одного автора

1. Іванова В. Д. Технологія виробництва продуктів бджільництва : курс лекцій. Миколаїв : МДАУ, 2009. 245 с.
2. Прищенко С. В. Кольорознавство : навч. посіб. 3-тє вид., випр. і допов. Київ : Кондор, 2018. 436 с.
3. Parker J. Principles of scientific research. 7th ed. London : Editorial, 2017. 301 p.

Книга двох або трьох авторів

1. Боярин М. В., Нетробчук І. М. Основи гідроекології: теорія й практика : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 365 с.
2. Артеменко А. П., Бобловський О. Ю. Від глобалізації до індивідуалізації: топологія міжкультурної взаємодії : монографія. Харків : Щедра садиба плюс, 2014. 215 с.
3. Wilson D., Lister P., Andrews A. Modern surgery. Manchester : MAN, 2011. 240 p.

Книга чотирьох і більше авторів

1. Астрономія : навч. посіб. / І. А. Климичин та ін. Одеса : Астропринт, 2012. 352 с.
2. Сучасна українська мова / О. М. Григор'єв та ін. 3-тє вид., перероб. Київ : Либідь, 2005. 488 с.
3. Referencing styles / G. R. Edwards et al. Los Angeles : International Publishing, 2010. 280 p.

Стаття (публікація) в періодичному виданні

1. Зайцева О. М. Варіантність у родовій категоризації іменників. *Вісник Київського національного лінгвістичного університету. Серія «Філологія»*. 2018. Т. 21, № 1. С. 121-130.
2. Капируля М. Ядерний тероризм в сучасній міжнародній системі. *Актуальні проблеми міжнародних відносин*. 2008. Вип. 73, ч. 2. С. 66-68.
3. Chua N. Y., Lundbye J. Endovascular catheter as a rewarming method for accidental hypothermia. *Therapeutic hypothermia and temperature management*. 2012. Vol. 2, no. 2. P. 89-91. URL: <https://doi.org/10.1089/ther.2012.0001> (date of access: 10.09.2023).

ТЕРМІНОЛІГІЧНИЙ СЛОВНИК

А

Авторитет (authority) – загально визнаний вплив окремої людини або колективу, організації у різних сферах суспільного життя, що ґрунтується на знаннях, високих моральних якостях, досвіді.

Агресивність (aggression) (від. фр. *agressif* – визивний, войовничий) – емоційний стан і риса характеру людини, що супроводжується імпульсивною активністю поведінки, афективними переживаннями – гнівом, злістю, ненавистю, ворожістю, прагненням заподіяти іншому травму (фізично або морально). В агресивному стані особа може повністю втрачати самоконтроль. Агресивність може бути спрямована і на себе.

Асертивність (assertion) – визначається як “неконфліктна поведінка”, “уміння вирішувати конфлікти”, поведінка людини (включаючи конфліктні ситуації) на основі таких якостей: 1) повага до себе, почуття власної гідності, чесність, протидія маніпуляції; 2) повага до інших, дружелюбність, визнання права інших на власну точку зору, позицію; невикористання стосовно інших маніпулятивних технологій; 3) використання при вирішенні конфліктних ситуацій принципу співробітництва.

Асоціація (association) – соціальна група, в якій відсутня об’єднуюча їх спільна діяльність, організація та управління і в якій взаємовідносини опосередковуються особисто значимими цілями спілкування.

Афект (affect) – короткочасне, бурхливе переживання людини (гнів, лють, жах, відчай, раптова радість), що виникає, як правило, у відповідь на сильний подразник. У стані А. знижується здатність людини осмислювати значення своїх дій і керувати ними.

Б

Безумовний рефлекс (unconditional reflex) – відносно постійні успадковано закріплені реакції організму на певні впливи зовнішнього середовища, що відбуваються за допомогою нервової системи.

Біхевіоризм (behaviourism) (з англ. *behaviour* – поведінка) – напрям в американській психології ХХ ст., який зводить психіку до різних форм поведінки як сукупності реакцій організму на стимули зовнішнього середовища. Тому особистість в цій теорії – це сукупність реакцій поведінки, які притаманні даній людині, це організована і відносно стійка система навиків. Формула “стимул – реакція” (S – R) провідна в біхевіоризмі.

