

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ**

Навчально-науковий інститут оперативно-рятувальних сил
Кафедра психології діяльності в особливих умовах

Руденко І.М.

**ПРАКТИКУМ ПОДОЛАННЯ
ОСОБИСТІСНО- ПРОФЕСІЙНОЇ КРИЗИ**

Методичні вказівки до виконання контрольної роботи
для здобувачів заочної форми навчання
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»

Черкаси – 2025

УДК 378.1:374
ББК 88.4я73

Руденко І. М.

Практикум подолання особистісно-професійної кризи: методичні вказівки до виконання контрольної роботи для здобувачів заочної форми навчання другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія». Черкаси : НУЦЗ України, 2025. 33 с.

У методичних вказівках викладені навчально-методичні матеріали, необхідні для самостійного виконання контрольної роботи з дисципліни «Практикум подолання особистісно-професійної кризи» здобувачами заочної форми навчання другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія».

УДК 378.1:374

ББК 88.4я73

© Руденко І.М., 2025

© НУЦЗ України, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ.....	4
ФОРМИ І МЕТОДИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ.....	5
ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗАСВОЄННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ.....	5
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ	6
ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ВИБОРУ ВАРІАНТУ	7
ЗАВДАННЯ ДЛЯ ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ	9
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	15
ДОДАТКИ.....	17
ТЕРМІНОЛІГІЧНИЙ СЛОВНИК	19

ВСТУП

Методичні вказівки з навчальної дисципліни «Практикум подолання особистісно-професійної кризи» адресовано здобувачам заочної форми навчання другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія».

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

Завдання, що становлять зміст контрольної роботи, охоплюють усю теоретичну структуру курсу дисципліни, і сформульовані так, що повною мірою дають змогу перевірити, як здобувачі засвоїли знання щодо закономірностей функціонування психіки у зоні граничних можливостей та формування компетентностей побудови програм психологічної допомоги постраждалим у різноманітних екстремальних та кризових ситуаціях життєдіяльності індивіда.

Кожен варіант контрольної роботи містить **два теоретичні та одне ситуаційне завдання**. 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 мисленнєвої діяльності здобувачів.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ

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

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

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

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

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

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

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

ФОРМИ І МЕТОДИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

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

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських занять і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувача до виконання конкретної роботи. Форма проведення поточного контролю під час навчальних занять і система оцінювання рівня знань визначаються кафедрою. Підсумковий контроль проводиться з метою перевірки рівня засвоєння здобувачами тем, передбачених програмою дисципліни «Практикум подолання особистісно-професійної кризи». Форма підсумкового контролю – **диференційний залік.**

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗАСВОЄННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ

Оцінювання результатів засвоєння знань здобувачів здійснюється у спосіб і за критеріями, що визначені робочою програмою й викладені у силабусі навчальної дисципліни, та зокрема передбачають: усне та письмове

опитування; результати самостійної роботи (індивідуальні завдання, контрольна робота); результати заліку.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Академічна доброчесність – сукупність етичних принципів і визначених законами України «Про освіту», «Про вищу освіту» правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень.

Порушеннями академічної доброчесності для всіх учасників освітнього процесу вважаються:

академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів, отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості) та/або відтворення опублікованих текстів (оприлюднених творів мистецтва) інших авторів без зазначення авторства;

фабрикація – вигадкування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі або наукових дослідженнях;

фальсифікація – свідомо зміна чи модифікація вже наявних даних, що стосуються освітнього процесу чи наукових досліджень;

списування – виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання, зокрема під час оцінювання результатів навчання;

обман – надання завідомо неправдивої інформації щодо власної освітньої (наукової, творчої) діяльності чи організації освітнього процесу; формами обману є, зокрема, академічний плагіат, фабрикація, фальсифікація та списування;

хабарництво – надання (отримання) учасником освітнього процесу чи пропозиція щодо надання (отримання) коштів, майна, послуг, пільг чи будь-яких інших благ матеріального або нематеріального характеру з метою отримання неправомірної переваги в освітньому процесі;

необ'єктивне оцінювання – свідоме завищення або заниження оцінки результатів навчання здобувачів освіти;

надання здобувачам освіти під час проходження ними оцінювання результатів навчання допомоги чи створення перешкод, не передбачених умовами та/або процедурами проходження такого оцінювання;

вплив у будь-якій формі (прохання, умовляння, вказівка, погроза, примушування тощо) на науково-педагогічного працівника з метою здійснення ним необ'єктивного оцінювання результатів навчання.

