

Наталія Кордунова

ПСИХОЛОГІЯ КРИЗ ОСОБИСТОСТІ

Методичні рекомендації до самостійної роботи

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет психології

Кафедра педагогічної та вікової психології

ПСИХОЛОГІЯ КРИЗ ОСОБИСТОСТІ

Методичні рекомендації до самостійної роботи

Луцьк – 2022

УДК 159. 923 (073)
К – 66

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 3 від 22 листопада 2021 р.)

Рецензенти:

Мушкевич М. І. – доктор психологічних наук, професор кафедри практичної психології та психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки;

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

Кордунова Н. О.

К – 66 Психологія криз особистості: методичні рекомендації до самостійної роботи. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2022. 50 с.

Видання містить основні теоретичні завдання курсу, словникову роботу, завдання для самостійного опрацювання, які потребують поглибленого осмислення та аналізу окреслених проблем.

Методичні рекомендації призначені для студентів-магістрів денної та заочної форми навчання; можуть стати у нагоді практичним психологам, соціальним та медичним працівникам, а також усім кого цікавлять проблеми криз особистості.

УДК 159. 923 (073)

@ Кордунова Н. О., 2022

@ Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2022

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....

Програма курсу.....

Завдання для самостійної роботи.....

Питання для підготовки до заліку.....

Термінологічний словник.....

Список рекомендованої літератури.....

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Життєві кризи тісно пов'язані з особливостями соціального оточення та середовища де відбувалася соціалізація особистості. Будь-яка криза має соціальний характер і пов'язана з ціннісною специфікою культури соціуму, його соціетальною психікою. Коли соціум опиняється в полоні кризи, людина відчуває психологічне напруження, що сприяє виникненню кризових станів особистості.

Чи можна запобігти виникненню кризового стану? Як допомогти дітям, молоді та дорослим людям у кризових ситуаціях? На ці та інші запитання й проблеми повинен дати відповідь психолог, який повинен вміти попередити або запобігти виникненню кризи. Тому професійна діяльність психолога вимагає від спеціаліста певного набору знань та досвіду, підвищення рівня професійної та особистісної підготовки у системі вищої школи, що диктується умовами сьогодення в контексті необхідності збільшення їх кількості. Як наслідок – посилення вимог до роботи психолога, його компетентності, професіоналізму, здатності ефективно виконувати поставлені завдання. Саме тому професійний розвиток є необхідною умовою успішного оволодіння професійними знаннями з даної проблеми і ефективного здійснення поставлених професійних завдань у майбутньому.

ПРОГРАМА КУРСУ

Даний курс спрямований на отримання студентами поглиблених знань, умінь і навиків в галузі психологічних аспектів криз та кризових станів особистості відповідно до сучасних наукових уявлень. Знання і навички складають важливу умову для кваліфікаційного вирішення фахівцем-психологом широкого спектру завдань в різних кризових станах та ситуаціях, надання психологічної допомоги особистості.

Метою курсу «Психологія криз особистості» є ознайомлення студентів з сучасними уявленнями про психологічну природу життєвих криз особистості та методами психокорекції душевно-емоційного стану людини.

Завдання дисципліни – теоретичне і практичне ознайомлення студентів з найсучаснішими науковими досягненнями з питань:

- вплив кризового стану суспільства на особистість;
- криза соціуму і доля людини;
- фактори і форми психологічної травматизації особистості;
- втрата як причина психологічної кризи;
- вікові кризи особистості;
- криза ідентичності особистості;
- самотність як прояв кризового стану особистості;
- особливості суїцидальної поведінки різних груп населення;
- життєва криза і самогубство людини;
- особливості кризового консультування та надання психологічної допомоги.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні **знати:**

- основні вітчизняні та зарубіжні теоретичні підходи до розуміння поняття кризи;
- основні методи, прийоми, засоби, що застосовуються для виявлення, корекції та профілактики кризових станів особистості;
- детермінацію криз особистості;
- механізми кризових станів людини;
- причини, що спричиняють кризові стани особистості;
- шляхи запобігання виникнення кризових станів особистості;
- роль школи у формуванні життєвої компетентності, духовно-душевної стійкості особистості.