В

Витіснення (oust) – механізм психологічного захисту особистості у психоаналітичній теорії; процес, у результаті якого неприйнятні для особи думки, спогади, переживання, потяги витісняються із свідомості у сферу несвідомого.

Відчуття (feeling, sensation) – психічний процес, що полягає у відображенні мозком окремих властивостей та якостей предметів і явищ об'єктивного світу, а також станів організму при безпосередньому впливі подразників на відповідні органи чуттів.

Вміння (ability) – засвоєний суб'єктом спосіб виконання дій, який забезпечується сукупністю набутих знань і навичок.

Воля (will) – внутрішня активність особистості, пов'язана з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукання, можливістю приймати рішення та гальмувати поведінкові реакції.

Вольовий процес (will process) – психічний процес свідомої і цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення бажаної мети.

Вольові якості (will characteristics) – відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

Г

Гуманістична психологічна теорія (humanistic psychological theory) – (від лат. humanus – людський) – напрям в сучасній психології (виник в 50-ті роки ХХ ст.). Теорія названа гуманістичною, тому що визнає своїм предметом особистість як унікальну цілісну систему, яка є не чимось заданим, а відкритою можливістю самоактуалізації, яка базується на вірі і можливості розквіту кожної людини, якщо дати їй можливість вибирати свою долю і направляти її.

Гендерна ідентичність – поняття, що характеризує людину з точки зору її належності до чоловічої або жіночої групи, відповідно до того як людина сама себе визначає.

Д

Депресія (depression) – відчуття пригніченості, песимізму, занепаду духовних сил. Виникає внаслідок деяких психічних і загальних захворювань або як реакція на важкі життєві ситуації (смерть рідних, втрата життєвої

перспективи, розчарування в чомусь або в комусь). Депресивний розлад, що буває за певних обставин у кожної людини, потрібно відрізнити від клінічної депресії як психічної хвороби.

Дифузійна група (diffusion group) – неорганізована або випадково організована соціальна група (глядачі, екскурсія, натовп тощо).

Довготривала пам'ять (long-term memory) – виявляється в процесі набування й закріплення знань, умінь і навичок, розрахованих на тривале зберігання та наступне використання в діяльності людини.

Довільна пам'ять (free memory) – вид пам'яті, що характеризується усвідомленням мети щось запам'ятати.

Довільна увага (free attention) – це свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах і явищах навколишньої дійсності, на внутрішній психічній діяльності. Довільна увага своїм головним компонентом має волю.

Домашнє насильство – повторювальний із збільшенням частоти цикл фізичних, словесних, емоційних, духовних, економічних образ з метою контролю, залякування, навіювання почуття страху.

Е

Економічне насильство в сім'ї – одноосібний розподіл коштів сімейного бюджету домінуючим членом сім'ї і строгий контроль за витратою грошей з його боку, є однією з форм вираження емоційного тиску і образи.

Експеримент (experiment) – метод психологічного дослідження, специфіка якого полягає в тому, що в ньому продумано створюється штучна ситуація, у якій досліджувана властивість виявляється найкраще їїможна точніше і легше оцінити. Існують такі види експериментів: природний, лабораторний.

Екстраверсія (extraversion) (від лат. extra – назовні, versio – направляю) – спрямованість, в силу організації нервових процесів, відчуттів, переживань та інтересів індивіда, до зовнішнього світу. Осіб, для яких характерна екстраверсія, називають екстравертами.

Екстремальна психологія – науково-практичний розділ психології, який вивчає психологічні закономірності діяльності особистості при виникненні надзвичайних обставин та ситуацій, пов'язаних з підвищеним професійним ризиком, небезпекою для життя та здоров'я, та розробляє науково обґрунтовані заходи психологічного забезпечення професійної та функціональної надійності працівників екстремальних професій при виконанні задач в умовах, що потребують граничної мобілізації фізичних, психологічних та моральних якостей особистості.

Екстремальна ситуація – раптово виникла ситуація, яка виходить за межі нормального людського досвіду та погрожує чи сприймається суб'єктом як погрожуюча життю, здоров'ю, благополуччю.

