

Наталія Кордунова

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД В КРИЗОВИХ
СИТУАЦІЯХ ТА АДАПТАЦІЯ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ**

Методичні рекомендації до індивідуальних завдань

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Факультет психології та соціології
Кафедра педагогічної та вікової психології

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД В КРИЗОВИХ
СИТУАЦІЯХ ТА АДАПТАЦІЯ В ОСОБЛИВИХ
УМОВАХ**

Методичні рекомендації до індивідуальних завдань

Луцьк – 2019

УДК 159.922.63(072)

К 66

Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 10 від 19.06. 2019 р.)

Рецензенти:

Мушкевич М. І. – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри практичної та клінічної психології Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки;

Остапйовський О. І. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти.

Кордунова Н. О.

К 66 **Психологічний супровід в кризових ситуаціях та адаптація в особливих умовах:** методичні рекомендації до індивідуальних завдань / Наталія Олександрівна Кордунова. – Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2019. – 42 с.

Методичні рекомендації до індивідуальних завдань призначені для студентів спеціальності «Психологія» денної і заочної форм навчання; можуть стати у нагоді практичним психологам, соціальним та медичним працівникам, а також усім, кого цікавлять проблеми психологічного супроводу в кризових ситуаціях та адаптації в особливих умовах.

УДК 159.922.63(072)

© Кордунова Н. О., 2019.

© Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2019

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
Програма курсу	5
Завдання для індивідуальної роботи.....	6
Теми доповідей.....	6
Теми рефератів.....	7
Тестові завдання для індивідуального контролю знань.....	8
Питання для підготовки до заліку	13
Термінологічний словник	15
Список рекомендованої літератури	36

Пояснювальна записка

Метою розроблених методичних рекомендацій до індивідуальних завдань з курсу «Психологічний супровід в кризових ситуаціях та адаптація в особливих умовах» є ознайомлення студентів з основними проблемами актуалізації ресурсів особистісної активності людини в умовах, що набули ознак надзвичайності, екстремальності, а також проблем подолання людиною негативних наслідків перебування в таких умовах.

При підготовці психологів значна увага приділяється вивченню психології стресу та психології активності, психології мотивації та прийняття рішень, психології криз та психології смислу; оволодінню методами власного потенціалу, управління власною поведінкою у кризових ситуаціях та адаптації в особливих умовах існування, консультативними та психотерапевтичними методами для розв'язання психологічних проблем людей у кризових ситуаціях, розумінню проблем, пов'язаних з оцінюванням, передбаченням й оптимізацією психічних станів і активності людини в умовах екстремального стресу та специфікою переживання людиною екстремальних подій, які характерні для постекстремального періоду.

Особливість даного курсу полягає в необхідності вивчення психічних та поведінкових феноменів, що виникають у напружених умовах життєдіяльності і праці людини, умінні максимально полегшити фізичні та моральні страждання, підтримці якості життя, а також збереженні людської гідності.

Зважаючи на це, потрібно стимулювати творчий пошук студентів та активізувати їх науково-дослідні уміння у процесі виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань та під час самостійної роботи.

Програма курсу «Психологічний супровід в кризових ситуаціях та адаптація в особливих умовах»

Даний курс спрямований на отримання студентами поглиблених знань, умінь і навиків в галузі психологічних аспектів кризових ситуацій та адаптації в особливих умовах відповідно до сучасних наукових уявлень. Наявність таких знань і навиків складає важливу умову для кваліфікаційного вирішення фахівцем-психологом широкого спектру завдань в різних напружених, кризових та екстремальних ситуаціях, надання психологічної допомоги учасникам.

Метою курсу є підготовка студентів до практичної роботи з людьми в кризових ситуаціях та адаптації в особливих умовах.

КОМПЕТЕНЦІЇ

До кінця навчання студенти будуть компетентними у таких питаннях:

загальнопрофесійні компетенції:

- глибокі знання та розуміння сучасних уявлень про принципи надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях та адаптації в особливих умовах.
- здатність застосовувати сучасні освітні, реабілітаційні, інформаційні технології у роботі з особами, які знаходяться в кризових ситуаціях;
- професійні цінності: практика пов'язана з професійною діяльністю психолога; усвідомлення педагогічних, психологічних та соціальних наслідків в сфері професійної діяльності.

компетентності у сфері корекційно-психологічної діяльності:

- уміння проектувати індивідуальні маршрути розвитку, освіти, соціальної адаптації та інтеграції осіб, які опинилися у кризових ситуаціях;
- здатність до забезпечення міждисциплінарної взаємодії за умови вирішення актуальних корекційно-психологічних завдань.

компетентності у сфері діагностико-аналітичної і консультативної діяльності:

- здатність до психолого-педагогічного вивчення осіб, які знаходяться у кризових ситуаціях, прогнозування їхніх потреб у корекційно-педагогічних, спеціальних психологічних, медичних та соціальних послугах;

- уміння консультиувати осіб, які опинилися у кризових ситуаціях з питань адаптації, організації і реалізації індивідуальних психолого-педагогічних програм, оптимізації соціально-середовищних умов життєдіяльності;

- **компетентності у сфері організаційно-управлінської діяльності (лідерство, менеджмент та командна робота):**

- здатність працювати з окремими людьми та командами з метою сприяння високоякісному комплексному супроводу особистості, яка знаходиться у кризовій ситуації;

- здатність до організації корекційно-психологічного процесу адаптації до умов життя.

Завдання для індивідуальної роботи

Індивідуальне навчально-дослідне завдання передбачає ґрунтовне опрацювання теоретичного матеріалу, першоджерел та додаткової літератури з теми, яка обирається студентом.

Індивідуальні завдання студенти виконують на основі знань, умінь та навичок, здобутих під час лекцій, практичних, лабораторних занять та самостійної роботи.

Враховуючи специфіку курсу, кожен студент має виконати такі індивідуальні завдання:

1. Скласти глосарій понять і термінів з курсу.
2. Підібрати методика для проведення дослідження.
3. Підготувати доповідь, реферат (10-15 друкованих сторінок).

Орієнтовна схема реферативного повідомлення:

1. Загальна характеристика досліджуваної проблеми.
2. Аналіз історії проблеми та ступінь її розробленості.
3. Основні питання, яким приділяють увагу дослідники.
4. Висновки та оцінки студентом досліджуваної проблеми за власними критеріями.
5. Список використаних джерел.

Теми доповідей

1. Способи управління власною поведінкою в екстремальних умовах.
2. Здатність людини до адаптації в кризових ситуаціях.
3. Типи та види екстремалій.
4. Катастрофічні впливи як чинник порушення нервово-психічних ресурсів людини.
5. Травматичний стрес та його наслідки.
6. Психічна травматизація особистості.
7. Протистояння стресу та розширення арсеналу адаптаційних резервів особистості.
8. Індивідуальний бар'єр психічної адаптації людини до екстремальних ситуацій.
9. Психологічні проблеми людини, яка пережила екстремальний стрес.
10. «Затримана» реакція людини на екстремальну подію.
11. Природа психічних проявів на кризову ситуацію.
12. Екстремальні впливи як джерело деформації психіки й особистості дитини.
13. Сутність поняття «індивідуальний бар'єр психічної адаптації».
14. Адаптація людини до екстремальних умов.
15. Особистісне самозбереження в кризових ситуаціях та екстремальних умовах.
16. Техніки життя та можливості індивідуального контролю у складних умовах.

17. Індивідуальне опановування у кризовій ситуації.
18. Надання психологічної допомоги і самопомоги у кризових ситуаціях.
19. Психокорекція та психотерапія кризових станів особистості.
20. Надання психологічної допомоги людині, яка пережила екстремальну подію.

Теми рефератів

1. Механізми особистісної активності людини в екстремальних умовах.
2. Ставлення людини до екстремальної ситуації.
3. Вплив екстремальних стресорів на самопочуття людини.
4. Типові реакції на стрес у момент екстремального впливу.
5. Психологічні наслідки травматичного екстремального стресу.
6. Індивідуальні характеристики особистісної активності людини в умовах екстремального стресу.
7. Довготривале перебування людини в стресових ситуаціях.
8. Вплив екстремальних умов на професійну діяльність людини.
9. Тривалість і сила стресових реакцій людини.
10. Кризова ситуація як чинник психологічного «розщеплення» (дисоціації) особистості.
11. Переживання екстремального досвіду в дитячому та підлітковому віці.
12. Формування індивідуальних способів реагування на стрес.
13. Вольовий контроль власної поведінки, психічного й соматичного стану в кризових ситуаціях та екстремальних умовах.
14. Моделі поведінки жінок та чоловіків у кризових ситуаціях.
15. Психологічний стан людини та її соціальне самопочуття у кризових ситуаціях та екстремальних умовах.
16. Формування життєвої стратегії особистості у кризовій ситуації.
17. Подолання кризових ситуацій як прояву суперечностей життя.
18. Надання психологічної допомоги потерпілим від катастроф.
19. Конструктивні та деструктивні шляхи виходу із кризової ситуації.
20. Принципи, види та техніки кризового консультування.

Тестові завдання для індивідуального контролю знань

1. До надзвичайного фактору можна віднести...

- а) небезпечний космічний, природний і антропогенний вплив;
- б) соціальну сферу та природне середовище;
- в) протікання негативних процесів та явищ;
- г) військові, технологічні та соціальні події.

2. Що можна віднести до надзвичайного фактору?

- а) автомобільну аварію;
- б) повітряну аварію;
- в) руйнування технічних пристроїв;
- г) небезпечне природне явище, стихійне лихо, небезпечне біолого-епідеміологічне явище, екологічне лихо.

3. До чинників надзвичайного фактору можна віднести...

- а) порушення в соціальних, економічних і технічних системах;
- б) загрозу виникнення терористичних актів, масових виступів людей або ситуацій, які можуть послужити початком війни;
- в) соціально-психологічну характеристику особистості;
- г) афективну реакцію, що виникає у відповідь на загрозу для життя.

4. Ажитация –

- а) пристосування будови і функцій організму;
- б) індивідуальна чи колективна поведінка або дія;
- в) афективна реакція, що виникає у відповідь на загрозу для життя, аварійну ситуацію та інші психогенні фактори;
- г) посилення, пожвавлення діяльності, активності.

5. Виробнича аварія –

- а) подія, яка є наслідком випадкових зовнішніх впливів;
- б) ситуація, пов'язана з наслідками застосування зброї;
- в) ситуація, яка виходить за межі потенційно небезпечного об'єкта;
- г) екстремальна подія технологічного характеру на виробництві, що спричинила за собою вихід з ладу, пошкоджена та (або) руйнування технічного пристрою і пов'язані з цим пошкодженням людські жертви та матеріальні збитки.

6. Транспортна аварія –

- а) ситуація існування індивідуального (особистого буття), в яких самосвідомість особистості загострюється і людина мимоволі пізнає себе;
- б) співвідношення обставин і умов, у яких розгортається діяльність індивіда або групи;
- в) ситуація, яка характеризує взаємодію суб'єкта і його оточення;
- г) екстремальна подія на транспорті (автомобільному, повітряному, водному, підземному, космічному) техногенного походження або є наслідком випадкових зовнішніх впливів, які спричинили пошкодження транспортних засобів та (або) людські жертви, матеріальні збитки.