вміти:

- оперувати науковими поняттями з даної проблеми;
- аналізувати специфіку виникнення і протікання кризових тенденцій та їх вплив на особистісне і професійне становлення;
- правильно підбирати і застосовувати методи, методики і техніки для діагностики криз особистості;
- запобігати виникненню кризового стану особистості;
- допомагати дітям, молоді, дорослим у кризових ситуаціях;
- уміти жити в нових суспільних умовах;
- долати кризові стани, як прояв суперечностей життя і «незавершеності» самої особистості;
- уміти формувати свою життєву стратегію;
- здійснювати самовиховання, саморозвиток, самореабілітацію через систему захисту і підтримки;
- формувати життєву компетентність, соціальні навички поведінки й установки, спрямованих на життєздійснення, забезпечення культури життя;
- розвивати професійно важливі якості психолога.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійна робота студента в семестрі включає складання тлумачного словника з тих ключових понять, які входять у кожен опрацьовану тему, а також опрацювання питань до кожної теми.

Під час підготовки студенти:

- опрацьовують додатково наукову літературу;
- поглиблено вивчають окремі питання навчального курсу;
- розкривають у письмовому вигляді наукові погляди вчених із певної тематики.

	Тема
1.	<p>Тема 1. Вплив кризового стану суспільства на особистість</p> <p>Завдання:</p> <p>I. Скласти глосарій понять і термінів з даної теми.</p> <p>II. Підготувати відповіді на запитання:</p> <ul style="list-style-type: none">• Вплив соціального оточення на виникнення життєвих криз.• Причини психологічного напруження.• Специфіка соціетальних конфліктів. <p>III. Підготувати реферат:</p> <ul style="list-style-type: none">- «Зіткнення соціальних очікувань особистості з життєвою реальністю».- «Міфологія нового часу і життєва криза».- «Криза як роздоріжжя на життєвому шляху особистості» .

2.	<p>Тема 2. Криза соціуму і доля людини</p> <p>Завдання:</p> <p>I. Скласти глосарій понять і термінів з даної теми.</p> <p>II. Підготувати відповіді на запитання:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Криза світогляду особистості. • Структура і механізми формування кризової поведінки особистості. • Самоконтроль як форма регулювання людиною своєї поведінки. <p>III. Підготувати реферат:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Втрата смислоутворюючого виміру життя». - «Історичні форми кризових станів». - «Духовна криза особистості: особливості переживання».
3.	<p>Тема 3. Фактори та форми психологічної травматизації особистості</p> <p>Завдання:</p> <p>I. Скласти глосарій понять і термінів з даної теми.</p> <p>II. Підготувати відповіді на запитання:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сучасні колізії життєвих криз особистості. • Можливості індивідуального контролю особистості у кризовій ситуації. • Стрес у житті людини та його наслідки. <p>III. Підготувати реферат:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Здатність особистості до опанування кризового стану». - «Потенціал подолання людиною критичних станів буття». - «Психологічна допомога людині у кризовому стані».
4.	<p>Тема 4. Втрата як чинник психологічної кризи</p> <p>Завдання:</p> <p>I. Скласти глосарій понять і термінів з даної теми.</p> <p>II. Підготувати відповіді на запитання:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Особливості переживання горя. • Специфіка життєвої кризи в період термінальних захворювань. • Розлучення як драма життя. <p>III. Підготувати реферат:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Вікові та гендерні особливості переживання втрати». - «Вихід на пенсію як критичний момент у житті людини». - «Психологічні аспекти професійної кризи».

<p>5.</p>	<p>Тема 5. Вікові кризи особистості</p> <p>Завдання:</p> <p>I. Скласти глосарій понять і термінів з даної теми.</p> <p>II. Підготувати відповіді на запитання:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Психологічна ознака завершення кризи новонародженості . • Особливості кризи 1-го року життя. • Характеристика кризи третього року життя. • Суть кризи семи років. • З чим пов'язана підліткова криза? • Криза юнацького віку. • Кризи студентського віку. • Кризи віку дорослості. <p>III. Підготувати реферат:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Загальна характеристика кризи першого року життя». - «Криза третього року життя: її симптоми та шляхи подолання». - «Критерії та показники кризи підліткового віку». - «Причини виникнення кризи в юнацькому віці». - «Криза середини життя». - «Криза «Я-інтеграції».
<p>6.</p>	<p>Тема 6. Криза ідентичності особистості</p> <p>Завдання:</p> <p>I. Скласти глосарій понять і термінів з даної теми.</p> <p>II. Підготувати відповіді на запитання:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ідентичність у психоціалній концепції Е. Еріксона. • Біхевіористичне бачення структури та особливостей розвитку ідентичності (Д. Кемпбелл, М. Шеріф). • Теорія соціальної ідентичності Т. Теджфела. <p>III. Підготувати реферат:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Психологічні особливості протікання кризи ідентичності». - «Особливості переживання кризи ідентичності». - «Особистісний та соціальний аспекти як фази розвитку ідентичності».