Екстремальні умови діяльності – об'єктивні обставини дійсності, які суттєво впливають на зміст та якість діяльності, несуть потенційну загрозу життю та здоров'ю суб'єкта праці, і характеризуються: постійною інтенсивною дією загрозливих факторів діяльності; мобілізацією резервних буферних можливостей працівника; сильно вираженими негативними функціональними станами; значними нервово-психічними та енергетичними витратами (до 4 тис. ккал.); потребою відновлення після діяльності.

Екстрена психологічна допомога – це система короткострокових заходів, які надаються людям, що постраждали у зоні надзвичайної ситуації або найближчим часом після травматичної події.

Емоції (emotions) – це особливий клас психічних явищ, що відображає у формі безпосереднього, швидкоплинного переживання важливість для життєдіяльності індивіда певних явищ і ситуацій, які діють на нього.

Емоційна пам'ять (emotional memory) – виявляється в запам'ятовуванні людиною своїх емоцій та почуттів. Запам'ятовуються не стільки самі по собі емоції, скільки предмети та явища, що їх викликають.

Емоційні процеси (emotional processes) – специфічна форма психічного відображення суб'єктивного ставлення людини до предметів або явищ у формі безпосереднього переживання, приємного чи неприємного.

Емпатія (empathy) – емоційний аспект розуміння іншої людини, здатність відгукнутися на її проблеми, уміння проникнути в переживання іншої людини, переживати разом з нею, співчувати їй.

Ентузіазм (enthusiasm) – психічний стан великого піднесення, душевного пориву.

Естетичне виховання (aesthetic training (education)) – процес розвитку в людини здібностей сприймати і правильно розуміти прекрасне в дійсності та мистецтві; процес формування естетичної свідомості, розвитку творчих здібностей і обдарувань у різних галузях естетичної діяльності.

3

Запам'ятовування (remembering) – процес пам'яті, який забезпечує відбір, прийом і фіксацію інформації.

Звичка (habit) – схильність людини до відносно усталених, стандартних способів дій.

Здібності (abilities) – психічні властивості індивіда, які є передумовою успішного виконання певних видів діяльності.

Знання (knowledge) – перевірені суспільно-історичною практикою результати процесу пізнання, відображені у свідомості людини у вигляді уявлень, фактів, суджень, теорії.

Зовнішня увага (outside attention) – вид уваги, що спрямована на довкілля і зумовлюється зовнішніми подразниками.

I

Індивід (individual) – біологічний організм, носій загальних спадкових якостей біологічного виду “людина”; представник людського роду – homo sapiens.

Індивідуальність (individuality) – неповторне співвідношення особистих рис та особливостей людини (характер, темперамент, здібності, особливості протікання психічних процесів, сукупність почуттів тощо), що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей. І. – особлива і не схожа на інших людина в повноті її фізичних та духовних якостей.

Інстинкт (instinct) – біологічно зумовлена вроджена тенденція чи імпульс до певної поведінки без участі мислення, навчання чи досвіду.

Інсайт (insight) – нове рішення проблеми, що виявляється раптово після того, як суб'єкт інтегрує інформацію, що є в пам'яті і що надходить з навколишнього середовища.

Інтроверсія (introversion)(від лат. intro – всередину, versio – повертати) – спрямованість, в силу організації нервових процесів, відчуттів, переживань та інтересів індивіда, на свій власний внутрішній світ. Осіб, для яких характерна інтроверсія, називають інтровертами.

Інтуїція (intuition) – процес безпосереднього одержання знання за допомогою цілісного охоплення проблемної ситуації без дискурсивного його виведення й доведення.

K

Колектив (staff) – соціальна група вищого рівня розвитку з певною організаційною структурою, що поєднана цілями спільної суспільно-корисної діяльності і має складну динаміку формальних та неформальних стосунків. Діяльність членів колективу визначається особистісно значимими і соціально визнаними цінностями.

Конфлікт (conflict) (з лат. conflictus – зіткнення) – особливий вид взаємодії, в основі якого лежать протилежні і несумісні цілі, інтереси, типи поведінки людей та соціальних груп, які супроводжуються негативними психологічними проявами.

Концентрація уваги (concentration of attention) – властивість, яка полягає у єдності її зосередженості та інтенсивності.

Короткочасна пам'ять (short-term memory) – характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, негайним його відтворенням і нетривалим зберіганням.

Криза – переломний момент, важкий перехідний стан, загострення, небезпечний нестійкий стан.