7. Аварія в системах комунікацій –

- а) ситуації, що виникають як результат поганої організації інформаційного процесу;
- б) ситуації, що виникають як результат безпосереднього впливу властивостей інформації на організм людини;
- в) екстремальна подія технологічного походження, пов'язана з виходом з ладу, пошкодженням систем, що передають на певній відстані енергію, речовину та інформацію, потягли за собою матеріальні збитки чи людські жертви;
- г) порушення структури інформаційного середовища людини.

8. небезпечне природне явище –

- а) масове, поширюване у часі та просторі, інфекційне захворювання, що супроводжується чисельною загибеллю живих істот;
- б) подія природного походження (явище природи), яке за своєю інтенсивністю, масштабом поширення та тривалості впливу на навколишнє середовище може викликати негативні наслідки для життєдіяльності людей і економіки;
- в) одночасне поширення інфекційної хвороби серед великої кількості одного чи багатьох видів тварин у часі та просторі;
- г) надзвичайна ситуація, яка розгортається на території об'єкта і наслідки якої не виходять за межі об'єкта.

9. Стихійне лихо –

- а) значне пошкодження території землі;
- б) явище, яке завдало матеріальної шкоди;
- в) природне явище, яке призвело до порушення нормальної діяльності населення;

г) швидке порушення нормальної ситуації життя і господарської діяльності, викликане небезпечним природним явищем, яке призвело до численних людських жертв, значних матеріальних збитків та інших тяжких наслідків.

10. До стихійного лиха можна віднести...

- а) соціально-економічні збитки;
- б) землетруси, урагани, повені, цунамі, виверження вулкану та ін.;
- в) втрату матеріальних ресурсів;
- г) соціально-техногенні небезпеки.

11. Природні стихійні лиха за генезисом (пошкодженням) поділяються на:

- а) первинні та вторинні;
- б) суб'єктивні та об'єктивні;
- в) екзогенні та ендегенні;
- г) конструктивні та деструктивні.

12. Хаос –

- а) емоційна відповідь у вигляді страху;
- б) загальний, «колективний» невроз із різноманітними функціями;
- в) безладне зміщення елементів, процесів, явищ, повна відсутність чіткості, систематичності, крайня заплутаність, повне руйнування;
- г) хворобливий психічний стан.

13. У боротьбі із міжнародним тероризмом повинні передбачатися два види профілактичної діяльності:

- а) загальна і індивідуальна;
- б) первинна і вторинна;
- в) політична і соціальна;
- г) інформаційна і організаційна.

14. Як називаються жінки, які вчиняють тероризм?

- а) «жах»;
- б) «страх»;
- в) «спасіння»;
- г) «наречена алаха», «шахидка», «чорна вдова».

15. Некрофіл –

- а) індивідуально-психологічна особливість, що виражається у свідомому

перекрученні дійсного стану речей;

б) особовий склад установи, підприємства або частини цього складу, що являє собою групу за професійними або іншими ознаками;

в) схильність у всьому бачити тільки погане;

г) особистість і тип особистості, орієнтовані на любов до мертвого, на деструкцію, знищення та смерть.

16. Члени терористичних груп характеризуються...

а) високим рівнем агресії, високим невротизмом, жорстокістю, ворожістю, особистісною та емоційною незрілістю;

б) байдужістю та ігноруванням почуттів інших;

в) завищеною самооцінкою та самозакоханістю;

г) прагненням управляти оточуючими.

17. Типи терористів – «смертників»:

а) терорист «бойовик», терорист «за віру»;

б) терорист «агресія», терорист «ворожість»;

в) терорист «старанність», терорист «мужність»;

г) терорист «зомбі», терорист «месник», терорист «патріот», терорист «за гроші», терорист «по неволі», терорист «маніяк».

18. Екстрена психологічна допомога надається людям...

а) в стані емоційного збудження;

б) в депресивному стані;

в) в гострому стресовому стані;

г) в стані знесилення та виснаження.

19. Вчений В. В. Ковальов зазначав, що психотравмуючими чинниками можуть бути...

а) шоківі психічні травми, короткочасні психотравмуючі ситуації, хронічно діючі психотравмуючі ситуації, фактори емоційної депривації;

б) недолік любові та догляду;

в) сімейні конфлікти, деспотичне виховання;

г) втрата, звільнення.

20. Вчені Н. Д. Лакосіна, Г. К. Ушакова зазначають, що усі психічні травми, які викликають психогенні захворювання можна розділити на такі групи:

а) первинні, вторинні;

б) об'єктивні, суб'єктивні;

- в) психічні травми, названі умовно «емоційне позбавлення»; будь-які конфлікти; психічні травми, які становлять загрозу для життя;
- г) гострі, раптові, пролонговані.

21. Травматичні події переживаються у вигляді...

- а) втрати;
- б) «зафіксованого страху»;
- в) стресу;
- г) конфлікту.

22. Сублімація –

- а) процес і один з основних захисних механізмів, за допомогою якого індивід знімає психологічне напруження під час конфлікту, трансформуючи інстинктивні форми поведінки у прийнятні для індивіда і суспільства;
- б) різновид неврозу, що характеризується відчуттям страху перед відкритим простором та ін.;
- в) навіювання, спрямоване людиною на саму себе;
- г) патологічне порушення психічної регуляції дії.

23. Розлад психосоматичний –

- а) виникає як реакція суб'єкта на фрустрацію і супроводжується емоційними станами гніву, ворожості, ненависті та ін.;
- б) афективна реакція, що виникає у відповідь на загрозу для життя, аварійну ситуацію та інші психогенні фактори;
- в) посилення, погравлення діяльності, активності;
- г) порушення функцій внутрішніх органів і систем, виникнення і розвиток яких більшою мірою пов'язані з нервово-психічними факторами, переживанням гострої або хронічної психологічної травми, специфічними особливостями емоційного реагування особистості.

24. Порушення травматичне –

- а) вихідна форма активності живих істот;
- б) невротичні стани, що виникають при різних соматичних, органічних інфекційно-токсичних і подібних їм захворюванням;
- в) зовнішні збудження (зовнішні травми), досить сильні, щоб полатати захист від подразнення і переповнити психічний апарат великою кількістю подразників, що травмують психіку;
- г) здатність нервового процесу поширюватись з місця свого виникнення на

інші нервові елементи.

25. Почуття втрати –

- а) це глибоке та сильне страждання, викликане втратою близької людини;
- б) різноманітні ушкодження психіки, які порушують її нормальний стан, породжують психічний дискомфорт;
- в) відчуття фізіологічної та психологічної комфортності внутрішнього стану;
- г) глибокі розлади психіки, психічної діяльності.

26. Вчена А. О. Баканова вважає, що для «нормального» горя характерні такі ознаки:

- а) печаль, гнів, тривога;
- б) безпорадність, байдужість;
- в) фізичне страждання, поглиненість образом померлого, ворожі реакції, втрата моделей поведінки;
- г) апатія, притуплення.

27. Переживання –

- а) порушення мовного висловлювання;
- б) будь-який емоційно-забарвлений стан і явище дійсності, які відчуває суб'єкт і які безпосередньо представлені в його свідомості й виступають для нього як життєва подія;
- в) специфічна форма проекції;
- г) здатність людини переживати те, що відбувається у середині неї.

28. Суїцидальна поведінка має такі форми свого прояву:

- а) об'єктивні та суб'єктивні;
- б) первинні та вторинні;
- в) внутрішні та зовнішні;
- г) психологічні та фізіологічні.

29. Пресуїцид –

- а) період від виникнення суїцидальних думок до спроб їх реалізувати;
- б) перешкода, що робить неможливим задоволення інстинкту;
- в) стан задоволення або незадоволення;
- г) постійний потік нервових імпульсів.

30. Пресуїцид включає такі фази:

- а) первинну фазу та вторинну фазу;

- б) гостру фазу та хронічну фазу;
- в) передізопозиційну фазу та суїцидальну фазу;
- г) соціально-ситуаційну фазу та соціально-психологічну фазу.

Питання для підготовки до заліку

1. У чому відмінності надзвичайної, екстремальної і кризової ситуацій?
2. Назвіть групи суб'єктів екстремальної ситуації.
3. Що є предметом вивчення психології екстремальних ситуацій?
4. Які бувають надзвичайні ситуації?
5. Дайте визначення що таке екстремальна ситуація.
6. Дайте визначення, що таке надзвичайна ситуація.
7. Типи та види екстремалій.
8. Що таке криза?
9. Які бувають кризи?
10. Що таке кризова ситуація?
11. Екстремальні ситуації як каталізатор людських взаємин.
12. Соціально-психологічна безпека людини у період кризи.
13. Типи ставлення людини до кризи.
14. Охарактеризуйте психогенні розлади, спостережувані під час і після екстремальних ситуацій.
15. Проаналізуйте основні чинники, що впливають на розвиток і компенсацію психічних розладів при надзвичайних ситуаціях.
16. У чому полягає психологічний зміст тероризму?
17. Надання психологічної допомоги жертві після пережитого терору.
18. Дайте характеристику поняття «адаптація».
19. За допомогою яких чинників здійснюється адаптація особистості до екстремальної ситуації.
20. Які компоненти містяться в структурі адаптивних реакцій?
21. Які головні механізми активізують адаптаційну систему особистості?
22. Види, механізми, стадії стресу.
23. Основні правила надання екстреної психологічної допомоги.
24. Поняття про агресію, допомога при агресії .

25. Поняття про страх та його види.
26. Причини виникнення тривоги у кризовій ситуації.
27. Моделі поведінки людини у кризових ситуаціях.
28. Психологічна допомога в екстремальній ситуації.
29. Психологічна готовність людей до надзвичайних ситуацій.
30. Поняття про екстрену психологічну допомогу.
31. Основні завдання психолога при наданні екстреної психологічної допомоги.
32. Якими індивідуальними чинниками зумовлюється феноменологічна картина синдрому адаптації?
33. Яку роль відіграють зміни у психічній діяльності в процесі адаптації до екстремального стресу?
34. Проблема адаптації людини до діяльності в кризовій ситуації.
35. Паніка та правила поведінки під час кризової ситуації.
36. Патологічні порушення вольової регуляції людини.
37. Поняття про психічну травму.
38. Характеристика травматичної стресової ситуації.
39. Стадії розвитку та наслідки стресу.
40. Горе як реакція людини на втрату.
41. Етапи переживання втрати.
42. Феноменологія суїциду.
43. Види суїцидів.
44. Суїцид як деструктивний вихід із кризи.
45. Способи роботи з особами схильними до суїциду.
46. Проаналізуйте можливі мотиви суїцидальної поведінки.
47. Проаналізуйте особливості суїцидальної поведінки дітей, підлітків і літніх людей.
48. Вплив екстремальних явищ і ситуацій на свідомість особистості.
49. Різновиди екологічних криз.
50. Різновиди екологічних катастроф.
51. Дайте характеристику «вторинного травматичного стресу».

