

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ**

**ЧЕРКАСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ  
ІМЕНІ ГЕРОЇВ ЧОРНОБИЛЯ**

Кафедра психології діяльності в особливих умовах

**Фомич М.В.**

## **ЕКСТРЕМАЛЬНА ТА КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ**

Методичні вказівки до виконання контрольної роботи  
для слухачів заочної форми навчання за другим  
(магістерським) рівнем вищої освіти  
спеціальності 053 «Психологія»

**Черкаси – 2017**

УДК 378.1:374  
ББК 88.4я73  
Ф 87

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології діяльності в особливих умовах Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля (протокол № 1 від 21.08.2017)

**Фомич М.В.**

Екстремальна та кризова психологія: [методичні вказівки до виконання контрольної роботи для слухачів заочної форми навчання за другим (магістерським) рівнем вищої освіти, спеціальності 053 «Психологія»] / М.В. Фомич. – Черкаси : ЧПБ імені Героїв Чорнобиля, 2017. – 34 с.

У методичних вказівках викладені навчально-методичні матеріали, необхідні для самостійного виконання контрольної роботи з дисципліни «Екстремальна та кризова психологія» слухачами заочної форми навчання, другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальності 053 «Психологія».

УДК 378.1:374

ББК 88.4я73

Ф 87

© Фомич М.В.

© Черкаський інститут пожежної  
безпеки імені Героїв Чорнобиля, 2017

ВСТУП.....	4
ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СЛУХАЧА.....	4
ФОРМИ І МЕТОДИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ... 5	5
ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗАСВОЄННЯ ЗНАНЬ СЛУХАЧІВ.....	5
ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ВИБОРУ ВАРІАНТУ.....	6
ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ ДЛЯ ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ..	9
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	12
ДОДАТКИ.....	15
ТЕРМІНОЛІГІЧНИЙ СЛОВНИК.....	17

## ВСТУП

Методичні вказівки з навчальної дисципліни «Екстремальна та кризова психологія» адресовано слухачам заочної форми навчання другого (магістерського) 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 слухача, форм і методів поточного та підсумкового контролю, оцінювання результатів засвоєння знань слухачів, вимоги до оформлення контрольної роботи та вибору варіанту, теоретичні питання для виконання контрольної роботи. У необхідному об'ємі вказано базову та допоміжну літературу, укладено термінологічний словник.

Завдання, що становлять зміст контрольної роботи слухача, охоплюють усю теоретичну структуру курсу дисципліни, і сформульовані так, що повною мірою дають змогу перевірити, як слухачі засвоїли знання щодо особливостей функціонування психіки в різноманітних екстремальних та кризових ситуаціях життєдіяльності індивіда.

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 слухачів.

## **ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СЛУХАЧА**

Самостійна робота слухача, 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 слухача є формування його пізнавальної активності, засвоєння ним основних умінь та навичок роботи з навчальними матеріалами, поглиблення та розширення вже набутих знань, підвищення рівня організованості.

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

Зміст самостійної роботи слухача визначається навчальною програмою вивчення дисципліни, завданнями та рекомендаціями викладача.

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

Самостійна робота слухачів охоплює: підготовку до аудиторних занять; виконання завдань з навчальної дисципліни протягом семестру; самостійну роботу; підготовку до всіх видів контрольних випробувань тощо.

Самостійному вивченню слухачами курсу чи окремих його тем передують оглядові 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 слухачів під час самопідготовки. До контрольних заходів входять поточний і підсумковий контроль.

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських занять і має на меті перевірку рівня підготовленості слухача 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 слухачами тем, передбачених програмою дисципліни «Екстремальна та кризова психологія». Форма підсумкового контролю – іспит.

## **ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗАСВОЄННЯ ЗНАНЬ СЛУХАЧІВ**

Оцінювання результатів засвоєння знань слухачів здійснюється у такий спосіб і за такими критеріями: усне опитування; результати самостійної роботи (контрольна робота); результати іспиту.