Криза – це реакція особистості на критичну ситуацію, що виражається в нездатності особистості розв'язати цю ситуацію в короткий час і звичний спосіб.

Кризова психологія – це галузь професійної діяльності, яка має на меті визначення психологічних особливостей життєвої ситуації та індивідуальності людини або групи, внесення позитивних змін у процес взаємодії між ними і профілактику небажаних форм поведінки для найбільш повного розкриття сутнісних сил людини.

Кризовий стан – нормальна реакція людини на аномальну (психотравмуючу) подію.

Кризова подія – стан спільної за часом небезпеки.

Критична ситуація – це така ситуація, у якій суб'єкт не може реалізувати основні потреби свого життя і яка ставить його перед необхідністю зміни способу буття.

Л

Лідер (leader) (від англ. leader – провідний, керівник) – особистість, що користується визнанням та авторитетом групи і за якою група визнає право приймати рішення про дії у важливих ситуаціях, бути організатором діяльності групи і регулювати відносини у групі.

Логічне мислення (logical thinking) – вид мислення, що здійснюється з опорою на поняття, судження, закони логіки, не використовуючи емпіричні дані.

Людина (man) – біосоціальна істота, наділена свідомістю, вищими психічними функціями (абстрактно-логічне мислення, логічна пам'ять), здатністю пізнавати навколишній світ і активно змінювати, перетворювати його.

М

Маніпулювання (manipulation) (від лат. manipulatio – застосовувати маніпуляції, прийоми, дії) – вид психологічного впливу, спрямованого на неявне спонукання інших (іншого) до виконання визначених маніпулятором дій.

Мимовільна пам'ять (involuntary memory) – вид пам'яті, що характеризується фіксацією інформації без вольового зусилля, спрямованого на запам'ятовування.

Мимовільна увага (involuntary attention) – вид уваги, що виникає незалежно від наміру та мети людини під впливом найрізноманітніших подразників, які діють на той чи інший аналізатор організму.

Мислення (thinking) – процес опосередкованого та узагальненого відображення свідомістю людини предметів і явищ об'єктивної дійсності в їхніх істотних властивостях, зв'язках і відносинах; вища форма відображення дійсності у психіці.

Мова (language) – суспільно зумовлена система словесних знаків, яка слугує засобом спілкування в певному суспільстві.

Мовлення (speech) – процес спілкування засобами мови, мова в дії.

Моральне виховання (moral training) – цілісний процес, спрямований на розвиток моральності, моральнісних якостей, відносин та діяльності особистості.

Мотив (motive) – спонукальна причина дій і вчинків людини.

Мотивація (motivation) – сукупність мотивів, доказів для обґрунтування чогось, спонука до діяльності; мотивування.

Н

Навички (skills) – опанування до автоматизму способами використання певних засобів діяльності.

Навчання (education) – цілеспрямований педагогічний процес організації активної навчально-пізнавальної діяльності з оволодіння знаннями, вміннями і навичками, у ході якого здійснюється освіта людини, формується система відповідних компетентностей.

Насильство – примусовий вплив на кого-небудь.

Натовп – неорганізоване скупчення людей, пов'язаних між собою загальним емоційним станом, об'єктом уваги та метою.

Неврози (neuroses) – тимчасові функціональні розлади нервової діяльності.

Неформальна група (unformal group) – створюється та існує поза рамками офіційно визнаних організацій. Цілі, структура та діяльність Н. г. визначаються на основі особистих інтересів її учасників.

О

Образна пам'ять (image memory) – виявляється в запам'ятовуванні і відтворенні образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їх властивостей.

Образне мислення (image thinking) – конкретне мислення, яке реалізується у вигляді аналізу і поєднання образів.

Оперативна пам'ять (operative memory) – забезпечує запам'ятовування і відтворення оперативної інформації, потрібної для використання в поточній діяльності.

Опитування (polling) – метод дослідження, при використанні якого людина відповідає на ряд питань, що їй задаються. Види опитувань: усне (бесіда, інтерв'ю), письмове (анкетування).

Органи чуття (рецептори) (receptors) – спеціалізовані периферійні утворення, які здійснюють прийом зовнішніх подразників, що діють на організм.