7.	<p>Тема 7. Самотність як прояв кризового стану особистості</p> <p>Завдання:</p> <p>I. Скласти глосарій понять і термінів з даної теми.</p> <p>II. Підготувати відповіді на запитання:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Психологічні особливості виникнення стану самотності в особистості. • Причини виникнення дитячої самотності. • Самотність у похилому віці. <p>III. Підготувати реферат:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Проблеми самотніх людей». - «Діти без друзів». - «Шляхи подолання самотності».
8.	<p>Тема 8. Життєва криза і самогубство людини</p> <p>Завдання:</p> <p>I. Скласти глосарій понять і термінів з даної теми.</p> <p>II. Підготувати відповіді на запитання:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проблема суїциду у сучасному суспільстві. • Особливості суїцидальної поведінки. • Вікові особливості суїциду. <p>III. Підготувати реферат:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Види суїцидальної поведінки». - «Особистісні фактори суїцидального ризику». - «Дитячий суїцид».
9.	<p>Тема 9. Особливості кризового консультування та надання психологічної допомоги</p> <p>Завдання:</p> <p>I. Скласти глосарій понять і термінів з даної теми.</p> <p>II. Підготувати відповіді на запитання:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Загальна характеристика кризового консультування. • Мета та завдання кризового консультування. • Етичний кодекс консультанта у роботі з ВІЛ- інфікованими. <p>III. Підготувати реферат:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Надання психологічної допомоги хворим на СНІД». - «Психологічні особливості консультування на різних етапах захворювання». -«Принципи та ефективність кризового консультування».

ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ЗАЛІКУ

1. Поняття про кризу.
2. Криза як психологічний феномен.
3. Історичні форми кризових станів.
4. Соціетальні підвалини кризового стану.
5. Криза в семантичній моделі особистості.
6. Соціальне походження криз.
7. Життєві кризи і сутність життя.
8. Вплив соціального оточення на виникнення життєвих криз.
9. Кризовий стан суспільства та його вплив на долю людини.
10. Механізми формування кризової поведінки особистості.
11. Криза світогляду особистості.
12. Духовна криза.
13. Внутрішньоособистісний конфлікт та життєві кризи особистості.
14. Соціально-психологічна безпека людини у період кризи.
15. Сучасні колізії життєвих криз особистості.
16. Вплив життєвих криз на саморозвиток особистості.
17. Фактори та форми психологічної травматизації особистості.
18. Стрес як планетарна хвороба XXI століття.
19. Види, механізми, стадії стресу.
20. Вплив стресових ситуацій на життя людини.
21. Загальна характеристика криз особистості.
22. Фази розвитку кризи (В. М. Заїка).
23. Ступені кризи та її характеристика.
24. Види життєвих криз.
25. Типи ставлення людини до кризи.
26. Стратегії розв'язання особистісної кризи.
27. Індивідуальні варіанти перебігу кризи.

28. Основні показники кризи особистості.
29. Шляхи подолання кризи.
30. Надання психологічної допомоги та самопомоги у кризових станах.
31. Класифікація життєвих криз (Ф. Є. Василюк).
32. Класифікація життєвих криз (І. С. Кон).
33. Класифікація життєвих криз (О. А. Донченко, Т. М. Титаренко).
34. Класифікація життєвих криз (Р. А. Ахмеров).
35. Вікові кризи особистості (за Е. Еріксоном).
36. Криза народження.
37. Криза 1-го року життя.
38. Криза трирічного віку.
39. Криза молодшого шкільного віку.
40. Криза підліткового віку.
41. Криза юнацького віку.
42. Криза ідентичності особистості.
43. Кризи студентського віку.
44. Кризи ранньої дорослості.
45. Криза середини життя.
46. Кризи віку дорослості.
47. Криза пізньої дорослості.
48. Втрата як причина виникнення психологічної кризи.
49. Професійна криза.
50. Виникнення кризи у зв'язку із зміною життєвої ролі.
51. Криза «сенсу життя».
52. Характеристика кризи, що сприяє розвитку особистості.
53. Моделі поведінки жінок і чоловіків у період кризи.
54. Форми переживання особистістю життєвих криз.
55. Кризи подружнього життя.