52. Проаналізуйте основні чинники, сприяючі виникненню «синдрому вигорання» у психотерапевта.
53. Визначте характер взаємозв'язку між емоційним виснаженням і синдромом вигорання у психолога.
54. Синдром вигорання і вторинний травматичний стрес.
55. Фактори вигорання.
56. Стадії синдрому вигорання.
57. Ознаки та симптоми вторинної травми.
58. Професійне здоров'я особистості в екстремальних умовах.
59. Професійна деформація особистості в екстремальних умовах.
60. Психологічна допомога особистості в переживанні втрати.

Термінологічний словник

Абстрагування – загальнонауковий метод дослідження, який полягає в уявному відокремленні певної ознаки, властивості предмета від самого предмета чи інших його ознак, властивостей з метою глибшого вивчення складних психічних явищ.

Абулія – психологічний синдром порушення психічної регуляції дій, який характеризується послабленням волі людини, виникненням станів байдужості, в'ялості, відсутності ініціативи і спонук до діяльності. У повсякденному житті проявляється в нездатності людини чітко ставити мету, приймати рішення, діяти, долати труднощі тощо.

Автоагресія – поведінка, яка містить агресивні, спрямовані на себе дії. Проявляється у самозвинуваченнях, самоприниженні, самозневажанні, завданні собі образ, тілесних ушкоджень, у схильності до суїцидальної поведінки.

Авторитет – засноване на довірі ставлення до особистості, що залежить від її високих моральних якостей (чесності, справедливості, доброзичливості тощо).

Агресивність – ситуативний стан, який характеризується афективними спалахами гніву чи злоби та імпульсивними проявами поведінки, спрямованими на об'єкт фрустрації, що став причиною конфлікту. Проявляється як негативна риса характеру переважно у нестриманих,

невихованих людей, які використовують її як силовий засіб для досягнення власної мети.

Агресія – цілеспрямована деструктивна поведінка людини, яка суперечить суспільно встановленим нормам і завдає іншим фізичної шкоди чи спричиняє психологічний дискомфорт (напруженість, пригніченість, страх тощо).

Агресія вербальна – поведінка, що проявляється в агресивному змісті висловлювань і вираженні негативних емоцій відповідною інтонацією та іншими невербальними компонентами мовлення.

Агресія реактивна – реакція суб'єкта на фрустрацію, що супроводжується емоційними станами гніву, ненависті, ворожості та ін. За ознаками прояву розрізняють афективну, імпульсивну, експресивну агресію.

Адаптація – пристосування живого організму до динамічних умов зовнішнього і внутрішнього середовища. Спрямована на збереження і підтримання гомеостазу. З біологічної точки зору передбачає життєво необхідне пристосування організму до постійних і мінливих умов зовнішнього середовища (сезонних змін температури, освітленості, вологості, змін у харчуванні) та змін в організмі, пов'язаних із виникненням захворювання, обмеження чи втратою деяких функцій тощо. У людини адаптаційні можливості розширюються за рахунок створених нею продуктів діяльності (пристосувань, приладів, механізмів, одягу, житла, тощо). Нині актуальними є дослідження адаптаційних реакцій організму в екстремальних умовах, пов'язаних із значними фізичними і емоційними перевантаженнями людей різних професій (водолазів, льотчиків, космонавтів та ін.) або з роботою в умовах дефіциту часу.

Адаптація професійна – соціально-економічний процес пристосування людини до освоєної професії та умов професійної діяльності. За спрямованістю А. п. виокремлюють два взаємопов'язані аспекти:

- 1) професійний, який передбачає оволодіння необхідними знаннями, професійними навичками і вміннями, зокрема швидко орієнтуватися у виробничих ситуаціях, програмувати і контролювати свої професійні дії;

2) соціально-психологічний, що полягає в пристосуванні молодого працівника до правил поведінки у конкретній соціально-професійній групі, ознайомлені з цілями і завданнями виробничого колективу, його традиціями, відносинами між керівниками і підлеглими, суміжними підрозділами тощо.

Адаптація сенсорна – пристосувальна зміна чутливості сенсорних систем під впливом діючого подразника.

Адаптація слухова – пристосування слухового аналізатора до дії звукового подразника, яке виявляється у зміні особливостей сприймання звуків під час і після дії цього подразника.

Адаптація соціальна – процес активного пристосування індивіда до соціального середовища, в якому він перебуває. У кожного індивіда А. с. відбувається залежно від ціннісних орієнтацій, обраних цілей і можливостей їх досягнення в конкретних умовах. Вона має неперервний характер, але найбільше виявляється під час зміни діяльності людини і її соціального оточення. Швидкість і ефективність А. с. залежить від особливостей впливу індивіда на соціальне середовище, участі в спільній діяльності, потреб і мотивів поведінки та соціальної ролі.

Адекватний стиль спілкування – стиль спілкування з людьми, який дозволяє легко і швидко досягти поставленої мети, мати потрібний вплив на людей і зберігати з ними добрі стосунки.

Акме – стан розвитку особистості, який характеризується досягненням найвищих показників у діяльності, тобто є найвищою точкою її розвитку.

Активність – загальна характеристика живих істот, їхня власна динаміка як джерело перетворення або підтримки ними життєво значимих зв'язків із середовищем. Активність формується відповідно до ймовірного прогнозування розвитку подій у середовищі та положення в ньому організму.

Активність особистості – здатність людини до планомірного і цілеспрямованого перетворення навколишньої дійсності, яка виявляється у наполегливості, принциповості, послідовності у відстоюванні своїх поглядів і дій, нетерпимості до недоліків, енергійності, ініціативності та інших морально-вольових якостей.

Апраксія – порушення здатності людини виконувати довільні цілеспрямовані дії і рухи, яке виникає при ураженнях певних ділянок кори головного мозку.

Акцентуація характеру – надмірне вираження окремих рис характеру та їх поєднань, яке є крайнім варіантом норми і межує з психопатією.

Ангедонія – психічний стан людини, який характеризується цілковитою втратою інтересу до життя, здатності переживати емоційне піднесення і радість. Ангедонію вважають вираженою ознакою депресії.

Афективні реакції – сильні короточасні нервово-психічні збудження, пов'язані переважно з невдачами.

Біологічний вік – (генетичний, функціональний фізіологічний вік) – вік, який характеризує певні патерни індивідуального розвитку людини; вказує на відповідність стану організму та його функціональних систем певному моменту життя людини.

Верифікація – перевірка істинності, встановлення вірогідності наукових даних експериментальним або теоретико-аналітичним шляхом.

«Взаємовідчуження» поколінь – специфічне явище, властиве сучасному суспільству, яке, зокрема, проявляється у тому, що старі особи, батьки сімейства, не грають колишньої ролі, молоде покоління не потребує підтримки старших, а останні і зовсім відходять від сім'ї, не виконуючи ролі дідусів і бабусь.

Відображена суб'єктність – ідеальна форма буття однієї людини в іншій людині, її представлення й продовження в інших людях.

Відчуття – переживання людиною свого відношення до задоволення або незадоволення вищих, духовних, культурних потреб.

Вік – відносно замкнутий цикл розвитку людини, який має свою структуру та динаміку; етап розвитку людини, що характеризується специфічними для неї закономірностями формування організму і особистості та відносно стійкими психофізіологічними особливостями.

Вікова сегрегація – окреме, ізольоване життя і діяльність дітей та дорослих у сучасному суспільстві.

Вікові особливості волі – особливості волі людини, що проявляються в різні періоди її життя, наприклад, в дитинстві, в юності, у зрілі роки.

Вікові особливості характеру – особливості прояву рис характеру людини в різні вікові періоди її життя.

Віковий системогенез – процес послідовного становлення, перебудови та розпаду функціональних систем організму впродовж усього життєвого циклу людини, від моменту зачаття до смерті.

Віковий час – внутрішній часовий графік життя; спосіб встановлення, наскільки людина у своєму розвитку випереджає ключові соціальні події, що припадають на період дорослості, або відстає від них.

Вікові новоутворення – новий тип побудови особистості, її діяльність, психічні зміни, які виникають у конкретному віці й визначають змістові перетворення у свідомості людини, особливості її внутрішнього та зовнішнього світу.

Вік психологічний (суб'єктивно прожитий вік) – вік, який позначає певний, якісно своєрідний щабель онтогенетичного розвитку, що зумовлюється закономірностями формування організму, умовами життя, навчання і виховання та має конкретне історичне походження (дитинство). В.п вказує на рівень адаптованості людини до вимог навколишнього світу, характеризує розвиток її інтелекту, здатність до навчання, рухові навички, а також такі суб'єктивні фактори, як ідентичність, життєвий план, переживання, установки, мотиви, сенси тощо.

Вік соціальний (громадянський вік) – вік, який починає функціонувати відповідно до біологічного віку (в різних культурах визначають час для початку шкільного навчання, для одруження, для народження дітей, для пенсії тощо). Він характеризується за ступенем відповідності статусу людини існуючим у певній культурі нормам, з очікуваннями та вимогами суспільства стосовно соціальної ролі індивіда, його статусу в певному віковому періоді.

Вік хронологічний (паспортний) – вік, який виражається у кількості років (місяців, днів), прожитих індивідом з моменту народження.

Вітаукт – механізми саморегуляції, які протистоять руйнівним тенденціям і спрямовані на стабілізацію життєдіяльності організму і збільшення тривалості його життя.

Віра – впевненість у істинності чогось такого, що з раціонально-мисленнєвих позицій вважається непереконливим, сумнівним. Віра є ціннісно-орієнтаційним ставленням, настановою людини, сповнення інтересом, зацікавленістю. Емоційне ядро релігійної віри зароджується з осмислення та усвідомлення людиною своєї ситуації на землі, що й скеровує її емоційні переживання до Бога.

Внутрішня мова – особливий вид мовної діяльності; мова про себе, беззвучна мова. Характеризується максимальною згорнутістю, фрагментарністю.

Воля – здатність людини, яка виявляється у самодетермінації і саморегуляції нею своєї діяльності та психічних процесів, свідома цілеспрямованість людини на виконання тих чи інших дій, що полягають у подоланні внутрішніх та зовнішніх труднощів.

Воля до життя – інтуїтивна диспозиція, яка живиться емоційними переживаннями, духовними цінностями, не потребує строгого раціонального обґрунтування. Волею до життя людина досягає найвищі екзистенційно-сміслові сутності, які інтелект не спроможний збагнути. У волі до життя екзистенційним знанням про світ стає емоційно-диспозиційне переживання світу. Стрижнем її є прагнення берегти, шанувати і вдосконалювати життя.

Втома – тимчасове зниження працездатності людини під впливом тривалої фізичної або розумової праці. Причиною В. є виснаження внутрішніх ресурсів організму, що позначається на його роботі. Певні зміни помітні на поведінковому, фізіологічному і психологічному рівнях.

Генезис – поняття, яке відображає як момент виникнення, так і закономірний процес розвитку будь-якого життя.

Генеративність – це прагнення залишити після свого життя слід, актуалізувавши себе засобами власних дітей, професійної діяльності.

Генотип – сукупність генів, успадкованих людиною, що визначають її вроджені особливості.