Особистість (personality) – соціально-психологічна сутність людини, яка формується в результаті засвоєння індивідом суспільних форм свідомості і поведінки, суспільно-історичного досвіду людства. Особистістю ми стаємо під впливом суспільства, виховання, навчання, взаємодії, спілкування тощо.

Особливі умови діяльності – це такі об'єктивні обставини дійсності, які визначають або впливають на зміст та якість діяльності, проте не несуть прямої загрози життю та здоров'ю суб'єкта праці, і характеризуються: епізодичною дією негативних факторів діяльності, що не мають великої сили чи інтенсивності; залученням до діяльності резервних можливостей працівника компенсаторного типу; помірним вираженням негативних функціональних станів; помірними нервово-психічними та енергетичними витратами (до 3,5 тис. ккал.); потребою у відпочинку працівника після діяльності.

II

Пам'ять (memory) – пізнавальний психічний процес сприймання, запам'ятовування, збереження, відтворення і забування індивідом свого досвіду.

Паніка – стан масового страху перед реальною або уявною небезпекою, який спричиняє не контрольовану поведінку людей, блокує здатність раціонально оцінювати обставини, мобілізувати вольові ресурси та організувати спільну протидію.

Переконання (convictions) – усвідомлювані мотиви, які спонукають людину діяти відповідно до своїх поглядів і принципів; у педагогіці – метод виховання, який передбачає цілеспрямований вплив на свідомість вихованця з метою формування в нього позитивних морально-психологічних рис, спонукання до суспільно-корисної діяльності або подолання негативної поведінки.

Післядовільна увага (after-free attention) – виникає в результаті свідомого зосередження на предметах та явищах у процесі довільної уваги. Долаючи труднощі під час довільного зосередження, людина звикає до них, сама діяльність зумовлює появу певного інтересу, а часом і захоплює її виконавця; тоді увага набуває рис мимовільного зосередження.

Посилена психологічна увага – це система комплексних заходів психологічного характеру, що здійснюються з метою своєчасної профілактики та попередження надзвичайних подій серед працівників ризиконебезпечних професій, підвищення рівня адаптаційних можливостей особистості працівників до умов службової діяльності, забезпечення їх психологічного благополуччя, збереження психічного й фізичного здоров'я, запобігання службовому та побутовому травматизму.

Потяг (inclination) – стан організму, у якому виявляється безпосередньо-чуттєве відображення потреби. Поняття П. пов'язане з осмисленням своєрідних внутрішніх сил організму, що спонукають його до дії.

Почуття (feelings) – це специфічно людські, узагальнені, стійкі переживання ставлення до потреб, задоволення або незадоволення яких зумовлює позитивні чи негативні емоції.

Проблемна ситуація (problem situation) – ситуація або задача, для розв'язання якої суб'єкт має знайти й застосувати нові для себе знання чи способи дій; основне поняття проблемного навчання.

Професійна деформація – це явище, що характеризується змінами властивостей особистості (стереотипів сприймання, ціннісних орієнтацій, характеру, способів спілкування та поведінки тощо), змінами рівня виразності професійно важливих якостей фахівця, що відбуваються під впливом змісту, умов, тривалості виконання діяльності та його індивідуально-психологічних особливостей.

Професійне вигорання – це емоційне виснаження, що виникає на фоні стресу, який викликано міжособистісним спілкуванням.

Професіоналізація – процес перетворення особистості в професіонала. П. являє собою цілісний процес, який починається з моменту вибору професії і триває протягом всього професійного життя людини.

Психіка (psychology) – 1) душа; 2) внутрішній світ людини; 3) сукупність психічних процесів як свідомих, так і несвідомих; 4) здатність мозку відображати об'єктивну дійсність у формі відчуттів, уявлень, думок та інших суб'єктивних образів об'єктивного світу (свідомість).

Психічні процеси (psychical processes) – різні форми єдиного, цілісного відображення суб'єктом об'єктивної дійсності. Розрізняють такі основні види П. п.: відчуття, сприймання, пам'ять, уявлення, уява, мислення, мовлення, емоції, почуття, увага, воля.

Психічні стани (psychical state) – психологічна характеристика особистості, що відбиває її порівняно тривалі душевні переживання.

Психічне здоров'я – це такий стан благополуччя людини, при якому вона усвідомлює власні можливості, здатна справлятися з повсякденними життєвими труднощами, може плідно працювати та приносити користь суспільству.