Шкала оцінювання знань наведена в таблиці 1.

*Таблиця 1.*

### **Шкала оцінювання знань: національна та ECTS**

Сума балів за	Оцінка	Оцінка за національною шкалою
---------------	--------	-------------------------------

всі види навчальної діяльності	ECTS	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80-89	<b>B</b>	добре	
65-79	<b>C</b>		
55-64	<b>D</b>	задовільно	
50-54	<b>E</b>		
35-49	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## **ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ВИБОРУ ВАРІАНТУ**

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

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

При машинописному 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 машинописним 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, факультету, предмету, що вивчається, шифр залікової книжки, прізвище, ім'я та по батькові слухача (Додаток А).

Під час виконання роботи необхідно спочатку записати питання, 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 у 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 теоретичні знання на практиці.

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

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

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

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, слухач 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.

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

### **Вибір варіанту.**

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

*Таблиця 2*

**Таблиця вибору завдань**

		Остання цифра шифру залікової книжки									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	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

## **ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ ДЛЯ ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ**

### **МОДУЛЬ 1**



## (змістові модулі 1,2)

1. Основні поняття, що використовуються в законодавстві України для відображення та опису ризиконебезпечних ситуацій.
2. Феноменологічний аналіз понять напружених умов діяльності.
3. Поняття та психологічна класифікація екстремальних ситуацій.
4. Психолого-педагогічні типи екстремальних ситуацій.
5. Загальний аналіз екстремальної ситуації.
6. Системно-структурна модель екстремальної ситуації.
7. Системно-функціональна модель екстремальної ситуації.
8. Екстремальні фактори психогенного ризику.
9. Класифікація екстремальних факторів.
10. Специфічна і неспецифічна активність людини в екстремальних ситуаціях.
11. Позитивні психічні реакції в екстремальних ситуаціях.
12. Негативні зміни в станах і активності людей в екстремальних ситуаціях.
13. Стрес і його роль в житті людини.
14. Суб'єктивна значущість стресогенності екстремальних ситуацій.
15. Основні причини різних станів і активності людей в екстремальних ситуаціях.
16. Група в екстремальній ситуації.
17. Психологія групи та її злагодженість.
18. Позитивні зміни в групах в екстремальних ситуаціях.
19. Можливі негативні зміни в групах.
20. Причини відмінностей у дії груп в екстремальних ситуаціях.
21. Психологія натовпу.
22. Психологія групової паніки.
23. Причини і умови виникнення паніки.
24. Природа та типологія чуток.
25. Класифікація причин та умов появи чуток.
26. Основні напрями використання чуток.
27. Психологічні прийоми припинення чуток.
28. Стратегія організації протидії чуткам.
29. Форми роботи щодо контролю над чутками і інформування громадян в умовах кризи.
30. Сутність психологічної підготовки до забезпечення безпеки життєдіяльності.
31. Психологічна підготовка та її завдання.
32. Види психологічної підготовки.
33. Принципи психологічної підготовки.
34. Психологічна підготовка до діяльності в екстремальних ситуаціях.
35. Організація психологічної підготовки.
36. Забезпечення психологічної підготовки.
37. Психологічна підготовка груп.

38. Психологічна підготовка керівників.
39. Сутність психопрофілактичної роботи з групою посиленої психологічної уваги.
40. Порядок включення працівників до групи посиленої психологічної уваги.
41. Напрямки психопрофілактичної роботи.
42. Порядок виключення працівника із ГППУ.
43. Перелік ознак та характеристик, які вказують на наявний рівень емоційно-вольової (нервово-психічної) нестійкості працівників ризиконебезпечних професій.
44. Психологічні методи корекції та профілактики несприятливих функціональних станів працівників ризиконебезпечних професій.
45. Поняття та сутність посттравматичного стресового розладу.
46. Діагностичні критерії ПСТР.
47. Теоретичні моделі ПСТР.
48. Індивідуальна вразливість та психологічні наслідки травмування.
49. Загальні підходи до психотерапії ПСТР.
50. Діагностика ПСТР в учасників бойових дій.