Гнучкість мислення – особлива властивість мислення, яка суттєво розвивається у період ранньої дорослості і забезпечує використання особистістю всіх когнітивних здібностей, якими вона володіє у цьому віці.

Гуманістична емпатія – переживання, в яких людина емоційно відгукується на неблагополуччя чи благополуччя іншого у формі радості за іншого, співчуття, співстраждання, жалю.

Девіантна поведінка – система вчинків чи окремі вчинки, які суперечать прийнятним в суспільстві правовим чи моральним нормам.

Деменція – дефектність пізнання, прогресуюча амнезія і зміна особистості, які часто пов'язуються з похилим віком і можуть викликатися багатьма причинами.

Деменція судинна – зумовлена ураженням ділянок мозку, проявляється у порушеннях пам'яті, здатності формулювати судження, абстрактно мислити, здатності приймати рішення, а також розлади особистості.

Депресивні розлади – проявляються у змінах настрою, обмеженні повноти життя та активності, що супроводжується порушенням когнітивних функцій, недостатньою самостійністю.

Депресія – пригнічений, придушений психічний стан, що характеризується негативним емоційним фоном, зміною мотивації, когнітивної сфер, загальною пасивністю поведінки.

Доброчинність – позбавлені зла вчинки, поведінка, яка приносить іншим добро.

Дорослість – віковий етап соціально-психологічного становлення людини. У результаті якого людина набуває нового характеру розвитку, який меншою мірою пов'язаний із фізичним зростанням, але швидким когнітивним удосконаленням; займає позицію повноправного суб'єкта суспільної та професійної життєдіяльності; володіє відповідним ступенем соціальної та професійної компетенції для ухвалення життєво важливих рішень; спроможна відповідати за свої внутрішні вмотивовані рішення; здатна самостійно

реалізовувати визначені плани, передбачати наслідки своїх дій і нести за них відповідальність.

Досвід інтенційний – рівень ментальної структури інтелекту, що ґрунтується на індивідуальних інтелектуальних здібностях дорослої людини, які формують суб'єктивні критерії вибору предметної сфери, напрямку пошуку розв'язання проблеми, джерел інформації, способів її оброблення тощо.

Досвід когнітивний – рівень ментальної структури інтелекту, яка у дорослої людини забезпечує сприймання, оброблення, впорядкування і відтворення в психіці людини сприйнятої інформації, стійких закономірностей навколишнього світу.

Досвід ментальний – система психічних утворень і породжених ними психічних та інтелектуальних станів, що забезпечують пізнання дорослою людиною світу та зумовлюють конкретні властивості її інтелектуальної діяльності.

Досвід метакогнітивний – рівень ментальної структури інтелекту, яка у дорослої людини забезпечує мимовільне й довільне регулювання інтелектуальної діяльності.

Духовна цінність – цінне, важливе, значуще для людини, соціальної групи в духовній сфері (морально-духовні принципи, художньо-естетичні позиції, політичні ідеї, патріотичні переживання, релігійні вірування).

Духовний потенціал людини – рівень сприйняття, переживання та осмислення особистістю автентичної внутрішньої природи людини та реальних духовних цінностей (Любов, Віра, Надія, Мудрість, Добро та ін.), що поєднуються з великим внутрішнім спонуканням до їх самовідданої реалізації у своїй життєдіяльності та постійне збагачення духовного досвіду, а також передача цього досвіду іншим людям, найвищою формою якого є заповіт для прийдешніх поколінь.

Душа – у релігійній інтерпретації – особлива нематеріальна сутність, що є джерелом свідомості, мислення, вищих почуттів, моральних переживань, вольових зусиль.

Егоцентризм (лат. ego – я / centrum – центр) – погляд на себе як на центр Всесвіту.

Егоцентрична емпатія – переживання страждання, страху, радості у відповідь на сум іншого, а також – суму у відповідь на радість.

Ейдетична (грец. eidos – образ) **пам'ять** – особливий вид зорової пам'яті, який полягає у запам'ятовуванні і збереженні у всіх деталях образів предметів і ситуацій після їх сприйняття.

Екологічна катастрофа – концентровані й масштабні порушення життєво важливих факторів, що мають важкі соціальні та екологічні наслідки.

Екологічна криза – загрозовий для стану та ідентичності системи чи об'єкта процес, що проходить в екосистемі.

Екстремальні ситуації – це життєві обставини, що виходять за межі діапазону оптимального перебування людини і тому ставлять до неї вимоги, які перевищують її адаптивні можливості.

Екстремальні умови професійної діяльності – це такі специфічні умови, які в результаті поєднання об'єктивних і суб'єктивних чинників мають високий потенціал розвитку станів психічної напруженості й стресу.

Емоції – ставлення людини до світу, до того, що вона переживає і робить, у формі безпосереднього переживання.

Емпатія (англ. empathy – співчуття, співпереживання) – здатність емоційно відгукуватись на переживання іншої людини, що виявляється у співчутті, співпереживанні, співстражданні.

Життєвий тонус – загальний фізичний і психологічний стан людини, який визначає її настрій і активність.

Життєві невдачі – неприємні події в житті людини, які вона сама чи оточуючі її люди розглядають як невдачі і з приводу яких вона важко переживає.

Здібності дивергентні (креативність) – структурний елемент інтелектуальних здібностей дорослої людини, що виявляється у здатності породжувати різноманітні оригінальні ідеї у нерегламентованих умовах

діяльності на основі різноспрямованого, незалежного від законів формальної логіки мислення.

Здібності конвергентні – структурний елемент інтелектуальних здібностей дорослої людини, що полягає у здатності особистості за допомогою логічного мислення розв'язувати нормативні завдання, користуючись певними комбінаторними і процесуальними властивостями інтелекту у регламентованих ситуаціях і характеризує адаптивні можливості успішності індивідуальної поведінки в регламентованих умовах діяльності.

Зміна статусу – зміна ролі та становища людини, що пов'язана з виходом на пенсію чи вдівством та ін.

Зрілість – інтегративна характеристика особистості, яка є центральним напрямком розвитку дорослої людини. Вона має такі характеристики, як здатність реагувати на зміни умов соціальної життєдіяльності та успішно пристосовуватися до них; відповідальність за свою суб'єктність; перехід від підтримки з боку оточення до самопідтримки; можливість інтеграції розуміння себе з розумінням інших тощо.

Зрілість психосоціальна – досягнення в особистісно-індивідуальному розвитку дорослої людини. Виявляється у здатності людини самостійно підтримувати життєву рівновагу та протистояти життєвим труднощам.

Ідеал – найбажаніший взірець, предмет мрій, найвища мета, що визначає спосіб мислення й діяльності людини чи соціальної групи.

Ідентичність (лат. *identicus* – однаковий) – усвідомлена індивідом самототожність; потреба юнаків і дівчат зайняти внутрішню позицію дорослої людини, усвідомити своє місце в суспільстві, зрозуміти себе і свої можливості.

Ізоляція (самотність) – відокремлення особистості; настає в результаті неможливості або неспроможності досягти взаємності; пов'язана із новоутворенням періоду ранньої дорослості.

Імпульсивність – схильність діяти під впливом раптового неусвідомленого спонукання.

Інволюційні (лат. *involutio* – завиток) **процеси** – втрата чи спрощення функцій організму.

Інволюція інтелектуальних процесів – зниження рівня інтелектуальної діяльності.

Інволюція особистості – зворотній напрямок розвитку особистості, що пов'язаний із спрощенням, звертанням чи втратою основних соціально значущих особистісних характеристик.

Індивідуалізм – прагнення до вираження своєї індивідуальності; особистості; переважання у поведінці індивіда особистих інтересів над усіма іншими. Здебільшого індивідуалізм пов'язаний з ініціативністю, самостійністю, наполегливістю, умінням володіти і керувати собою, особистою незалежністю, шануванням свободи кожної людини. Як риса національного характеру, означає здатність і прагнення більшості представників нації перебирати на себе відповідальність за результати своєї діяльності, за все, що діється навколо, за життя суспільства.

Індивідуалістична акцентуація особистості – спрямованість активності на задоволення насамперед власних потреб, на особисте самоствердження.

Індивідуальний суб'єкт – людина, яка перебуває на вищому рівні активності, цілісності (системності), автономності.

Індивідуальність – неповторне, унікальне поєднання особливостей і рис людини, що зумовлює її несхожість на інших людей.

Інертність – специфічне явище, яке характеризує регресивну лінію розвитку особистості на етапі середньої дорослості, яка вказує на відсутність прогресивності й призводить до занурення людини в себе, у свої особисті потреби. Це виключна турбота про саму себе, усепоширення себе, егоїзм, егоцентризм, застій.

Інкорпоризація – специфічне явище, властиве частіше людині у старості, виявляється у замиканні інтересів людини на проблемах вузького соціального простору.

Інтелект кристалізований – це тип інтелекту, який асоціюється зі здібностями, які набуваються досвідом і освітою, і включає вербальні навички, обізнаність, а також весь обсяг знань, накопичених впродовж життя. Такий інтелект включає також здатність встановлювати відносини, формулювати

судження, аналізувати проблеми і використовувати засвоєні стратегії для вирішення завдань. На відмінну від флюїдного, кристалізований інтелект часто поліпшується впродовж усього життя, допоки особа здатна отримувати і зберігати інформацію.

Інтелект флюїдний («текучий») – тип інтелекту, який забезпечує опанування нових знань та навичок, пристосування до різних ситуацій і включає здібності як запам'ятовування, індуктивне мислення, сприйняття нових зв'язків та відносин між об'єктами. Такий інтелект поступово знижується впродовж усього періоду зрілості, що особливо помітно у пізній зрілості.

Інтимність – потаємне почуття, що виражається у здатності до близьких стосунків і виявляється у дружбі, еротичних зв'язках і спільних прагненнях; є новоутворенням періоду ранньої дорослості.

Іntenційний досвід (лат. *intentio* – прагнення) – рівень ментального досвіду, основою якого є індивідуальні інтелектуальні здібності, які формують суб'єктивні критерії вибору предметної сфери, напрямку пошуку розв'язання проблеми, джерел інформації, способів її оброблення тощо.

Інтроверсія – спрямованість особистості на себе, на власні відчуття, переживання, почуття, думки.

Інтроєкція (лат. *intro* – всередину, *jasio* – вкидання) – включення індивідом у свою психіку поглядів, думок тощо інших людей без розрізнення ним власних і чужих уявлень.

Інтуїція – знання, що виникає без усвідомлення шляхів та умов його здобуття (суб'єкт одержує його як результат безпосереднього бачення); здатність без розмірковувань, мисленнєвих зусиль розв'язувати проблему, знаходити відповіді на питання.

Інфангілізм – затримка в розвитку, яка проявляється в збереженні в дорослої людини фізичних чи психічних рис, властивих дитячому віку.

Інфангільність – особистісна незрілість, дитячість; дитячі особливості у психіці дорослої людини.

Класифікація – загальнонауковий метод дослідження, який дає змогу на основі виокремлених головних і другорядних ознак визначити групи чи класи явищ.