56. Самотність, як прояв кризового стану особистості.
57. Життєва криза і самогубство людини.
58. Суїцид як деструктивний вихід із кризи.
59. Кризове консультування як вид психологічної допомоги.
60. Види та техніки кризового консультування.

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, спрямованні 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-мисленневих 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 осягає 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.

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 взірць, 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, усепощення 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, jacio – 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 вбачання); здатність без розмірковувань, мисленнєвих зусиль розв'язувати проблему, знаходити відповіді на питання.

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

Інфантильність – 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 якою 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 реакція людини.

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 самостереженні 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 в 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 якою 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, мисленневих 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 еґо – 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; само ставлення (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. Москва : Академический проект, 2014. 704 с.
2. Александров А. А. Психогенетика. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 192 с.
3. Баттерворт Дж. Принципы психологии развития. Москва : Когито-Центр, 2008. 350 с.
4. Вербан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *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.

5. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. /О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. 3-тє вид. Київ : Каравела, 2012. 344 с.
6. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості : [монографія]. Дрогобич : Коло, 2008. 480 с.
7. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник / Т. М. Дзюба, О. Г. Коваленко; за ред. В. Ф. Моргуна. Київ : Видавничий дім «Слово», 2013. 264 с.
8. Довгань О. Специфіка кризи особистості в юнацькому віці. *Психологія і суспільство*. 2004. № 2. С. 144–150.
9. Жедунова Л. Г. Личностный кризис и образ мира (субъективная реальность кризиса) : [монография]. Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2009. 135 с.
10. Захаров А. И. Ребёнок до рождения и психотерапия последствий психических травм Санкт-Петербург : Союз, 2008. 244 с.
11. Злобіна О. Г. Суспільна криза і життєві стратегії особистості. Київ : Стислос, 2001. 238 с.
12. Капрара Дж., Сервон Д. Психология личности. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 246 с.
13. Ковалёва Г. В. Психология хандры, или выход есть . Москва : АСТ – ПРЕСС КНИГА, 2008. 288 с.
14. Козлов В. В. Работа з кризисной личностью. Москва : Изд. Института психотерапии, 2003. 301 с.
15. Кордунова Н. О. Психолого-педагогічний практикум. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2020. 88 с.
16. Крайг Г. Психология развития. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 992 с.
17. Крукович Е. И. Кризисное вмешательство. Минск : ЕГУ, 2003. 91 с.

18. Луппо С. Є. Психологія екстремальних та кризових ситуацій: навч. посіб. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ – друк», 2010. 96 с.
19. Максимов М. Как преодолевать кризисы. *Физкультура и спорт*. 2009. № 10. С. 54–59.
20. Малкина - Пых И. Г. Возрастные кризисы взрослости : Справочник практического психолога. Москва : ЭКСМО, 2005. 416 с.
21. Миллер С. Психология развития : методы исследования. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 464 с.
22. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов. Москва : АКАДЕМИЯ, 2011. 184 с.
23. Поліщук В. Вікові кризи у психічному розвитку особистості. *Психологія*. Збірник наукових праць НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 1 (8), 2000. С. 126 – 130.
24. Поліщук В. М. Криза 7 років: феноменологія, проблеми. Суми : ВТД «Університетська книга», 2005. 118 с.
25. Поліщук В. М. Криза 13 років : феноменологія, проблеми : [монографія]. Суми : ВТД «Університетська книга», 2006. 187 с.
26. Психология возрастных кризисов: Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко. Москва : АСТ, 2001. 560 с.
27. Психология человека от рождения до смерти. Полный курс психологии развития / Под ред. А. А. Реана. Санкт-Петербург: «ПРАЙМ - ЕВРОЗНАК», 2005. 416 с.
28. Реан А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. Москва : АСТ; Санкт-Петербург : «ПРАЙМ - ЕВРОЗНАК», 2007. 407 с.
29. Регуш Л. А. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста). Санкт-Петербург : Речь, 2006. 320 с.
30. Ромек В. Г., Которович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Санкт-Петербург : Речь, 2005. 256 с.

31. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 272 с.
32. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 176 с.
33. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.
34. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ : Главник, 2004. 96 с.
35. Хухлаева О. В. Психология развития : молодость, зрелость, старость. Москва : Издательский Центр «Академия», 2006. 286 с.

Додаткова:

1. Александров Е. О. Взорванный мозг. Посттравматическое стрессовое расстройство. Клиника и лечение. Новосибирск: Сибвузиздат, 2001. 160 с.
2. Беляева В. В. Суицидальное поведение лиц, инфицированных ВИЧ. Москва : Медицина, 2019. 226 с.
3. Дзюба Т. М. Криза в сучасному вимірі життєвого шляху особистості. *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.
4. Калшед Д. Внутренний мир травмы. Москва : Академический проект, 2001. 305 с.
5. Кордунова Н. О. Геронтопсихологія: матеріали для проведення психодіагностичного дослідження з людьми похилого віку. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 140 с.

6. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал*. 2001. Т.22. №1. С. 16 – 24.
7. Марищук В. Л., Евдокимов. В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. Санкт-Петербург : Издательский Дом «Сентябрь», 2001. 260 с.
8. Методическое пособие по работе с посттравматическими стрессовыми расстройствами. Санкт-Петербург : Гармония, 2001. 105 с.
9. Мовчан М. М. Самотність як феномен буття особистості : [монографія]. Полтава : РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.
10. Никифоров Г. С., Августова Л. И. Проблемы профессионального здоровья: исторический аспект. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. Санкт-Петербург : Питер, 2003. С. 481 – 507.
11. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ : Кондор, 2011. 469 с.
12. Полукордене К. О. Тюленевой В. Психологические кризисы и их преодоление. Вильнюс, 2006. 63 с.
13. Психология старости и старения: Хрестоматія / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. Москва: Академия, 2003. 460 с.
14. Пушкарев А. Л., Доморацкий В. А., Гордеева Е. Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия. Москва : Издательство Института психотерапии, 2000. 128с.
15. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
16. Самоукина Н. В. Женское одиночество: полноценная жизнь или страдание? Москва : ООО «Издательство Астрель», 2004. 252 с.

17. Соловьёв И. В. Посттравматический стрессовый синдром: причины, условия, последствия. Оказание психологической помощи и психореабилитация. Москва : Медицина, 2000. 111 с.
18. Титаренко Т. М. Испытание кризисом : Одиссея преодоления. Киев : Изд. 2-е, испр. Москва : «Когито–Центр», 2010. 304 с.
19. Хараш А. У. Психология одиночества. *Педология – новый век*. 2000. № 4. С. 187–192.
20. Шагивалеева Г. Р. Одиночество и особенности его переживания студентами: [монография]. Елабуга : Изд. ОАО «Алмедиа», 2007. 157 с.
21. Эриксон Э. Восемь возрастов человека / Э. Эриксон. Детство и общество. Изд. 2-е, пер. и доп. / Пер. Алексеева А. А. Санкт-Петербург : Речь, 2002. С. 235–259.

Інформаційні ресурси

1. Науковий вісник НАВС [Електронний ресурс]. – Режим доступу до сайту: (<http://www.naiav.kiev.ua/tlc/pages/biblio/visnik>).
2. Психологічний практикум [Електронний ресурс]. – Режим доступу до сайту: (<http://www.psyworld.info/ocenka-sposobov-reagirovaniya-v-konflikte-tomasa#more-570>).
3. Психологічний портал Психологія от А до Я [Електронний ресурс]. – Режим доступу до сайту: (<http://psyznaiyka.net/konfliktologiya.html>).
4. www.psi.webzone.ru – психологічний словник
5. www.elib.org.ua – цифрова бібліотека України
6. www.psylib.kiev.ua – психологічна бібліотека Київського фонду сприяння розвитку психологічної культури
7. www.ncuxo.org.ua – електронна енциклопедія психології
8. www.osvita.org.ua – освітній сайт
9. <http://chitalka.info> – студентська електронна бібліотека

10. <http://uk.wikipedia.org> – Вікіпедія: вільна електронна енциклопедія
(українська)

11. www.lib.com.ua - електронна бібліотека

www.nbuv.gov.ua – Національна бібліотека України ім. Вернадського

Кордунова Наталія Олександрівна

ПСИХОЛОГІЯ КРИЗ ОСОБИСТОСТІ

Методичні рекомендації до самостійної роботи

Друкується в авторській редакції