## **МОДУЛЬ 2**

### **(змістовий модуль 3)**

1. Фактори, які супроводжують перебування на війні та визначають психологічний стан людини.
2. Психотерапія учасників бойових дій.
3. Психологічний зміст тероризму: характеристика понять «терор», «терористичний акт», «тероризм».
4. Ідеологія тероризму.
5. Психологічний портрет терориста і його жертви.
6. Психологічні типи людей, які захоплюють заручників.
7. Спонукальні мотиви злочинної поведінки терористів.
8. Піратство та тероризм: порівняльний аналіз сучасних форм надзвичайних ситуацій.
9. Поняття кризи, сутність і зміст кризового стану системи.
10. Класифікація кризових ситуацій.
11. Фази розвитку кризових ситуацій.
12. Причини та наслідки кризових подій.
13. Психологічні особливості кризових ситуацій.
14. Особливості переживання кризи.
15. Загальна характеристика онтогенезу психічного розвитку особистості.
16. Поняття та зміст “життєвої кризи” особистості.
17. Характеристика основних криз дитинства і їх специфіка.
18. Нормативна криза середини життя.
19. Кризи зрілості та похилого віку.

20. Смишложиттєва криза особистості.
21. Кризові ситуації в сім'ї та їх роль у розвитку особистості дитини.
22. Кризи сімейних відносин.
23. Кризові періоди в розвитку родини.
24. Особливості професійного становлення особистості.
25. Прогресивна стадія професійного становлення особистості.
26. Регресивна стадія професійного розвитку.
27. Кризи професійного становлення.
28. Професійна деформація практичного психолога.
29. Психологічний вплив безробіття на особистість.
30. Соціально-психологічні наслідки безробіття.
31. Психологічні наслідки безробіття.
32. Насильство як соціально-психологічний феномен.
33. Сімейне насильство.
34. Міфи про сімейне насильство.
35. Статеві зносини із застосуванням фізичного насильства (згвалтування).
36. Особливості консультування жертв сімейного насильства.
37. Насильство над дітьми: емоціональне, фізичне, психологічне та сексуальне насильство.
38. Насильство в школі.
39. Наслідки насильства у дітей.
40. Психологічні особливості дітей, які постраждали від насильства.
41. Сутність та види економічних криз.
42. Психологічні чинники економічних криз.
43. Вплив економічної кризи на поведінку та здоров'я населення.
44. Психологічні особливості сприйняття грошей.
45. Види і причини грошової патології.
46. Психологія азартних ігор.
47. Психологічні особливості жебраків.
48. Семантичний та феноменологічний аналіз понять: стать, гендер, квір, статоворольова ідентичність.
49. Теорії гомосексуалізму.
50. Фактори, що зумовлюють гомосексуалізм: біологічні, соціальні, психологічні.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

### **Базова**

1. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф. Бондаренко. – М. : Независимая фирма «Класс», 2001. – 336 с.

2. Екстремальна психологія : [підручник] / [Євсюков О.П., Куфлієвський А.С., Лебедєв Д.В. та ін.] ; за ред. О.В. Тімченка. – К. : ТОВ «Август трейд», 2007. – 502 с.
3. Екстремальна та кризова психологія : [термінологічний словник] / [Александров Ю.В., Гонтаренко Л.О., Євсюков О.П. та ін.] ; за ред. О.В. Тімченка. – Х. : ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. – 291 с.
4. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – Київ : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
5. Кризова психологія : [навч. посіб.] / [Александров Ю.В., Гонтаренко Л.О., Євсюков О.П. та ін.] ; за ред. О.В. Тімченка. – Х. : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. – 383 с.
6. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2008. – 928 с.
7. Наказ МНС України від 23.02.2004 р. № 89 «Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення службової діяльності аварійно-рятувальних служб» [Електронний ресурс] // МНС України. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=z0323-04>.
8. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС : підручник / [Александров Ю.В., Болотських М.В., Євсюков О.П. та ін.] ; за заг. ред. В.П. Садкового. – Х. : УЦЗУ, 2009. – 244 с.
9. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология / Л.А. Пергаменщик. – М. : Изд-во Высшая школа, 2004. – 240 с.
10. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика : [учебное пособие для ВУЗов] / А.М. Столяренко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 607 с.