Когнітивний досвід – рівень ментального досвіду, на якому відбувається забезпечення процесу збереження, впорядкування, перетворення і відтворення в психіці людини сприйнятої інформації, стійких закономірностей навколишнього світу.

Когнітивний розвиток – ріст і вдосконалення різних аспектів інтелектуальних здібностей людини.

Когнітивні процеси – пізнавальні процеси людини, які включають її відчуття, сприймання, увагу, уяву, пам'ять, мислення, мову.

Копінг (англ. cope – упоратися, справитися) – здатність людини справитися зі стресовою ситуацією, оволодіти нею. Залежно від активності суб'єкта в стресовій ситуації виокремлюють: 1) проблемно-центрований К., коли суб'єкт здійснює активні спроби розв'язати ситуацію, що виникла, і вийти зі стресу; 2) емоційно-центрований К., за якого людина повністю захоплена своїми емоціями і не намагається подолати ситуацію, яка викликає стрес. Такі люди часто нарікають на долю, але не роблять нічого, що сприяло б розв'язанню проблеми. К. підтверджує уявлення про те, що більшість негативних наслідків стресу зумовлена реакцією людини.

Космічна свідомість – почуття єдності з абсолютним, надприродним, Богом, що є стрижнем містичної внутрішньої радості.

Криза (грец. krisis – рішення, перелом) – нормативний, нестабільний процес, який виникає під час переходу людини від одного вікового періоду до іншого, пов'язаний з якісними перетвореннями у соціальних відносинах, діяльності, свідомості і виявляється в цілісних психічних і особистісних змінах.

Криза біографічна – криза, яка характеризується переживаннями та протиріччями у внутрішньому світі дорослої людини і виражає її суб'єктне ставлення до подій її власного життя або життя в цілому.

Криза життєва – феномен внутрішнього світу дорослої людини, який виявляється в різних формах переживання дорослою людиною непродуктивності власного життєвого шляху.

Криза життєвих помилок – криза, яка є наслідком дій людини або її бездіяльності, які призвели до фатальних наслідків.

Криза значущих стосунків – криза, зумовлена змінами у структурі міжособистісних стосунків і ролей (смерть близької людини, розлучення, непорозуміння з дорослими дітьми, кризи кохання).

Криза ідентичності – особливий момент розвитку, коли однаково динамічно наростає вразливість і наростає потенціал особистості.

Криза ненормативна (анормальна) – криза, що виникає в результаті складних умов життя, вимагає від людини дій, які перевершують її можливості, а в деяких випадках змінюють долю людини.

Криза нормативна (нормальна) – вікова криза, що пов'язана із завершенням повного етапу психічного розвитку і переходом до нового вікового періоду. Це якісна зміна ролей, яких потребує від людини провідна діяльність.

Криза особистісної автономії – криза, яка пов'язана зі втратою чи обмеженням особистої свободи (позбавлення волі за хибним звинуваченням, примусовий вплив тощо).

Криза самореалізації – криза, яка унеможлиблює нормальну, звичайну самореалізацію людини (втрата місця роботи, місця проживання, вихід на пенсію, банкрутство, будь-яка катастрофа).

Криза термінальна – криза, яка пов'язана із «термінальними цінностями» людини (наприклад, звістка про тяжку хворобу).

Кристалізований інтелект – це широка сфера інтелекту, що виявляється у здатності виражати судження, аналізувати проблеми, використовувати різноманітні стратегії з метою розв'язання відповідних завдань, робити висновки, використовуючи наявні знання та досвід. Основними чинниками становлення кристалізованого інтелекту виступають високий рівень освіченості та високий соціокультурний рівень людини.

Критичні періоди – перехідні періоди від одного етапу розвитку до іншого, пов'язані зі зміною стадії і виявляють внутрішню необхідність цієї зміни (критичними вважають етапи 1, 3, 7, 13 років).

Культура – спосіб організації та розвитку людської життєдіяльності, представлений у продуктах духовної і матеріальної праці, у знаннях і духовних цінностях; усе те, що відрізняє людську життєдіяльність від біологічних форм життя.

Кумулятивність психічного розвитку – закономірність психічного розвитку особистості, яка полягає у тому, що результат розвитку кожної попередньої стадії включається в наступну, трансформуючись певним чином.

Марення – об'єктивно помилкова, обумовлена хворобливими причинами думка, що виникає у людини без адекватних зовнішніх приводів, така що не піддається переконанню і що завжди залучає особистість хворого. На відміну від помилкових думок, марення не коригується при переконанні або роз'ясненні. Марення протистоїть навіть найвагомішим доводам.

Межі віку – це своєрідна середньостатистична величина, яка в кожному індивідуальному випадку може сильно варіюватися.

Ментальна (лат. mens – розум, мислення) **репрезентація** – оперативна форма ментального досвіду; актуальний розумовий образ конкретної події, предметної ситуації, тобто суб'єктивна форма їх бачення.

Ментальний досвід – система психічних утворень і породжених ними психічних та інтелектуальних станів, що забезпечують пізнання дорослою людиною світу і зумовлюють конкретні властивості її інтелектуальної діяльності.

Ментальний простір – динамічна форма ментального досвіду людини, суб'єктивний діапазон відображення, в рамках якого можливі різного роду розумові переміщення.

Ментальні структури інтелекту – інтелектуальні здібності, що забезпечують збереження, впорядкування, перетворення і відтворення людиною сприйнятої інформації, регулювання інтелектуальної діяльності.

Метакогнітивний досвід – рівень ментального досвіду, на якому відбувається мимовільне і довільне регулювання (контролювання стану інтелектуальних ресурсів, процесу оброблення інформації) інтелектуальної діяльності.

Метапізнання – здатність людини рефлексувати у сфері мислення, формувати стратегії і планувати.

Мислення – суспільно зумовлений психічний процес, який полягає в узагальненому й опосередкованому відображенні дійсності.

Мислення діалектичне – особлива форма мислення, система особливих діалектичних розумових дій, які дозволяють оперувати протилежностями, продуктивно перетворювати їх та розв'язувати суперечливі ситуації.

Мотив – спонукання до діяльності, пов'язане із задоволенням потреб людини.

Мотив «досягнення» – потреба людини добиватися успіху в різних видах діяльності, що стійко проявляється.

Мотив «уникнення невдачі» – прагнення уникнути зриву, невдачі, осуду або покарання в тому або іншому виді діяльності.

Мудрість – це когнітивна властивість, в основі якої лежить кристалізований культурно - обумовлений інтелект і яка пов'язана з досвідом і особистістю людини. Це експертна система знань людини, орієнтована на практичну сторону життя, яка дозволяє робити зважені судження і давати корисні поради стосовно життєво важливих питань.

Над-Я – психічне новоутворення, яке формується під впливом спершу сімейного, а потім цілісного культурного виховання (національних традицій, вимог соціального середовища) і яке виконує функцію заборон і покарань.

Напруженість психічна – негативний психічний стан, викликаний передбаченням несприятливого для людини розвитку ситуації.

Наслідування – свідоме і неусвідомлюване відтворення, повторення особистістю стилю життя, суджень, уподобань, манер.

Настрій – загальний емоційний стан, що забарвлює протягом значного часу всю поведінку людини. Характеризується несвідомістю і слабкою вираженістю.

Національна самосвідомість – усвідомлення себе як представника нації, її невід’ємної частини, ідентифікація, ототожнення свого «Я» з національними цінностями.

Незворотність психічного розвитку – закономірність психічного розвитку особистості, яка полягає у тому, що розвиток відбувається у напрямку від минулого до майбутнього.

Обсяг уваги – кількість об’єктів, на яких індивід може зосереджуватись одночасно.

Онтогенез – індивідуальний розвиток організму від запліднення до смерті; сукупність перетворень, які відбуваються з організмом від зародження до кінця життя.

Операціональна втома – це втома, зумовлена специфікою діяльності, яку людина виконувала у небезпечних для життя умовах.

Особистісно-професійний розвиток – це процес формування особистості (в широкому розумінні) та її професіоналізму в саморозвитку, професійній діяльності й професійних взаємодіях.

Особистісна рефлексія – заглиблення у світ власних учинків, почуттів, переживань, співвіднесення їх з навколишньою дійсністю.

Особистісне самовизначення – процес свідомого визначення суб’єктом своєї сутності та місця у системі суспільних відносин, світі, що виявляється в активному ставленні людини до себе та навколишньої дійсності.

Особистість – духовна, соціально-психологічна інстанція людини, функціями якої є виокремлення себе з оточення, самоспричинення внутрішньої і зовнішньої активності, самовираження та саморозвиток у цілісній життєдіяльності, активне переживання у часі і просторі своєї екзистенції.

Пам’ять робоча (оперативна) – вид пам’яті, що охоплює процеси запам’ятовування, збереження і відтворення інформації, яка опрацьовується під час виконання конкретної дії та необхідна тільки для досягнення мети цієї дії.

Переключення уваги – властивість уваги, що полягає у переході з одного об'єкта на інший.

Переконання – усвідомлені потреби, які спонукають особистість діяти відповідно до її ціннісних орієнтацій.

Переоцінка професійної кар'єри всередині життя – період самоаналізу, пов'язаного з професійним вибором і просування вперед, який часто зустрічається всередині життя та іноді призводить до того, що дорослі люди змінюють напрям своєї кар'єри.

Пізнавальна самодіяльність – самостійний пошук та набуття знань, формування корисних умінь і навичок.

Пізнавальні стилі – структурний елемент інтелектуальних здібностей людини, що виявляється в індивідуальних способах кодування та оброблення інформації, формулюванні і розв'язанні інтелектуальних проблем, пізнавального ставлення до подій і світу в цілому.

Пізнавальний інтерес – виразна інтелектуальна спрямованість особистості на пошук нового у предметах, явищах, подіях, супроводжувана прагненням глибше пізнати їх особливості; майже завжди усвідомлене ставлення до предметів, явищ, подій.

Післядовільна увага – увага, яка виникає на основі довільної і полягає в зосередженні на цікавому предметі, явищі.

Пластичність і компенсація розвитку психіки – психологічний механізм заміщення порушених психічних структур шляхом використання збережених або перебудови частково порушених.

Продуктивність (генеративність) – характеризує прогресивну лінію розвитку особистості на етапі середньої дорослості. Це здатність озирнутися навколо. Зацікавитися іншими людьми, стати продуктивним, що дає можливість бути щасливим та зумовлює бажання вплинути на майбутнє покоління через власних дітей, здійснити певний практичний або теоретичний внесок у розвиток суспільства.

Психічно здорова особистість – духовна, зріла, самоактуалізована та самореалізована особистість, що повноцінно живе (любить, творить добро, домагається конструктивних результатів).

Психологічна агресія – соціально-психологічний вплив, націлений на образу, залякування, формування замкнутості, експлуатацію або заподіяння шкоди (збитку) іншій людині, яка не бажає подібного ставлення або проінформована про його основні наслідки.

Психологічна адаптація – система заходів спрямованих на формування в особи здатності пристосовуватися до існуючих у суспільстві вимог та критеріїв за рахунок присвоєння її норм і цінностей даного суспільства.