Кожен здобувач вищої освіти повинен дотримуватися моральних норм, правил етичної поведінки та принципів і вимог академічної доброчесності.

У контрольній роботі не може бути академічного плагіату, фабрикації та фальсифікації.

Роботи у яких виявлено факти порушення академічної доброчесності (наявність академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації; присвоєння авторства на контрольну роботу, що виконана іншою особою; написання контрольної роботи на замовлення іншою особою), оцінюються у 0 балів. Інформація про виявлені порушення передається до комісії університету з академічної доброчесності.

За порушення академічної доброчесності до здобувачів вищої освіти можуть застосовуватися заходи академічного, дисциплінарного та виховного впливу відповідно до Кодексу академічної доброчесності.

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ВИБОРУ ВАРІАНТУ

Контрольна робота є самостійним видом роботи здобувача, передбаченим навчальним планом вивчення дисципліни «Психологія професійної деформації та деструкцій».

Контрольну роботу виконують машинним (за допомогою комп'ютерної техніки) способом на аркушах формату А4 (210 × 297мм).

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.

Перед виконанням контрольної роботи необхідно ознайомитись з методичними вказівками, завданнями, передивитися записи, зроблені на лекціях. На титулці необхідно вказати назву навчального закладу, навчально-науковий інститут, навчальну дисципліну, що вивчається, шифр індивідуального плану, прізвище та ініціали здобувача (додаток А).

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

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

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

У кінці роботи необхідно вказати перелік використаної літератури. Відомості про використану літературу необхідно подавати відповідно до вимог державного стандарту ДСТУ 8302:2015 «Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання». Приклади оформлення бібліографічного опису літератури наведені у додатку Б.

У роботі не допускається використання джерел інформації держави-агресора, а також джерел інформації опублікованих на окупованих територіях (в період окупації).

Виконана робота завантажується до Google Classroom дисципліни на перевірку в строк, який вказаний у графіку виконання контрольних робіт.

Контрольна робота з дисципліни «Психологія професійної деформації та деструкцій» складається з двох теоретичних та одного ситуаційного завдання.

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

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

Вибір варіанту.

Варіант контрольної роботи визначається за двома останніми цифрами шифру індивідуального плану здобувача, у відповідності з таблицею 1. Наприклад, номер шифру 10045. Отже, варіант контрольної роботи – 45. За таблицею 1 визначаємо номери завдань вказаного варіанту: теоретичні – 9, 19; ситуаційне – И.

Таблиця вибору завдань

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

ЗАВДАННЯ ДЛЯ ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

Теоретичні завдання

1. Дайте визначення особистісно-професійної кризи, назвіть ключові маркери, симптоми та види ОПК.
2. Охарактеризуйте динаміку перебігу особистісно-професійної кризи.
3. Охарактеризуйте основні поняття професійної деформації та професійного вигорання, визначивши їх ключові відмінності та взаємозв'язок.
4. Проаналізуйте, як концепція емоційної втоми та деперсоналізації вписується в загальну модель професійного вигорання.
5. Розкрийте зміст поняття «професійна деструкція» та поясніть, чим вона відрізняється від деформації.
6. Наведіть приклад професії, де ризик деформації особливо високий, і поясніть, які її специфічні особливості сприяють цьому. Поясніть, чому професійна деформація не завжди є виключно негативним явищем, і наведіть приклади її позитивних аспектів.
7. Охарактеризуйте роль копінг-стратегій у запобіганні професійній деформації.
8. Проаналізуйте, як індивідуальні особливості, такі як рівень емоційного

інтелекту, впливають на схильність до професійної деформації.