### **Допоміжна**

1. Айдаралиев А.А. Адаптация человека в экстремальных условиях / А.А. Айдаралиев, А.А. Максимов. – М., 1991. – 154 с.
2. Велик Я.Я. Психическая саморегуляция в экстремальных условиях деятельности / Я.Я. Велик. – М., 1988. – 177 с.
3. Гостюшин А.В. Азбука выживания: человек в чрезвычайных обстоятельствах. Экстремальная медицина / А.В. Гостюшин. – М. : Знание, 1995. – 272 с.
4. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций : учеб. пособ. для студ. вузов / П.С. Гуревич. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 495 с.
5. Завалова Н.Д. Психические состояния человека в особых условиях деятельности / Н.Д. Завалова, В.А. Пономоренко // Психологический журнал. – 1983. – №6. – С. 92-105.
6. Кабанов М.М. Психосоциальная реабилитация и социальная психотерапия / М.М. Кабанов. – СПб., 1998. – 117 с.
7. Кодекс цивільного захисту України : [закон України, 02.10.2012 р., № 5403-VI] // Голос України, 2012. – № 220 (5470). – С. 4-20.

8. Комаров О.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] / О.В. Комаров, В.В. Сулицький. – К., 2004. – 78 с.
9. Космолинский Ф.П. Экстремальный стресс при работе в экстремальных условиях / Ф.П. Космолинский. – М., 1976. – 130 с.
10. Кришталь М.А. Психологічне забезпечення професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : [навчальний посібник] / Кришталь М.А. – Черкаси : Академія пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля, 2011. – 226 с.
11. Лебедев В.И. Экстремальная психология / В.И. Лебедев. – М. : ЮНИТИ, 2001. – 431 с.
12. Лебедев В.И. Психогенные факторы некоторых измененных условий существования / В.И. Лебедев // Вопросы психологии. – 1979. – №5. – С. 62-71.
13. Лебон Г. Психология толпы / Г. Лебон, Т.Тард. – М., 1998. – 180 с.
14. Моляко В.А. Особенности проявления паники в условиях экологического бедствия (на примере Чернобыльской атомной катастрофы) / В.А. Моляко // Психологический журнал. – 1992. – №2. – С. 66-74.
15. Оніщенко Н.В. Особливості встановлення психологічного контакту психолога ДСНС України з постраждалими в умовах надзвичайної ситуації : монографія / Н.В. Оніщенко, О.В. Тімченко, Р.М. Ціцей. – Х. : НУЦЗУ, КП «міська друкарня», 2014. – 156 с.
16. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А.А. Осипова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 315 с.
17. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособ. для студ. вузов / Н.Г. Осухова. – М. : Академия, 2008. – 288 с.
18. Охременко О.Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних умовах / О.Р. Охременко. – К. : НАОУ, 2004. – 210 с.
19. Психогении в экстремальных условиях / [Ю.А. Александровский, О.С. Лобастов, Л.И. Спивак, Б.П. Щукин]. – М. : Медицина, 1991. – 96 с.
20. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М., 1979. – 203 с.
21. Самоукина Н.В. Экстремальная психология / Н.В. Самоукина. – М. : Ассоциация авторов и издателей «ТАНДЕМ», изд-во ЭКМОС, 2000. – 288 с.
22. Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : [монографія] / О.В. Тімченко. – Харків : Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. – 268 с.
23. Холмогорова А.Б. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А.Б. Холмогорова. – М. : МГППУ, 2006. – 112 с.
24. Шапкин С.А. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегии адаптации / С.А. Шапкин, Л.Г. Дикая // Психологический журнал. – 1996. – №1. – С. 19-34.