Психологічна підтримка – система соціально-психологічних, психолого-педагогічних способів і методів допомоги особі з метою оптимізації її психоемоційного стану в процесі формування здібностей і самосвідомості, сприяння соціально-професійному самовизначенню, підвищенню конкурентоспроможності на ринку праці та спрямуванню зусиль особи на реалізацію власної професійної кар'єри.

Психологічна реабілітація – система заходів спрямованих на відновлення, корекцію психологічних функцій, якостей, властивостей особи, створення сприятливих умов для розвитку та утвердження особистості.

Психологічна ситуація – у теорії Д. Роттера – суб'єктивне сприйняття окремою людиною факторів оточення.

Психологічне насильство – соціально психологічний вплив, який примушує іншого до вчинків або поведінки, що не входили до його намірів; порушує індивідуальні межі особистості; здійснюється без інформованої згоди і без забезпечення соціальної і психологічної безпеки індивіда, а також усіх його законних прав; призводить до соціальної, психологічної і фізичної або матеріальної шкоди (збитку).

Психологія екстремальна – галузь психологічної науки, предметом якої є виявлення і вивчення загальних закономірностей життя і діяльності людини в незвичних умовах існування: під час космічних польотів, підводного плавання, перебування у різних куточках Земної кулі. Такі умови характеризуються

зміненою аферентацією, збідненою інформаційною структурою, певними психологічними обмеженнями, наявністю фактора ризику та ін. Постійний вплив стресогенних факторів (інформаційна збідненість, монотонія, самотність, загроза для життя та ін.) може серйозно позначитися на діяльності і поведінці людей. У зв'язку з цим основним завданням П. е. є вдосконалення методів психологічного відбору кандидатів для роботи в незвичних умовах і їх спеціальна психологічна підготовка, а також розробка засобів ефективного захисту від дії психотравмуючих факторів. Вміння швидко адаптуватися до нових незвичних обставин є цінною рисою особистості, що дає їй змогу швидко налагодити продуктивну діяльність в цих умовах.

Психолого-педагогічна реабілітація – система психологічних та педагогічних заходів, спрямованих на формування способів оволодіння знаннями, вміннями і навичками, надання психологічної допомоги, зокрема щодо формування самоутвердження і належної оцінки особою своїх можливостей, засвоєння правил суспільної поведінки шляхом здійснення системної навчально-виховної роботи.

Психолого-педагогічний супровід – системна діяльність практичного психолога та корекційного педагога, спрямована на створення комплексної системи клініко-психологічних, психолого-педагогічних і психотерапевтичних умов, що сприяють засвоєнню знань, умінь і навичок, успішній адаптації, реабілітації, особистісному становленню особи, нормалізації сімейних стосунків, її інтеграції в соціум.

Психосоматика – напрям в медичній психології, предметом вивчення якого є вплив психічних факторів на виникнення деяких соматичних захворювань (гіпертонії, виразки шлунка, бронхіальної астми, нейродермітів). Залежність фізичного здоров'я і хвороб людини від її психіки, зокрема від емоційних станів і властивостей особистості, люди помітили ще в давнину. Виявилось, що позитивні переживання сприяють здоров'ю і довголіттю, а негативні – виступають психогенними факторами, що викликають різні хвороботворні процеси. Так, сильні раптові негативні переживання (страх,

горе) можуть викликати руйнівні процеси в організмі (хвороби серця, швидке посивіння та ін.).

Психосоціальний розвиток – розвиток природних можливостей людської психіки в суспільних умовах життя за допомогою засобів, що створені суспільством; розвиток свідомості та самосвідомості в процесі взаємодії з оточуючим соціальним середовищем, учіння та виховання, оволодіння соціальними способами взаємодії (вербальними та невербальними засобами спілкування).

Психосоціальні властивості – властивості, що характеризують діяльність емоційної та особистісної сфер людини.

Психотерапія – лікування різних психічних, нервових і соматичних захворювань за допомогою психологічних засобів впливу на емоції і самосвідомість людини. До компетенції П. також входить надання психологічної допомоги здоровим людям у випадках психологічних труднощів.

Психотехніка – галузь психології, яка досліджує питання трудової діяльності людини.

Психотравмуючі стресори – це події або ситуації, що містять потужний потенціал негативних наслідків для людини.

Психофізичні властивості – властивості, що розкривають діяльність сенсорних (відчуття) та перцептивних (сприймання) систем людини.

Психофізичні функції – функції кори головного мозку, що забезпечують взаємозв'язок між фізіологічними та психічними процесами.

Реабілітація – процес що має на меті допомогти інвалідам досягти їхніх оптимальних фізичного, інтелектуального, психічного і / або соціального рівня діяльності та підтримувати його, надавши їм тим самим засоби для зміни їхнього життя і розширення рамок їхньої незалежності.

Ревнощі – негативно забарвлене почуття, що може супроводжувати кохання (переважно, коли його не вистачає) і виявляється в емоціях гніву, суму, злості тощо.

Репрезентація ментальна – оперативна форма ментального досвіду людини, актуальний розумовий образ тієї чи іншої конкретної події,

суб'єктивна форма «бачення» того, що відбувається, індивідуальна розумова картина події.

Реституціалізація – комплекс процесів відновлення, спрямованих на уповільнення старіння, формування мотиву діяльності; характеризує новоутворення похилого віку.

Ретардація – сповільнення розвитку органу або тіла в цілому порівняно з предками або однолітками.

Рівень психічного розвитку – зміна психічних процесів, виражена в кількісних, якісних і структурних перетвореннях.

Розподіл уваги – властивість уваги, що полягає в одночасному виконанні кількох видів діяльності.

Роль – очікувана поведінка, зумовлена статусом людини. Кожен статус включає кілька ролей.

Самооцінка – суб'єктивне сприйняття особистістю досягнутих результатів.

Самооцінка професійна – оцінка себе як суб'єкта професійної діяльності.

Самопізнання – процес, який ґрунтується на самоспостереженні особистості та ставленні до неї інших людей.

Самоповага – це особистісне ціннісне судження, яке виявляється в установках індивіда щодо самого себе.

Самоосмислення – осмислення власного життя – особлива активність, спрямована не просто на усвідомлення своїх провідних мотивів, але й на координацію всієї особистості загалом.

Самосвідомість – це здатність особистості безпосередньо (та опосередковано) самовідображати себе ніби очима стороннього спостерігача, сприймати себе збоку, рефлексувати з приводу цієї духовно-моральної суті як стрижня особистості (особистісні ідеали, вірування, цінність суб'єктивного образу світу, цінності, мотиви власного життя, потреби, життєві цілі, інтереси, мрії, вподобання тощо), своїх можливостей (інтелект, задатки, здібності, нахили, знання, вміння, навички, звички, здоров'я, фізичних сил та

привабливості тощо), життєвого шляху (вибори, події, суперечності, успіхи та невдачі тощо) та ролі людських стосунків (внучки чи внука, дочки чи сина, матері чи батька, працівника на роботі, бабусі чи дідуся, подружки чи друга, громадянина, людини на Землі та ін.).

Самоспостереження – спостереження за своїми діями, поведінкою, переживаннями, думками й іншими проявами психічного життя.

Світогляд – система поглядів на об'єктивний світ і місце в ньому людини.

Сенс життя – основна мета в житті людини; те, заради чого вона живе і досягнути чого прагне в своєму житті.

Сенсорика – сукупність елементів чуттєвого пізнання – відчуттів, сприймань, уявлень.

Сенсорна ізоляція – інформаційна нестача, яка призводить до серйозних функціональних порушень організму.

Сенсотворення – формування в особистості загальних уявлень про сенс життя; пошуку сенсу власного існування.

Склероз – захворювання, яке полягає в зростанні сполучної тканини в судинах мозку, серця та ін.

Смерть – це остання критична подія в житті людини, яка на фізіологічному рівні є незворотнім процесом припинення всіх життєвих функцій.

Смислові системи – утворення, які впорядковують життєвий досвід, організовують мислення людини і зумовлюють її поведінку.

Совість (сумління) – морально-регулятивний процес внутрішнього, автентичного визначення добра і зла, усвідомлення і почуття моральної відповідальності особистості за свою поведінку і життя загалом. Регулятивними механізмами совісті є муки совісті – негативно забарвлені емоційні переживання як самопокарання суб'єкта за скоєне зло, за не добродійність і «чиста совість» (тиха внутрішня радість) – комфортний, вдоволено-спокійний стан душі як винагорода за добродійну поведінку.

Соматичні розлади – порушення у функціональності організму людини похилого віку, що зумовлені негативними переживаннями з приводу свого старіння, втрати супруга, виходу на пенсію, і проявляється в порушеннях адаптації.

Соціалізація – засвоєння і відтворення індивідом соціального досвіду, які відбуваються у спілкуванні та діяльності.

Соціальна орієнтація особистості – усвідомлення своєї належності до соціальної спільноти (національної, професійної, вікової), вибір свого майбутнього соціального становища і шляхів його досягнення.

Соціальна ситуація розвитку людини середнього дорослого віку – це ситуація реалізації дорослою людиною себе, активного включення та повного розкриття нею власного потенціалу в професійній діяльності та сімейних стосунках.

Соціально-психологічний реалізм – здатність визначати відповідність свого Я соціальному простору, з яким пов'язане професійне зростання.

Спадковість – властивість організму повторювати у низці поколінь схожі типи обміну речовин та індивідуального розвитку в цілому.

Стан запаморочення свідомості – стан, зумовлений, перш за все, недостатнім забезпечення мозку киснем, а також є результатом важкого психічного розладу.

Старіння біологічне – вид старіння, що характеризується біологічними змінами організму з віком, призводить до зростання вразливості організму і високої ймовірності смерті.

Старіння нормальне, фізіологічне – спосіб старіння, що виявляється у зниженні пам'яті та уваги, уповільненні темпу психічної діяльності, наявності труднощів при формуванні нових навичок і здійсненні операцій, які вимагають спеціальної переробки просторових характеристик інформації.

Старіння патологічне, передчасне – спосіб старіння, що має негативні соматичні, соціально-психологічні і економічні аспекти та характеризується зниженням пам'яті та уваги, уповільненні темпу психічної діяльності, наявності труднощів при формуванні нових навичок і здійсненні операцій, які вимагають

спеціальної переробки просторових характеристик інформації, порушення мовлення та мислення.

Старіння повільне – спосіб старіння, який характеризується повільнішим, ніж у всієї популяції темпом вікових змін. Втілюється у феномені довголіття.

Старіння психологічне – вид старіння, що характеризується специфічним відчуттям психологічної старості, що має як об'єктивні ознаки (зниження інтелектуальних здібностей, звуження емоційної сфери), так і суб'єктивні прояви.

Старіння соціальне – вид старіння, що виявляється у зміні соціальних ролей старіючої особи, які призводять до змін паттернів поведінки та зміни її соціального статусу.

Старість – період життя людини, який починається приблизно із 60 років і триває до смерті. Характеризується, з одного боку, обмеженням життєдіяльності організму, згортанням його окремих функцій, зниженням адаптаційних можливостей, з іншого боку, - появою нових функцій, механізмів, можливостей, які сприяють пристосуванню особи до нової ситуації.

