**Національний авіаційний університет**

**Навчально-науковий Гуманітарний інститут**

**Кафедра авіаційної психології**

**Затверджую**

Зав. кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_ Помиткіна Л.В.

 (підпис) (ПІБ)

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016\_р.

**Питання до диференційованого заліку**

з дисципліни «Постстресова реабілітація»

за спеціальністю 053 «Психологія»

1. Ресурсні концепції стресу, проблеми подолання стресу.

2. Негативні психологічні наслідки пережитого стресу, їх прояви в емоційній, когнітивній, мотиваційній сферах.

3. Тілесні і поведінкові прояви дістресових станів і накопиченого стресу.

4. Синдром психічного вигорання, його характеристики.

5. Організація та структура реабілітаційної діяльності.

6.Дінамічний реабілітаційний комплекс: змістовні та формальні характеристики.

7. «Ресурсні» стратегії постстресової реабілітації і управління стресом.

8. Психічні (емоційні, вольові, мотиваційні, когнітивні) та психофізіологічні ресурси людини, їх роль в подоланні стресу та його негативних наслідків.

9. Особистісні ресурси (особливості «Я»-концепції людини, її соціально-психологічні якості, специфіка ціннісно-смислової та мотиваційної сфер).

10. Поведінкові ресурси особистості.

11. Емоційно-мотиваційна модель постстресової реабілітації. Психотехнічне забеспечення.

12. Когнітивно-антіципаторна модель постстресової реабілітації і актуалізації внутрішніх ресурсів. Змістовні та організаційні характеристики.

13. Основні стратегії підвищення антіципаторних здібностей і розвитку навиків когнітивного копінгу.

14. «Особистісна» модель постстресової реабілітації. Змістовні та організаційні характеристики, основні стратегії реабілітаційної діяльності.

15. Стратегії розвитку у людини психологічних і соціально-психологічних якостей, які підвищують стрес-толерантність.

16. Стратегії розвитку асертивної та проблемно-орієнтованої поведінки.Загальна характеристика методів.

17. Основні підходи до організації реабілітаційних тренінгів с фахівцями, які працюють в особливих (екстремальних) умовах.

18. Психотехнології навчання фахівців прийомам оновлення емоційних ресурсів та управління когнітивними ресурсами, прийомам тайм-менеджменту.

19. Фізіологічні методи управління внутрішніми ресурсами.

20. Метод рефлексотерапії, можливості використовування в реабілітаційній практиці. Психотехнікі рефлекторного впливу на організм з метою подолання негативних станів.

21. Психофізіологічні методи управління внутрішніми ресурсами.

22. Психологічні методи реабілітації і управління внутрішніми ресурсами.

23. Корекція негативних емоційних станів за допомогою методу арттерапії. 24. Метод психічної саморегуляції станів: загальна характеристика, можливості.

25. Психотехнічне забезпечення емоційно-мотиваційної моделі реабілітації.

26. Гармонізація емоційного стану за допомогою медитації. Правила організації медитативних сеансів.

27.Психотехнічне забезпечення когнітивно-антіципаторної моделі постстресової реабілітації. Антиципаторний копінг. Рефреймінг.

28. Психотехнічне забезпечення “особистісної» моделі реабілітації

29. Психотехніки подолання деперсоналізації, створення сильного «Я», мотивації особистісного зрісту, подолання самообмежень, розвитку вольових якостей людини.

30. Психотехніки розвитку інтерперсональної чутливості, соціально-психологічних якостей, які сприяють підвищенню стресс-толерантності.