9. Розкрийте механізм виникнення професійного цинізму та поясніть, як він пов'язаний із захисними реакціями психіки.

10. Наведіть та поясніть 3-4 ключові фактори робочого середовища (наприклад, організаційна культура, рутинність, конфлікти), що можуть спричинити професійну деформацію.

11. Визначте, як психологічні механізми ідентифікації та проєкції можуть сприяти розвитку професійної деформації у фахівців допомагаючих професій.

12. Проаналізуйте, як специфічні умови роботи рятувальників та пожежників впливають на їх особистість та професійну ідентичність.

13. Розкрийте особливості прояву професійної деформації у військовослужбовців та поясніть, як вона може впливати на їх поведінку в цивільному житті.

14. Дайте характеристику синдрому «вижившого» і поясніть його роль у розвитку професійної деформації.

15. Визначте основні екстремальні фактори ризику для працівників, які працюють у небезпечних умовах, та проаналізуйте їх психогенний вплив.

16. Охарактеризуйте психологічні зміни, які відбуваються з волонтерами та медиками, що працюють в умовах бойових дій.

17. Проаналізуйте вплив довготривалого стресу в умовах війни на здатність фахівців до емпатії та прийняття рішень.

18. Розкрийте зміст поняття «моральна втома» та поясніть, чому вона є поширеним явищем серед військових психологів.

19. Наведіть приклад специфічних професійних деформацій, які можуть виникнути у журналістів, що висвітлюють події війни.

20. Визначте, як ефект звикання до небезпеки впливає на професіоналів, що працюють у зоні бойових дій, та які можуть бути його наслідки.

21. Охарактеризуйте основні методи діагностики синдрому професійного вигорання, порівнявши їх ефективність.

22. Проаналізуйте переваги та недоліки використання проєктивних методик для оцінки професійної деформації.

23. Дайте характеристику одній з відомих шкал (наприклад, Маслач-Бергера) для діагностики вигорання, пояснивши її структуру та застосування.

24. Визначте, які психологічні показники (крім результатів тестів) можуть свідчити про наявність професійної деформації у колеги.

25. Запропонуйте комплексний підхід до діагностики професійної деформації, що включає як кількісні, так і якісні методи.

26. Охарактеризуйте основні завдання первинної профілактики професійної деформації.

27. Проаналізуйте роль саморефлексії та психогієни у запобіганні негативним змінам в особистості професіонала.

28. Розкрийте зміст поняття «психологічний клімат в колективі» та поясніть, як він впливає на ризик розвитку професійної деформації.

29. Наведіть приклад профілактичних програм, які можуть бути реалізовані в освітніх закладах для студентів-психологів.

30. Визначте, які організаційні заходи (наприклад, ротація кадрів, програми підтримки) можуть ефективно запобігати професійному вигоранню.
31. Охарактеризуйте основні принципи психокорекційної роботи з фахівцями, які переживають професійну деформацію.
32. Проаналізуйте ефективність когнітивно-поведінкової терапії в роботі з професійним вигоранням.
33. Розкрийте зміст поняття «професійна реабілітація» та поясніть, чим вона відрізняється від корекції.
34. Наведіть приклад технік арт-терапії або тілесно-орієнтованої терапії, які можуть бути використані в процесі реабілітації.
35. Визначте, які фактори є вирішальними для успішного відновлення психологічного благополуччя після професійної деструкції.
36. Охарактеризуйте, як професійна деформація психолога може впливати на його здатність до емпатії та дотримання конфіденційності.
37. Проаналізуйте, які етичні дилеми можуть виникнути у психолога, що сам переживає синдром вигорання.
38. Розкрийте зміст поняття «супервізія» та поясніть її роль як інструменту запобігання професійній деформації та підтримки етичних стандартів.
39. Наведіть приклад ситуації, коли особиста деформація психолога може призвести до неетичної поведінки щодо клієнта.
40. Визначте, які механізми самоконтролю та підтримки повинні бути у професійного психолога для збереження своєї професійної етики.
41. Охарактеризуйте, як онлайн-терапія може бути використана для профілактики та корекції професійного вигорання.
42. Проаналізуйте переваги та недоліки використання мобільних додатків та програм для ментального здоров'я як інструментів самодопомоги.
43. Розкрийте потенціал використання віртуальної реальності (VR) у психологічній реабілітації фахівців, які працювали в екстремальних умовах.
44. Наведіть приклади, як гейміфікація може бути застосована в тренінгових програмах для підвищення стресостійкості.
45. Визначте, які ризики можуть бути пов'язані з використанням інноваційних технологій у роботі з професійною деформацією.
46. Охарактеризуйте основні етапи розробки індивідуальної програми запобігання професійній деформації.
47. Проаналізуйте, які чинники (наприклад, тип професії, особистісні риси, стиль життя) необхідно враховувати при створенні такої програми.
48. Розкрийте зміст поняття «професійна ідентичність» та поясніть, як її зміцнення може стати частиною індивідуальної програми.
49. Складіть перелік конкретних технік (наприклад, медитація, планування часу, фізичні вправи), які можуть бути включені в програму запобігання професійній деформації.
50. Визначте, які критерії можна використовувати для оцінки ефективності розробленої індивідуальної програми.