Психоаналіз (psychoanalyses) – вчення З. Фрейда; система ідей, методів інтерпретації сновидінь та інших несвідомих психічних явищ, а також діагностики і лікування різних душевних захворювань.

Психолог (psychologist) – фахівець у галузі психології. Людина, яка має професійні знання й уміння та виконує певну роботу в теоретичній або практичній психології.

Психологічна допомога – це вид допомоги, яку надає кваліфікований психолог людині або групі людей з метою оптимізації психофізіологічних станів, пізнавальних процесів, поведінки, спілкування, реалізації індивідуальної і особливо групової діяльності.

Психологічна (екстремальна) підготовка – це система цілеспрямованої психолого-педагогічної діяльності, яка забезпечує належний рівень підготовленості людини, груп до дій в екстремальних ситуаціях та успішне подолання ними труднощів при реалізації життєвих і професійних намірів.

Психологічна проблема – це стан невизначеності, що виникає в процесі життєдіяльності індивіда між його намірами, уявленнями, мотивами й цілями поведінки та об'єктивними й суб'єктивними умовами її реалізації як протиріччя між очікуваними та реальними результатами дій людини.

Психологічне (емоційне) насильство – це періодичний, тривалий або постійний психічний вплив, спрямований на навмисне приниження людської честі й гідності, що стає причиною образ, страху, невпевненості в собі, гальмує розвиток особистості й призводить до формування патологічних рис характеру.

Психопрофілактика - один з різновидів психологічної допомоги, спрямований на попередження психічних захворювань, реабілітацію психічно хворих людей, а також на збереження, поліпшення й зміцнення психічного здоров'я (психогігієна).

Психосинтез (psychosynthesis) – теорія, метод розвитку цілісної і гармонічної особистості, зокрема шляхом синтезу її свідомої та безсвідомої частин.

Р

Реальні групи (real groups) – реально існуюче в певному просторі і часі об'єднання людей, яке характеризується тим, що його члени поєднані між собою реальними відносинами та зв'язками.

Референтна (еталонна) група (referent group) – реально існуюча або умовна група, погляди, норми та цінності якої є взірцем для особистості. Під її впливом вона формує свої життєві ідеали, вивіряє власні дії та вчинки.

Розум (mind) – вища форма теоретичного осягання дійсності, свідоме оперування поняттями, синтез знань на найвищому рівні теорій та ідей.

Рухова пам'ять (movement memory) – запам'ятовування, зберігання і відтворення людиною своїх рухів.

С

Самоактуалізація особистості (self-actualization of personality) – в теорії А. Маслоу процес та результат повної реалізації талантів, здібностей і можливостей людини.

Самовиховання (self-training) – свідомо, цілеспрямована та самостійна діяльність особистості, що виникає в результаті її взаємодії з середовищем і впливає на її розвиток та вдосконалення.

Самооцінка особистості (self-evaluation of personality) – оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, сприйняття своєї особи іншими людьми, виходячи з системи цінностей людини.

Свідоме (conscious) – прояви психіки, що характеризуються контролем свідомості за перебігом психічних процесів. С. є протилежним станом несвідомого.

Свідомість (consciousness) – вища форма психіки, яка полягає в суб'єктивному відображенні об'єктивних властивостей предметів і явищ навколишнього світу, процесів, що відбуваються в ньому, своїх дій, у попередньому їх плануванні і передбаченні наслідків, у регулюванні взаємовідносин людини з природою і соціальною дійсністю.

Сексуальне насильство – вид домагання, що виражається у формі як нав'язаних сексуальних дотиків, сексуального приниження, так і примусу до сексу і здійснення сексуальних дій (аж до зґвалтування і інцесту) проти волі жертви.

Ситуація – реальна сукупність об'єктивно-суб'єктивних обставин, особливостей буття конкретної людини (групи, спільності), характерних для її життєдіяльності у якийсь момент або відрізок часу.

Словесно-логічна пам'ять (verbal and logical memory) – запам'ятовування та відтворення понять, суджень, умовиводів, які відображають предмети та явища в їх істотних властивостях.

Снобачення (dreaming) – більш чи менш яскраві образи, що виникають під час сну.

