**Міністерство освіти і науки України**

**Національний авіаційний університет**

**Навчально-науковий Гуманітарний інститут**

**КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Методичні рекомендації з підготовки студентів до практичних занять**

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

**Зразок методичних рекомендацій**

**з підготовки до практичних занять**

**Тема: Стрес та його вплив на особистість. Психотравмуючий потенциал стресових ситуацій**

План лекції

1. Психологічний зміст понять «стрес» та «екстремальний стрес». Типи, види стресорів.
2. Об’єктивна та суб’єктивна складові стресу.
3. Негативні психологічні наслідки пережитого стресу, їх прояви в емоційній, когнітивній, мотиваційній сферах.

**Під час підготовки до першого питання** особливу увагу слід звернути на розкриття п**сихологічного змісту понять «стрес» та «екстремальний стрес». Слід розглянути також типи та види стресорів (розкрити поняття фізіологічного та психологічного стресу), визначити змістовні особливості стресорів, які зумовлюють ступінь їх екстремальності. Особливу увагу слід звернути на такі критерії, як** *масивність (катастрофічність) впливу; його силу (інтенсивність); характер (індивідуальний або колективний, раптовий або прогнозований) та тривалість дії стресору (короткочасна, пролонгована).*

**Готуючись до другого питання**, треба зосередитись на об’єктивній та суб’єктивній складових стресу, *особливу увагу приділівши* ситуаціям, які не пов'язані ані з загрозою життю, ані з загрозою здоров’ю: наприклад, такі, що загрожують особистісній цілісності людини, підривають її довіру до світу та інших людей, загрожують втратою самоповаги, віри у справедливість, любов, дружбу, містять загрозу її соціальному престижу, підривають довіру (повагу) до людини, який вона довіряла (поважала її), призводять до переживання провини, сорому, розчарування, ненависті, відчаю тощо.

**Готуючись до третього питання** необхідно зосередитись на негативних психологічних наслідках пережитого стресу, їх проявах в емоційній, когнітивній, мотиваційній сферах

**Література**

1. Стресс жизни: Сборник. / Составители: Л.М.Попова, И.В.Соколов. М., изд. Мысль, 1987, 351 с.
2. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. – Л. : Наука, 1982. – 104 с.
3. 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.
4. Петер С. Л. Психологічна допомога особам, які перенесли психотравмуючий стрес. - М., 2001.
5. Horowitz М. J. Stress response syndromes. Northvale N. J. Aronson 2 nd-ed. 1986.