Ситуаційні завдання

Завдання А. Олег, 35 років, працює лікарем-хірургом уже 10 років. Його колеги помічають, що він став менш емоційним, часто говорить про пацієнтів як про «випадки» або «номери». Він відмовляється від спілкування з родичами пацієнтів, вважаючи це марною тратою часу. Водночас він демонструє відмінні професійні навички.

Завдання:

1. Визначте, які ознаки професійної деформації проявляються в поведінці Олега.
2. Проаналізуйте, чи можна його стан кваліфікувати як професійне вигорання або професійну деструкцію. Обґрунтуйте свою відповідь.
3. Охарактеризуйте, до якого типу професійної деформації (наприклад, емоційна відстороненість, цинізм) належать ці прояви.

Завдання Б. Анна, 28 років, працює вчителькою початкових класів. Після двох років роботи вона відчуває постійну втому, дратівливість і не задоволена своєю роботою. Вона почала звинувачувати дітей у своїх проблемах, вважає, що «сучасні діти не хочуть вчитися». Вона все частіше ігнорує запитання батьків і уникає колег, які обговорюють освітні інновації.

Завдання:

1. Опишіть, які психологічні механізми (наприклад, деперсоналізація, емоційне виснаження) лежать в основі її стану.
2. Проаналізуйте, як її копінг-стратегії (або їх відсутність) впливають на поглиблення деформації.
3. Запропонуйте, які зовнішні та внутрішні фактори могли спричинити цей стан.

Завдання В. Група рятувальників протягом тижня працювала на місці техногенної катастрофи, де бачила численні жертви і руйнування. Після повернення додому вони відчувають емоційне заціпеніння, дратівливість, мають проблеми зі сном. Дехто став надмірно ризикувати в повсякденному житті, а інші — уникали будь-яких соціальних контактів.

Завдання:

1. Визначте, які ознаки професійної деформації та ПТСР виявляються у рятувальників.
2. Проаналізуйте, як специфіка їх роботи (постійний контакт із небезпекою, смертю) впливає на розвиток цих станів.
3. Опишіть, які методи екстреної психологічної допомоги та довгострокової реабілітації можна застосувати в цій ситуації.

Завдання Г. Військовий психолог, який 8 місяців працював з військовослужбовцями на передовій, почав відчувати моральну втому. Він став цинічним, вважає, що його робота не має сенсу. У нього знизилася здатність до емпатії. Він помічає, що вдома йому важко спілкуватися з родиною, оскільки «цивільні не розуміють його».

Завдання:

1. Охарактеризуйте прояви моральної втоми у цьому психолога.
2. Проаналізуйте, як тривале перебування в умовах війни та постійний контакт з чужою травмою вплинули на його професійну деформацію.
3. Розробіть короткий план супервізійної сесії для цього фахівця.

Завдання Д. Керівник медичного закладу підозрює, що кілька його медсестер мають ознаки професійного вигорання: вони скаржаться на постійну втому, допускають дрібні помилки в роботі, стали байдужими до пацієнтів.