Сон (dream) – змінений стан свідомості, протилежний неспанню, при якому відсутні рухи, ослаблені м'язи, загальмована діяльність центральної нервової системи. В основі сну лежить природне гальмування кори головного мозку.

Соціалізація людини (socialization of personality) – процес перетворення людської істоти на суспільного індивіда, утвердження її як особистості, включення у суспільне життя як активної сили.

Соціальна група (social group) – певна спільність людей, які поєднані на основі відповідних загальних ознак, що стосуються спільної діяльності, на підставі якої виникають певні психологічні утворення (соціальне почуття, інтереси та ін.).

Соціальна психологія (social psychology) – галузь психології, що вивчає психологічні прояви людини, які зумовлені її віднесенням в певну соціальну групу, та психологічні характеристики самих соціальних груп.

Соціальне середовище (social environment) – одна з основних категорій соціальної психології, що розкриває сукупність суспільних і психологічних умов, серед яких людина живе і з якими постійно стикається в процесі життя.

Соціально-психологічний клімат (social and psychological climate) – рівень міжособистісних стосунків, що виявляється як сукупність психологічних умов, які сприяють або заважають продуктивній діяльності особистості у групі; домінуючий настрій, морально-психологічна атмосфера, у якій виявляється властиве для членів групи ставлення до загальної справи і один до одного. Істотним показником С.-п. к. є рівень згуртованості групи.

Соціометрія (sociometric) – методика дослідження системи неформальних стосунків в певній групі в певний момент її існування. В основі лежить вимірювання відносин симпатій – антипатій, прийняття – неприйняття людьми одне одного, прихильностей, уподобань стосовно один одного.

Спілкування (communication) – взаємодія людей, яка полягає в обміні інформацією, діями та у встановленні взаєморозуміння.

Спостереження (observation) – метод психологічного дослідження, який полягає в спостереженні за об'єктом дослідження, реєстрації та поясненні психологічних фактів. Метод спостережень характеризується безпосереднім сприйняттям явищ і процесів у їхній цілісності і динаміці.

Види спостережень: життєве і наукове, внутрішнє і зовнішнє, вільне і стандартизоване, включене і стороннє.

Сприймання (perception) – це психічний процес відображення людиною предметів і явищ у цілому, в сукупності всіх їх якостей і властивостей при безпосередньому їх впливі на органи чуттів; сукупність відчуттів.

Стиль управління (керівництва) (style of management) – стійка сукупність особистісних та соціально-психологічних характеристик керівника, за допомогою яких реалізується той чи інший метод (методи) керівництва.

Страх – емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда та спрямована на джерело дійсної або уявлюваної небезпеки.

Стрес (stress) – система реакцій (емоційний стан) організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу. У стресовому стані людина припускається помилок у розподілі і переключенні уваги, у неї порушується перебіг пізнавальних процесів (сприймання, пам'ять, мислення), спостерігається розлад координації рухів, неадекватність емоційних реакцій, дезорганізація і гальмування всієї діяльності. Стрес може як позитивно, мобілізуючально, так і негативно впливати на діяльність (дистрес), аж до повної її дезорганізації.

Стресор (stressor) – фактор, який викликає стан стресу. Вирізняють фізіологічний і психологічний стресори.

Суб'єкт (subject) – суспільний організм, чия практична і пізнавальна активність спрямована на об'єкт. У психології С. є індивід або соціальна група, що цілеспрямовано діє з метою задоволення своїх практичних чи соціальних потреб.

Сублімація (sublimation) – “перерозподіл психічної енергії”. З точки зору психоаналізу психічна енергія неусвідомленого може сублімуватися, трансформуватися в енергію різних видів діяльності, які прийнятні для суспільства і людини (творчість, мистецтво, суспільну чи трудову активність).

Т

Тактильний (touching) – той, що належить до дотикових відчуттів, сприймається дотиком.

Темперамент (temperament) – індивідуально-типологічна характеристика людини, що виявляється в силі, напруженості, швидкості та врівноваженості перебігу її психічних процесів.

Тестування (testing) – спеціалізований метод психологічного дослідження, застосовуючи який можна отримати точну кількісну чи якісну характеристику розвитку певних психічних явищ за допомогою порівняння їх показників з еталонними.