25. Юрьева Л.Н. Кризисные состояния / Л.Н. Юрьева. – Днепропетровск : Арт-пресс, 1999. – 34 с.

## **ДОДАТКИ**

Додаток А

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

**КОНТРОЛЬНА РОБОТА**  
з Екстремальної та кризової психології  
(назва дисципліни)

Слухача \_\_-го курсу (т.н1 рік 9 міс.)  
\_\_ групи ОР «магістр»  
спеціальності 053 «Психологія»  
Іваненка І.І.  
Шифр 879

м. Черкаси – 2017 рік

Додаток Б

**ЗРАЗКИ ОФОРМЛЕННЯ ДЕЯКИХ ВИДІВ БІБЛІОГРАФІЧНИХ ОПИСІВ**

- 1. Опис навчального посібника, підручника:*  
- Болюбаш Я.Г. Вища освіта в Україні : [підруч.] / Я.Г. Болюбаш. – К. :  
Либідь, 2002. – 264 с.

- Вища освіта України і Болонський процес : навч. посіб. / [М.Ф. Степко, Я.Я. Болюбаш, В.Д. Шинкарук та ін.] ; за ред. В.Г. Кременя. – Тернопіль, 2004. – 384 с.

2. *Опис статті з журналу, газети.*

- Андрущенко В.П. Модернізація педагогічної освіти України в контексті Болонського процесу / В.П. Андрущенко // Вища освіта України. – 2004. – № 1. – С. 5–9.

3. *Опис державних документів:*

- Кодекс цивільного захисту України : [закон України, 02.10.2012 р., № 5403-VI] // Голос України, 2012. – № 220 (5470). – С. 4-20.

- Про особливості впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу : наказ МОН України від 20.10.2004 р. / МОН України. – К., 2004. – № 812.

4. *Опис тез наукових конференцій:*

- Бойченко А.П. Вища освіта України в умовах трансформації суспільства / А.П. Бойченко // Сучасні тенденції освіти : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., (Київ, 15-16 лист. 2012 р.). – Київ : Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2012. – С. 4–11.

5. *Опис періодичного видання:*

- Черних О.С. Вхідження України до загальноєвропейського простору вищої освіти / О.С. Черних // Вісник книжкової палати. – 2004. – № 5 (94). – С. 48–53.

6. *Опис словників:*

- Косар В.Б. Термінологічний словник / В.Б. Косар. – Х. : Прапор, 2008. – 530 с.

7. *Опис авторефератів дисертацій:*

- Вовчата Н.Я. Організаційно-педагогічні умови професійної підготовки фахівців пожежно-рятувальної служби : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к.пед.н. : спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / Н.Я. Вовчата. – Львів, 2010. – 25 с.

8. *Електронні ресурси:*

- Стратегія та сучасні тенденції розвитку університетської освіти України в контексті Європейського простору вищої освіти / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [www.mon.gov.ua/education/higher/bolpr/strateg.doc](http://www.mon.gov.ua/education/higher/bolpr/strateg.doc).

## ТЕРМІНОЛІГІЧНИЙ СЛОВНИК

### А

**Авторитарний (директивний, вольовий) стиль керівництва (authoritative style of management)** – базується на жорсткому способі управління, недопущенні ініціативи, тотальному контролі.



**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 втратити 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.

**“Воно” (it)** – в теорії З. Фрейда безсвідомою частиною психіки, яка містить у собі біологічні вроджені інстинкти, потяги (сексуальні, агресивні).

## 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 вибрати 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 відрізняти 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 її можна 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.

### З

**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 (набуття знань, умінь і навичок; використання їх у діяльності). Здібності є результатом розвитку задатків.