Статус – певна соціальна позиція особистості, що зумовлена її правами та обов'язками.

Страждання – негативний емоційний стан, що викликається одержаною достовірною чи недостовірною інформацією про неможливість здійснення якихось життєвих планів або задоволення важливих життєвих проблем, яке до певного часу вважалося більш чи менш можливим.

Страх – негативний емоційний стан, що виникає у людини при появі уявної або реальної загрози для життя чи життєвого благополуччя. Залежно від ситуації, яка склалася, ступеня її небезпечності та індивідуальних особливостей людини він може набувати різної інтенсивності: від легкого побоювання до жаху, що повністю паралізує рухи і мову. Якщо джерело небезпеки не визначене або малоусвідомлюване, у людини виникає стан тривоги. При виникненні С. людина відчуває невпевненість, неспокій, незахищеність, загрозу.

Стрес – за Г. Сельє – стан психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності, ускладненої певними обставинами.

Стресор – значний за силою і тривалістю негативний вплив, який призводить до виникнення стресового стану. С. можуть бути сильні травми, інфекції, великі м'язові перевантаження, радіація, різка зміна температури, лікарські препарати тощо. За причинами, що викликають стресовий стан, С. класифікують на фізіологічні (сильний біль, різка зміна температури, стан невагомості та ін.) і психологічні (їх інформаційне перевантаження, складний екзамен, загроза соціальному статусу та ін.).

Ступор – стан організму, що характеризується мовчанням і різким пригніченням м'язового тону (заціпенінням), за якого людина тривалий час залишається в стані повної нерухомості, зберігаючи одну і ту саму позу.

Сублімація – переключення спрямованої на прагнення до задоволення енергії на несексуальні об'єкти, цілі та види діяльності.

Типологізація – загальнонауковий метод дослідження, який полягає в розподілі систем об'єктів на групи з допомогою узагальнень, ідеалізованої моделі чи типу, у виявленні подібних і відмінних ознак в об'єктах, що вивчаються, у пошуку надійних способів їх ідентифікації.

Трансфер – явище переносу на психотерапевта емоційного ставлення пацієнта до близьких людей (батька, матері та ін.)

Травма психічна – шкода, завдана психічному здоров'ю людини інтенсивною дією несприятливих факторів навколишнього середовища чи стресовими впливами інших людей.

Тривога – переживання людиною стану емоційного дискомфорту, зумовленого очікуванням несприятливого розвитку подій або передчуттям можливої небезпеки. На відміну від страху як реакції на конкретну загрозу Т. є переживанням неконкретної, невизначеної загрози і характеризується стурбованістю, побоюванням і тугою. Найчастіше вона пов'язана з очікуванням людиною певних невдач у соціальній взаємодії і неусвідомленістю джерела небезпеки. У людини проявляється в посиленні серцебиття, підвищенні артеріального тиску, прискореному диханні, зростанні загальної активності і

підвищенні чутливості до дії навколишніх подразників. У психологічному аспекті Т. переживається як стан психологічної напруженості, нервозності, передчуття можливої невдачі, що змушує людину активно шукати її джерело. За стабільністю проявів розрізняють ситуативну Т. , що характеризує стан суб'єкта у даний момент, і Т. як властивість особистості (тривожність), що виявляється в схильності людини постійно відчувати уявну чи реальну небезпеку.

Тривожність – індивідуально-психологічна особливість, яка виявляється в схильності людини до переживання стану тривоги при очікуванні несприятливого розвитку подій.

Тривожні розлади – виникають у людей похилого віку, які знаходяться в ізоляції.

Увага – спрямованість і зосередженість свідомості на певному предметі, явищі тощо.

Установка – стійка спрямованість людини, яка склалася на основі набутого досвіду, до певної форми реагування, що спонукає її орієнтувати свою діяльність у певному напрямі та діяти послідовно стосовно всіх об'єктів і ситуації, з якими вона пов'язана.

Упізнавання – ототожнення об'єкта чи події, що сприймається, з одним із зафіксованих у пам'яті образів (еталонів).

Уява – психічна діяльність, що полягає у створенні уявлень, мисленнєвих ситуацій, які в дійсності не сприймалися людиною.

Фактор навколишнього середовища – будь-який об'єкт чи процес середовища, здатний справляти прямий чи опосередкований вплив на живі організми та психіку людини. *Природні фактори* – це фактори біологічної (живі організми та їх похідні), хімічної (елементи і сполуки – вода, повітря) та фізичної (температура, світло, звук, електричні коливання) природи, які існують незалежно від людини. *Антропогенні фактори* походять зі штучного середовища, що його створила людина; до них належать архітектурні споруди, урбаністичні ландшафти, житлові та робочі приміщення, шум, музика. Серед названих факторів значна частина може негативно впливати на психічний та

соматичний стан людини. *Соціальні фактори* навколишнього середовища пов'язані з особливостями функціонування людського суспільства і є специфічними. Їх вплив позначається на розвитку особистості, суспільних груп, суспільства загалом та на станові навколишнього природного середовища. Для прикладу, соціальними факторами є політична нестабільність, екологічні рухи, системи освіти, тероризм та ін.

Філогенез – процес історичного розвитку світу живих організмів; історія еволюційного процесу.

Цілісність его – відчуття внутрішньої єдності, що ґрунтується на задоволеності від підведення людиною підсумків свого життя і усвідомлення його як єдиного цілого, в якому вже нічого не можна змінити.

Ядро Я-концепції – самість, автентичність людини, що відрізняє її від інших людей і зберігається протягом усього життя; основні уявлення про себе.

Я-концепція – відносно стійка, більш-менш усвідомлена система уявлень особистості про себе, яка переживається нею як неповторна і є основою її самовизначення у світі, взаємодії з іншими людьми, ставлення до себе.

Я-концепція професійна – уявлення особистості про себе як професіонала.

До структури «Я-концепції» як установки належать:

1) когнітивний компонент або «образ Я» – це уявлення індивіда про себе; **2) емоційно-оцінний компонент** – самооцінка як афективна оцінка уявлень особистості про себе; самоставлення (тобто позитивне чи негативне ставлення індивіда до себе); самоповага чи самозневага, почуття власної цінності чи комплекс неповноцінності тощо; **3) поведінковий компонент** – це потенційна поведінкова реакція, що є результатом неперервної взаємодії перших двох компонентів – «образу Я» та емоційно-оцінного компонента.

Позитивна «Я-концепція» особистості вирізняється позитивним ставленням індивіда до себе, адекватною (або високою) самооцінкою, самоповагою і т. ін. **Негативна «Я-концепція»** особистості характеризується негативним ставленням до себе, неадекватною (значною мірою завищеною або

заниженою) самооцінкою, низькою самоповагою. Почуттям власної меншовартості, високою тривожністю і т. ін.

Я-образ –результат усвідомлення глибинної суті людини, що дає змогу відрізнити себе від інших людей.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна:

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. Учебник для студентов вузов / Г. С. Абрамова. – Изд. 2-е., испр. и доп. – М. : Академический проект, 2001. – 704 с.
2. Абраумова А. Г. Психологические аспекты одиночества / А. Г. Абраумова, О. Э. Калашникова. – М. : Знание, 1996. – 240 с.
3. Александров А. А. Психогенетика / А. А. Александров. – СПб. : Питер, 2006. – 192 с.
4. Баттерворт Дж. Принципы психологии развития / Дж. Баттерворт, М. Харрис. – М. : Когито-Центр, 2000. – 350 с.
5. Бауэр Т. Психическое развитие младенца / Т. Бауэр. – М. : Прогресс, 1979. – 132 с.
6. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви / Є. О. Варбан // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 10. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. – С. 120–133.
7. Варбан Є. О. Стратегії і прийоми психологічного подолання життєвих криз особистості / Є. О. Варбан // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – № 8. – С. 7–9; № 9. – С. 12–14.
8. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
9. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. /О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – 3-тє вид. – К. : Каравела, 2012. – 344 с.

10. Выготский Л. С. Кризис семи лет / Л. С. Выготский // Собр. соч. в 6 т. – Т. 4. – М. : Педагогика, 1984. – С. 376–385.
11. Выготский Л. С. Младенческий возраст. Кризис первого года жизни / Л. С. Выготский // Собр. соч. в 6 т. – Т. 4. – М. : Педагогика, 1984. – С. 269–367.
12. Выготский Л. С. Раннее детство. Кризис трех лет / Л. С. Выготский // Собр. соч. в 6 т. – Т. 4. – М. : Педагогика, 1984. – С. 340–375.
13. Гаврилова Т. П. О кризисах и психическом развитии личности ребёнка / Т. П. Гаврилова // Психологические особенности формирования личности школьника. – М. : Наука, 1983. – С. 25–30.
14. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості : [монографія] / Ярослав Гошовський. – Дрогобич : Коло, 2008. – 480 с.
15. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник / Т. М. Дзюба, О. Г. Коваленко; за ред. В. Ф. Моргуна. – К. : Видавничий дім «Слово», 2013. – 264 с.
16. Довгань О. Специфіка кризи особистості в юнацькому віці / О. Довгань // Психологія і суспільство. – 2004. – № 2. – С. 144–150.
17. Елагина М. Г. Развитие личности ребёнка в критические периоды детства / М. Г. Елагина, Т. В. Гуськова // Развитие психики ребёнка в общении со взрослыми и сверстниками / Под. ред. А. Г. Рузской. – М. : АПН СССР, НИИ общ. и пед. психологии, 1990. – С. 43–47.
18. Жедунова Л. Г. Личностный кризис и образ мира (субъективная реальность кризиса) : [монография] / Л. Г. Жедунова. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2009. – 135 с.
19. Життєві кризи особистості. – Діти і молодь у кризовому суспільстві : технологія допомоги і підтримки : [метод. рекомендації / упорядник М. Твардовська]. – К. : ІЗМН, 1998. – 278 с.
20. Життєві кризи особистості : наук. метод. посіб. : у 2 ч. / Ін-т змісту і методів навчання; В. М. Доній, Г. М. Несек, Л. В. Сохань [та ін.]. – К. : ІЗМН 1998. – Ч. 1 : Психологія життєвих криз особистості. – 356 с.