Терор – це стан дуже сильно страху (жаху), що виникає як реакція на певні дії, які мають за мету викликати саме цей стан у тих, по відношенню до кого вони здійснюються чи тих, хто є їх свідком.

Тероризм – це узагальнене поняття, що позначає комплексне явище, яке включає страх і жах, як мету певних (терористичних) актів і дій, самі акти і дії, їхні конкретні результати та весь спектр більш широких наслідків.

Трансперсональні психологічні теорії (transpersonal psychological theories) – це моделі людської психіки, в яких визнається значимість духовного і космічного вимірів та можливостей для розвитку свідомості. Людська психіка сумірна зі Всесвітом і всім існуючим. В центрі Т. п. т. – “психології за межами свідомості” – так звані “змінені стани свідомості”, переживання яких може привести до зміни фундаментальних цінностей, духовного переродження і формування цілісності особистості.

У

Увага (attention) – це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у спрямованості і зосередженості свідомості на вагомих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях, при одночасному відволіканні від того, що не є предметом уваги.

Уміння (ability) – здатність людини усвідомлено застосовувати набуті знання.

Умовивід (conclusion) – одна з головних форм теоретичного мислення (поряд з поняттям і судженням), в якій ми з одного або кількох суджень виводимо нове; спосіб логічного зв'язку висловлювань.

Умовна група (номінальна) (nominal group) – об'єднання людей за певною умовною ознакою (стать, вік, професія, освіта, етнічна, політична чи релігійна належність), в якому реальні особистості, які включені в умовну групу, не мають між собою реальних відносин та зв'язків і навіть можуть не знати один одного.

Умовний рефлекс (conditioned reflex) – один із двох основних типів рефлексів, відкритий і всебічно досліджений великим російським фізіологом І. П. Павловим (1849 – 1936). Різноманітні види У. р. утворюються за певних умов у процесі життєдіяльності організму на базі вроджених, безумовних рефлексів. У. р. виникає в результаті кількаразового поєднання дії безумовного подразника (зокрема, харчового) з дією будь-якого чинника.

Уява (imagination) – процес створення людиною на основі досвіду образів об'єктів, яких вона ніколи не сприймала, своєрідна форма відображення людиною дійсності, в якій виявляється активний випереджальний характер пізнання нею світу.

Ф

Фізичне насильство – це навмисне завдання фізичних ушкоджень, а також свідоме позбавлення свободи, помешкання, їжі, одягу та інших нормальних умов життя, які можуть призвести до смерті, викликати порушення фізичного та психічного здоров'я.

Формальна група (formal group) – поєднання людей на підставі загальної діяльності, в рамках офіційно визнаних організацій. Цілі, структура та діяльність Ф. г. має нормативно визначений характер.

Фрустрація (frustration) – психічний стан особистості, викликаний неуспіхом у задоволенні її потреб та бажань. Стан фрустрації супроводжується різними негативними переживаннями: роздратуванням, розчаруванням, тривогою, відчаєм, агресією тощо.

Х

Характер (character) – комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності, у ставленні до суспільства, до праці, до інших, до самої себе.

Ц

Цілі освіти (educational objectives) – набуття наукових знань, умінь і навичок, оволодіння якими забезпечує всебічний розвиток розумових здібностей учасників навчального процесу, формування світогляду, духовності, поведінки, системи відповідних компетентностей.

Ч

Чутки – специфічний вид неформальної міжособистісної комунікації, у процесі якої інформація, що до певної міри відображає деякі реальні чи вигадані події, стає надбанням широкої дифузної аудиторії.

Я

“Я” (ego) – в психоаналізі визначається як свідомість, розумна, раціональна частина психіки. “Я” формується під впливом суспільства, яке висуває свої вимоги до людини

Навчальне видання

КРИШТАЛЬ Микола Андрійович

ФОМИЧ Микола Володимирович

ЕКСТРЕМАЛЬНА ТА КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

Методичні вказівки до виконання контрольної роботи
для здобувачів відділення заочного навчання за
першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»

Підписано до друку 01.09.2023. Формат 60x90 1/16.

Папір Технік соріг. Друк ризограф. Ум. друк. арк. 3,6.

Тираж 300 прим. Замовлення № 234.

Друкарня Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля
Національного університету цивільного захисту України.
18034, м. Черкаси, вул. Онопрієнка, 8.