**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.

### І

**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.

## К

**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.

**Колективне безсвідоме (collective consciousness)** – за К. Юнгом, неусвідомлювані сфери людської психіки, в основі яких “соціальне спільне”, “спільне” для всіх людей або певного етносу. К. б. виявляється у вигляді “архетипів” – загальнолюдських, національних, расових символічних структур історії культури.

**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.

**Корпорація (corporation)** – в психології соціальна група, об'єднана на основі внутрішніх, корпоративних, егоїстичних інтересів і намагається їх реалізувати “за будь-яку ціну”, в тому числі і за рахунок інших груп. Діяльність корпорації може носити асоціальний, а інколи антисоціальний зміст (група бізнесменів, банкірів, мафія).

**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

**Лібідо (libido)** – в психоаналізі енергія сексуального інстинкту.

**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 і т. д.), 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.

**Мета виховання (purpose of training)** – розвиток, актуалізація духовності особистості, її соціальної, професійної, комунікативної та ін. компетентностей на основі самотворчості (самопізнання, самовизначення, самовиховання, самовдосконалення, самоактуалізації) особистості.

**Методи виховання (methods of training)** – способи досягнення оптимальних педагогічних результатів відповідно до поставлених виховних цілей.

**Методи навчання (methods of education)** – способи досягнення навчальної мети, які забезпечують оволодіння знаннями, уміннями та навичками, формування світогляду, розвиток здібностей людини. Існують різні класифікації М. н.: 1) методи навчання за джерелом передачі і сприймання інформації (словесні, наочні, практичні); 2) за характером пізнавальної самостійності (догматичний, пояснювально-ілюстративний, проблемний).

**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.

**“Над-Я” (super-ego)** – в теорії психоаналізу несвідома частина структури психіки, яка слугує носієм моральних стандартів, виконує роль судді, критика, цензора, совісті (сумління).

**Наочність навчання (visuality of education)** – унаочнення змісту навчання; Н. н. має різні види: словесна, природна, зображувальна (образна), об'ємна, звукова, абстрактно-символічна.

**Наочно-дієве мислення (visual and effective thinking)** – вид мислення, який полягає в тому, що розв'язання завдань включається безпосередньо в саму діяльність, здійснюється шляхом реального перетворення ситуації та виконання рухового акту.

**Наочно-образне мислення (visual and figurative thinking)** – вид мислення, який полягає в оперуванні образами уяви.

**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) (reseptors)** – 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.

## П

**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.

**Пізнавальний процес психіки особистості (cognitive process of personality psychology)** – психічний процес, за допомогою якого людина пізнає світ. Формами П. п. п. о. є: відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, увага, уява, мова і мовлення.

**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.

**Принципи навчання (educational principles)** – вихідні положення, на які потрібно спиратися в практичній навчальній діяльності.

**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.

**Процес виховання (process of training)** – це взаємодія цілеспрямованого зовнішнього педагогічного впливу і самовиховання особистості.

**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. З давніх часів ці П. п. поділяють на: пізнавальні, емоційні та вольові.

**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)** – свідома, 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, мобілізувально, 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.

**Трудове виховання (labour training)** – система педагогічного впливу, спрямованого на формування у людини позитивного ставлення до праці.

## 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.

**Урок (lesson)** – форма організації навчальної роботи, яка відбувається в межах точно встановленого часу за розкладом, з певним складом учнів (студентів) для досягнення навчальних результатів.

**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 виховання (physical training)** – сукупність дій, спрямованих на розвиток організму, укріплення здоров'я, забезпечення гармонії фізичного та духовного розвитку людини.



**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. Такі дії згідно Кримінального кодексу кваліфікуються як злочин.

**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.

Фомич Микола Володимирович

## **ЕКСТРЕМАЛЬНА ТА КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ**

Методичні вказівки до виконання контрольної роботи  
для слухачів заочної форми навчання за другим  
(магістерським) рівнем вищої освіти  
спеціальності 053 «Психологія»

Підписано до друку 30.08.2017. Формат 60x90 1/16.  
Папір Technіk 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.