Завдання:

1. Запропонуйте, які методи діагностики (опитувальники, інтерв'ю) варто застосувати для підтвердження підозр. Обґрунтуйте свій вибір.
2. Складіть перелік із 5 ключових питань для індивідуального інтерв'ю з медсестрами.
3. Опишіть, як ви будете інтерпретувати отримані результати, щоб сформувати повну картину стану.

Завдання Е. ІТ-компанія стикається з високою плинністю кадрів через емоційне вигорання серед розробників: вони працюють понад норму, відчують постійний тиск і не мають чітких меж між роботою та особистим життям.

Завдання:

1. Розробіть програму первинної профілактики, яка буде впроваджена в компанії.
2. Запропонуйте 3 конкретні заходи (наприклад, тренінг, зміна режиму роботи), які допоможуть знизити рівень стресу.
3. Обґрунтуйте, чому ці заходи є ефективними для професійної гігієни в цій сфері.

Завдання Є. Поліцейський, який працював у патрульній службі 15 років, звернувся до психолога зі скаргами на хронічну втому, агресивність та відчуття професійної безнадії. Він відчуває, що не може повернутися до нормального життя.

Завдання:

1. Опишіть, які методи психокорекції будуть найбільш ефективними в цьому випадку.
2. Розробіть короткостроковий план реабілітаційної роботи, що включатиме як індивідуальні, так і групові заняття.
3. Поясніть, яку роль у цьому процесі відіграє повернення до соціальних контактів та хобі.

Завдання Ж. Психолог, що працює з ветеранами, сам переживає професійне вигорання. Через це він став неуважним, іноді забуває дати домашнє завдання клієнтам, може перенести сесію без попередження. Один із клієнтів звернув увагу, що психолог став занадто емоційно відстороненим.

Завдання:

1. Визначте, які етичні норми були порушені психологом.

2. Проаналізуйте, як його професійна деформація впливає на якість надання послуг.
3. Запропонуйте, що має зробити психолог для вирішення цієї проблеми.

Завдання 3. Психологічний центр розглядає можливість використання мобільних додатків та VR-технологій для допомоги людям з високим ризиком професійного вигорання, які не мають можливості регулярно відвідувати сесії.

Завдання:

1. Опишіть, як можна використати VR для моделювання стресових ситуацій та навчання копінг-стратегіям.
2. Назвіть 3-4 ключові функції, які повинен мати мобільний додаток для ефективної самопомоги.
3. Проаналізуйте етичні ризики та обмеження, пов'язані з використанням таких технологій.

Завдання II. Марина, 30 років, менеджер у великій компанії, працює по 12 годин на день, відчуває постійний тиск. Вона хоче самостійно розробити план запобігання професійному вигоранню.

Завдання:

1. Розробіть індивідуальну програму для Марини, що включатиме щонайменше 5 пунктів.
2. Поясніть, як кожен пункт програми допоможе знизити ризик деформації, враховуючи її професію.
3. Запропонуйте, як вона може оцінити ефективність своєї програми через певний час.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Освітньо-професійна програма «Екстремальна та кризова психологія» за першим (бакалаврським) рівнем в галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія». Х. НУЦЗ України. 2023. 56 с.
2. Мацегора Я.В., Колесніченко О.С. Сучасні дослідження факторів адиктивної поведінки у військовослужбовців: закордонний досвід. Честь і закон. №1(76). 2021. С. 107-114. Режим доступу: <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2021/1/76/229732>
3. Михлюк Е.І. Психологічні особливості професійно зумовлених акцентуацій характеру: Автореф. дис. канд. псих. наук : 19.00.09. Х. 2016. 19с. Режим доступу: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4578>
4. Мудрик А.Б. Трудоголізм як професійна адикція особистості. Психологічні перспективи. Вип. 29. 2017. С. 175-186. Режим доступу: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2017-29-175-186>
5. Назаров О.О., Левченко А.С. Особливості досліджень професійних деформацій та деструкцій у вітчизняній психології діяльності в особливих умовах. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2025. № 1 (9). С. 46-55.
6. Попов В.М. Психологічні особливості прояву набутої безпорадності у працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій: дис. канд. псих. наук : 19.00.09. НУЦЗ України. Харків. 2017. 256 с.
7. Приходько І.І., Байда М.С. Теоретичні аспекти адиктивної поведінки військовослужбовців. Честь і закон. №3(66). 2018. С.67-74.
8. Психопрофілактика та психокорекція професійного відчуження у працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій: О.О. Сергієнко, Л.А. Перелигіна, В.Ф. Боснюк, Е.І. Михлюк, В.М. Попов, А.С. Куфлієвський: монографія. / Харків: НУЦЗУ. 2021. 133с. Режим доступу: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/13987>
9. Психологія праці та інженерна психологія: навч. посібник. Мукачєво: МДУ. 2018. 187 с.
10. Nakobyan N., Aramyan, L., Khachatryan A. Anomie and Professional Deformation. Main Issues Of Pedagogy And Psychology. 10 (2). 2023. 25–34. Режим доступу: <https://doi.org/10.24234/miorap.v2i10.4>

