**Міністерство освіти і науки України**

**Національний авіаційний університет**

**Навчально-науковий Гуманітарний інститут**

**КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Методичні рекомендації з виконання**

**кОНТРОЛЬНИХ робіт для студентів   
заочної форми навчання**

з дисципліни «Постстресова реабілітація»

за спеціальністю 053 «Психологія»

### Укладач:

### доцент кафедри авіаційної психології

### \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Є. Луппо

### Методичні рекомендації розглянуті та схвалені на

### засіданні кафедри авіаційної психології

### Протокол № \_\_\_\_ від «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 р.

### Завідувач кафедри Л.В.Помиткіна

### 

**Методичні рекомендації та тематика контрольних робіт для студентів ІЗДН**

У процесі вивчення курсу «Постстресова реабілітація» кожен студент ІЗДН має написати одну контрольну роботу. Контрольна робота з дисципліни виконується у 9 семестрі відповідно до затверджених у встановленому порядку методичних рекомендацій, з метою закріплення та поглиблення теоретичних знань та вмінь, набутих студентом в процесі засвоєння всього навчального матеріалу курсу „ Постстресова реабілітація ”.

Конкретна мета контрольної роботи полягає в умінні логічно, послідовно та аргументовано розкривати психологічні закономірності, специфічні прояви і механізми психологих явищ, які пов'язані з дією стресових факторів; особистісні особливості, які зуумовлюють специфіку реагування на стрес (у тому числі, травматичний), прояви та механізми розвитку постстресових порушень; особливості індивідуальних стратегій подолання стресу.

Виконання контрольної роботи є важливим етапом у підготовці до складання диференційованого заліку з цієї дисципліни.

Для успішного виконання контрольної роботи студент повинен знати: теоретичні проблеми дисципліни, наукову та навчально-методичну літературу; сучасні досягнення, новітні концепції з тих чи інших науково-теоретичних проблем диференціальної психології; **вміти** аналізувати, логічно викладати думку, робити висновки та узагальнення; систематизувати засвоєний матеріал; користуватися різними видами наукових джерел.

Виконання, оформлення та захист контрольної роботи здійснюється студентом в індивідуальному порядку відповідно до методичних рекомендацій.

Час, потрібний для виконання контрольної роботи – до 8 годин самостійної роботи

**Вимоги до написання домашньої контрольної роботи:**

* не скорочувати слова (дозволяється вживати тільки загальноприйняті скорочення);
* розшифровувати значення літер у формулах, вказуючи розмірність;
* у списку використаної літератури наводити бібліографічні описи джерел (прізвище та ініціали авторів, назву, місто, видавництво, рік видання, кількість сторінок); джерела розміщувати в порядку посилань на них у тексті; посилання на джерело позначається в тексті його порядковим номером у квадратних дужках;
* робота має бути виконана грамотно та акуратно;
* остання сторінка роботи має містити список літератури за абеткою;
* послідовність викладу матеріалу має відповідати плану;
* обов’язково розкрити актуальність теми контрольної роботи;
* робота має бути зареєстрована у методиста.

Контрольну роботу обсягом до 15-20 сторінок виконувати на аркушах А4, шрифт 14, 1,5 інтервал, витримуючи поля; сторінки нумерують. Оформлення завдання на комп’ютері передбачає дотримання усіх необхідних вимог до представлення ділової документації. На титульному аркуші вказують курс, прізвище, ім’я та по-батькові студента, напрям підготовки, групу (або шифр залікової книжки) та тему контрольної роботи.

План контрольної роботи має бути розміщеним на другій сторінці роботи, обов’язковим є наявність вступної та заключної частин. Підписують КР на останній сторінці, поставивши дату. Виконання, оформлення та захист контрольної роботи здійснюється студентом в індивідуальному порядку відповідно до методичних рекомендацій.

Якість письмової роботи оцінюється, насамперед, за ступенем самостійності виконання, повноти та правильності розкриття змісту, основних понять теми. Виклад матеріалу має бути творчим, містити власні думки, висновки.

У випадку, якщо контрольна робота не буде зарахована, студент має написати нову роботу з урахуванням зроблених зауважень і подати її знову.

Тема контрольної роботи визначається сумою трьох останніх цифр номера залікової книжки студента.

**Тематика контрольних робіт**

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.

24. Психотехнічне забезпечення емоційно-мотиваційної моделі реабілітації.

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

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

27. Психотехніки розвитку асертивної поведінки, розширення поведінкового копінгового репертуару.

**Література**

1.Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: МГУ, 1984

2. Водопьянова И. Синдром выгорания. – М., 2005

3. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.

4.Луппо С. Е. Стратегії подолання психічної травми // Соціальна психологія. – Київ: Український центр політичного менеджменту, 2004. - № 5 (7), с.25-35.

5. Луппо С. Психологія екстремальних та кризових ситуацій [Навч. посібник] / С. Є. Луппо. – К.: Вид-во Національного авіаційного університету, «НАУ», 2010. – 112 с.

6. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. – Л. : Наука, 1982. – 104 с.

7.Мёллер-Леймкюллер А. М. Стресс в обществе и расстройства, связанные со стрессом, в аспекте гендерных различий // Социальная и клиническая психиатрия. – М.: Изд-во Рос. Общества психиатров Московского НИИ психиатрии, 2007. – № 4. – Том 14. - С. 5 -11.

8. Психология личности: Словарь-справочник [Под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко]. – К.: "Рута", 2001. – 320 с.

9. Психология. Словарь [Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского]. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.

10. Петер С. Л. Психологічна допомога особам, які перенесли психотравмуючий стрес. - М., 2001.

11.Рассказова Е. И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Е. Рассказова, Д. Леонтьев // Личностный потенциал: структура и диагностика. – М.: Смысл, 2011. – 680 с. – С. 178-209.

12. Стресс жизни: Сборник. / Составители: Л.М.Попова, И.В.Соколов. М., изд. Мысль, 1987, 351 с.

1. Horowitz М. J. Stress response syndromes. Northvale N. J. Aronson 2 nd-ed. 1986.