21. Захаров А. И. Ребёнок до рождения и психотерапия последствий психических травм / А. И. Захаров. – СПб. : Союз, 2008. – 244 с.
22. Злобіна О. Г. Суспільна криза і життєві стратегії особистості / О. Г. Злобіна, В. О. Тихонович. – К. : Стислос, 2001. – 238 с.
23. Капрара Дж. Психология личности / Дж. Капрара, Д. Сервон. – СПб. : Питер, 2003. – 246 с.
24. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 1983. – 368 с.
25. Ковалёва Г. В. Психология хандры, или выход есть / Г. В. Ковалёва. – М. : АСТ – ПРЕСС КНИГА, 2008. – 288 с.
26. Козлов В. В. Работа с кризисной личностью / В. В. Козлов. – М. : Изд. Института психотерапии, 2003. – 301 с.
27. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб. : Изд. «Питер», 2001. – 992 с. : (Серия «Мастера психологии»).
28. Крукович Е. И. Кризисное вмешательство / Е. И. Крукович. – Минск : ЕГУ, 2003. – 91 с.
29. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: Учебн. пособ. / И. Ю. Кулагина, В. Н. Кулюцкий. – М. : ТЦ «Сфера», 2001. – 464 с.
30. Кутішенко В. П. Психологія розвитку та вікова психологія : Практикум : Навч. посіб. / В. П. Кутішенко, С. О. Ставицька. – К. : Каравела, 2009. – 448 с.
31. Луппо С. Є. Психологія екстремальних та кризових ситуацій: навч. посіб. / С. Є. Луппо. – К. : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ – друк», 2010. – 96 с.
32. Максимов М. Как преодолевать кризисы / М. Максимов // Физкультура и спорт. – 2009. – № 10. – С. 54–59.
33. Малкина - Пых И. Г. Возрастные кризисы взрослости : Справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М. : ЭКСМО, 2005. – 416 с.
34. Миллер С. Психология развития : методы исследования / С. Миллер. – СПб. : Питер, 2002. – 464 с.

35. Миронов А. И. Критические периоды детства / А. И. Миронов. – М. : Знание, 1979. – 96 с.
36. Мухина В. С. Возрастная психология : феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 432 с.
37. Особистісні кризи студентського віку : Зб. наук. статей / За ред. Т. М. Титаренко. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2001. – 110 с.
38. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов / К. Н. Поливанова. – М. : АКАДЕМИЯ, 2000. – 184 с.
39. Поліщук В. Вікові кризи у психічному розвитку особистості / В. Поліщук // Психологія. Збірник наукових праць НПУ імені М. П. Драгоманова. – Випуск 1 (8), 2000. – С. 126–130.
40. Поліщук В. М. Криза 7 років: феноменологія, проблеми / В. М. Поліщук. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2005. – 118 с.
41. Поліщук В. М. Криза 13 років : феноменологія, проблеми : [монографія] / В. М. Поліщук. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2006. – 187 с.
42. Психология возрастных кризисов: Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко. – М. : АСТ, 2001. – 560 с.
43. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Титаренко Т. М. – К. : Агрпромвидав України, 1998. – 348 с.
44. Психология человека от рождения до смерти. Полный курс психологии развития / Под ред. А. А. Реана. – СПб. : «ПРАЙМ - ЕВРОЗНАК», 2005. – 416 с.
45. Реан А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / А. А. Реан. – М. : АСТ; СПб. : «ПРАЙМ - ЕВРОЗНАК», 2007. – 407 с.
46. Регуш Л. А. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста) / Л. А. Регуш. – СПб. : Речь, 2006. – 320 с.
47. Ромек В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Которович, Е. И. Крукович. – СПб. : Речь, 2005. – 256 с.

48. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – М. : Медгиз, 1960. – 185 с.
49. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.
50. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 176 с.
51. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. – К. : Марич, 2009. – 76 с.
52. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування / Т. М. Титаренко. – К. : Главник, 2004. – 96 с.
53. Толстых А. В. Возрасты жизни / А. В. Толстых. – М. : Молодая гвардия, 1988. – 206 с.
54. Уайт Б. Первые три года жизни / Б. Уайт. – М. : Педагогика, 1982. – 132 с.
55. Хаметов Н. Одиночество мужское и женское / Н. Хаметов. – К. : Знание, 1995. – 186 с.
56. Хухлаева О. В. Психология развития : молодость, зрелость, старость / О. В. Хухлаева. – М. : Издательский Центр «Академия», 2006. – 286 с.
57. Швалб Ю. М. Одиночество : социально–психологические проблемы / Ю. М. Швалб, О. В. Данчева. – К. : Знание, 1991. – 184 с.
58. Эльконин Б. Д. Кризис детства и основания для проектирования форм детского развития / Б. Д. Эльконин // Вопр. психологии. – 1992. – № 3–4. – С. 7–13.
59. Юрьева Л. Н. Кризисные состояния: [монография] / Л. Н. Юрьева. – Днепропетровск : Арт–пресс, 1998. – 156 с.
60. Яворская Ж. Х. Кризис подросткового возраста / Ж. Х. Яворская // Проблемы психического развития современного школьника / Под ред. В. В. Агеева. – Алматы : Престиж, 2003. – С. 120–124.

Додаткова:

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 229 с.

2. Александров Е. О. Взорванный мозг. Посттравматическое стрессовое расстройство. Клиника и лечение / Е. О. Александров. – Новосибирск: Сибвузиздат, 2001. – 160 с.
3. Ананьев Б. Г. Некоторые проблемы психологии взрослых / Б. Г. Ананьев. – М. : Знание, 1972. – 148 с.
4. Анциферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита / Л. И. Анциферова // Психологический журнал. – 1994. – Т.15. – №1. – С. 3–18.
5. Апчел В. Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В. Я. Апчел, В. Н. Цыган. – СПб. : ВМедА, 1999. – 86 с.
6. Беляева В. В. Суицидальное поведение лиц, инфицированных ВИЧ / В. В. Беляева, Е. В. Ручкина, В. В. Покровский // Терапевтический журнал. – 2009. – Т. 43. – № 4. – С. 18–26.
7. Бердяев Н. Самоубийство / Н. Бердяев. – М. : Наука, 1992. – 166 с.
8. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко. – К. : Укртехпресс, 1997. – 215 с.
9. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья / И. Н. Гурвич. – СПб. : Изд-во СПб. ГУ, 1999. – 124 с.
10. Дзюба Т. М. Криза в сучасному вимірі життєвого шляху особистості / Т. М. Дзюба // Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій: матеріали Всеукр. наук. – практ. конф. з міжнародн. участю // Полтава, 15–17 лютого, 2013 р. – Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2013. – С. 51–60.
11. Дюркгейм Э. Самоубийство / Э. Дюркгейм. – М. : Медицина, 1994. – 128 с.
12. Калшед Д. Внутренний мир травмы / Д. Калшед. – М. : Академический проект, 2001. – 305 с.
13. Колодзин Б. Как жить после психической травмы / Б. Колодзин. – М. : Медицина, 1992. – 95 с.

14. Кордунова Н. О. Геронтопсихологія: матеріали для проведення психодіагностичного дослідження з людьми похилого віку. Методичні рекомендації до практичних та лабораторних занять / Наталія Олександрівна Кордунова. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – 140 с.
15. Кордунова Н. О. Психолого – педагогічний практикум для вчителів / Н. О. Кордунова. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2003. – 72 с.
16. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества : [монографія] / С. Г. Корчагина. – М. : МПСИ, 2005. – 196 с.
17. Литвинцев С. В. Психологические факторы формирования и течения стрессогенных расстройств у участников афганской войны / С. В. Литвинцев, О. Н. Кузнецов // Вестник психотерапии. – 1996. – №3 (8). – С.46–60.
18. Лыткин В. М. Посттравматические стрессовые расстройства / В. М. Лыткин, В. К. Шамрей, К. Н. Койстрик. – СПб. : ВМедА, 1999. – 91с.
19. Магомед-Эминов М. Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация / М. Ш. Магомед-Эминов // Вестник МГУ. – Сер.14. Психология. – 1996. – Т.17. – №1. – С. 26 – 35.
20. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т.22. – №1. – С. 16–24.
21. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Издательский Дом "Сентябрь", 2001. – 260 с.
22. Методическое пособие по работе с посттравматическими стрессовыми расстройствами. – СПб. : Гармония, 2001. – 105 с.
23. Мовчан М. М. Самотність як феномен буття особистості : [монографія] / М. М. Мовчан. – Полтава : РВВ ПУСКУ, 2009. – 265 с.

24. Мухамедрахимов Р. Ж. Взаимодействие и привязанность матерей и младенцев групп риска / Р. Ж. Мухамедрахимов // *Вопр. психологии.* – 1998. – № 2. – С. 18–33.
25. Никифоров Г. С. Проблемы профессионального здоровья: исторический аспект / Г. С. Никифоров, Л. И. Августова // *Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова.* – СПб. : Питер, 2003. – С. 481–507.
26. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник / Р. В. Павелків. – К. : Кондор, 2011. – 469 с.
27. Полукурдене К. О. Психологические кризисы и их преодоление / К. О. Полукурдене; Пер. с литовского В. Тюленевой. – Вильнюс, 2006. – 63 с.
28. Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М. : Академия, 2003. – 460 с.
29. Пуховский Н. Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций / Н. Н. Пуховский. – М. : Академический проект, 2000. – 286 с.
30. Пушкарев А. Л. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия / А. Л. Пушкарев, В. А. Доморацкий, Е. Г. Гордеева. – М. : Издательство Института психотерапии, 2000. – 128 с.
31. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб. : Питер, 2000. – 320 с.
32. Романова Е. В. Графические методы в психологической диагностике / Е. В. Романова, О. Ф. Потемкина. – М. : Дидакт, 1992. – 278 с.
33. Савчин М. В. Вікова психологія / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – К. : Академвидав, 2005. – 360 с.
34. Самоукина Н. В. Женское одиночество: полноценная жизнь или страдание? / Н. В. Самоукина. – М. : ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.

35. Семичов С. Б. Предболезненные психические расстройства / С. Б. Семичов. – М. : Медицина, 1987. – 184 с.
36. Собчик Л. Н. Введение в психологию индивидуальности / Л. Н. Собчик. – М. : Институт прикладной психологии, 1998. – 512 с.
37. Соловьёв И. В. Посттравматический стрессовый синдром: причины, условия, последствия. Оказание психологической помощи и психореабилитация / И. В. Соловьёв. – М. : Медицина, 2000. – 111 с.
38. Тарабрина Н. В. Психологические последствия войны / Н. В. Тарабрина // Психологическое обозрение. – 1996. – №1 (2). – С. 26–29.
39. Титаренко Т. М. Испытание кризисом: Одиссея преодоления / Т. М. Титаренко. – К. : Изд. 2-е, испр. – М. : «Когито–Центр», 2010. – 304 с.
40. Унамуно М. О трагическом чувстве жизни / М. Унамуно. – М. : Образование, 1997. – 132 с.
41. Хараш А. У. Психология одиночества / А. У. Хараш // Педология – новый век. – 2000. – № 4. – С. 187–192.
42. Хьелл Л. Теории личности (основные положения, исследования и применения) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб. : Питер–Пресс, 1997. – 608 с.
43. Шагивалеева Г. Р. Одиночество и особенности его переживания студентами: [монография] / Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга : Изд. ОАО «Алмедиа», 2007. – 157 с.
44. Эриксон Э. Восемь возрастов человека / Э. Эриксон // Детство и общество. – Изд. 2-е, пер. и доп. / Пер. Алексеева А. А. – СПб. : Речь, 2002. – С. 235–259.
45. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Г. Эриксон. – М. : Прогресс, 1996. – 344 с.

Навчальне видання

Кордунова Наталія Олександрівна

Психологічний супровід в кризових ситуаціях та екстремальних умовах

Методичні рекомендації до індивідуальних завдань

Друкується в авторській редакції