Інформаційні ресурси:

1. Бібліотека психологічної літератури: <http://psylib.kiev.ua/>
2. Українські підручники он-лайн: <http://pidruchniki.ws/>
3. Психологічна бібліотека Псі-фактор: <http://psyfactor.org>
4. Наукова бібліотека Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова: <http://hklib.npu.edu.ua/>
5. Наукова бібліотека Національного університету цивільного захисту України: <http://library.nuczu.edu.ua/>

ДОДАТКИ

Додаток А

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Навчально-науковий інститут оперативно-рятувальних сил
Кафедра психології діяльності в особливих умовах

КОНТРОЛЬНА РОБОТА

з навчальної дисципліни
«Практикум подолання особистісно-професійної кризи»

Здобувача__-го курсу
____групи ОР «бакалавр»
спеціальності
053 «Психологія»
Іваненка І.І.
Шифр _____

м. Черкаси – 2025 рік

ЗРАЗКИ ОФОРМЛЕННЯ ДЕЯКИХ ВИДІВ БІБЛІОГРАФІЧНИХ ОПИСІВ

Книга одного автора

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

Книга двох або трьох авторів

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

Книга чотирьох і більше авторів

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

Стаття (публікація) в періодичному виданні

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

ТЕРМІНОЛІГІЧНИЙ СЛОВНИК

А

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

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

Г

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

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

Д

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

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

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

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

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

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

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

Е

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

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

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

Екстремальна 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 (empation) – 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.

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.

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

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

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

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

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

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

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

Кризова подія – стан спільної за часом небезпеки.

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

Л

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

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

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

М

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Н

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

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

Насильство – примусовий вплив на кого-небудь.

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

Неврози (neuroses) – тимчасові функціональні розлади нервової діяльності.

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

О

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

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

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

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

Органи чуття (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.

II

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Р

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

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

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

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

С

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

Самовиховання (self-training) – 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 згвалтування 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. Virізняють фізіологічний і психологічний стресори.

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

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

Т

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

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

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

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

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

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

переживання яких може привести до зміни фундаментальних цінностей, духовного переродження і формування цілісності особистості.

У

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

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

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

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

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

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

Ф

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

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

Фрустрація (frustration) – психічний стан особистості, викликаний неуспіхом у задоволенні її потреб та бажань. Стан фрустрації

супроводжується різними негативними переживаннями: роздратуванням, розчаруванням, тривогою, відчаєм, агресією тощо.

Х

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

Ц

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

Ч

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

Я

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

Навчальне видання

РУДЕНКО Ілона Миколаївна

**ПРАКТИКУМ ПОДОЛАННЯ
ОСОБИСТІСНО- ПРОФЕСІЙНОЇ КРИЗИ**

Методичні вказівки до виконання контрольної роботи
для здобувачів заочної форми навчання
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»

Національний університет цивільного захисту України.
18034, м. Черкаси, вул. Онопрієнка, 8.