**Міністерство освіти і науки України**

**Національний авіаційний університет**

**Навчально-науковий Гуманітарний інститут**

**КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Методичні рекомендації   
з самостійної роботи студентів   
з опанування навчального матеріалу**

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 до   
виконання самостійної роботи**

**Тема: «Ресурсні» стратегії постстресової реабілітації і управління стресом**

**План**

1. Психічні (емоційні, вольові, мотиваційні, когнітивні) та психофізіологічні ресурси людини, їх роль в подоланні негативних наслідків стресу.
2. Особистісні ресурси (особливості «Я»-концепції людини, її соціально-психологічні якості, специфіка ціннісно-смислової та мотиваційної сфер).
3. Поведінкові та соціальні ресурси особистості.

**Список рекомендованих джерел:**

1. Александрова Л.А. Личностные ресурсы преодоления затруднённых условий развития / Л.А. Александрова, А.А. Лебедева, Д.А. Леонтьев, Е.И.Рассказова // Личностный потенциал: структура и диагностика [под ред. Д.А. Леонтьева]. – М.: Смысл, 2011. – 680 с. – С.  579-610.
2. Водопьянова И. Синдром выгорания. – М., 2005
3. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. Введение в психологию активности. – М.: Пол. лит-ра, 1987. – 286 с.
4. Гусев А. Толерантность к неопределённости как составляющая личностного потенциала / Андрей Гусев //Личностный потенциал: структура и диагностика [Под ред. Д. Леонтьева].– М.: Смысл, 2011. – С. 300-329.
5. Китаев – Смык Л.А. Вероятностное прогнозирование и индивидуальные особенности реагирования человека в экстремальных условиях. – В кн.: Вероятностное прогнозирование в деятельности человека. – М.: Наука, 1983, 368 с.

Самостійна робота студентів за темами дисципліни «Постстресова реабілітація» виконується відповідно до затверджених в установленому порядку методичних рекомендацій, з метою поглиблення теоретичних знань за кожною з вивчаємих тем дисципліни. Якісна самостійна підготовка вимагає від студента певних вмінь та навичок. Основним завданням самостійної роботи є розвинення здатності студента до систематизації учбового та наукового матеріалу; розвинення аналітичних здібностей, здатності логічно викладати власну думку щодо вивчаємих питань, робити висновки й узагальнення. Також самостійна підготовка спрямована на розвинення здатності студентів ефективно застосовувати отримані ними теоретичні знання щодо ресурсних концепцій стресу при розв’язанні ними різноманітних завдань реабілітаційної практики. Час, потрібний для самостійної роботи за кожною з тем, та специфіка опрацювання теоретичного матеріалу визначається відповідно до РНП з даної дисципліни. За цей час він має зорієнтуватися в існуючих підходах до організації реабілітаційної роботи з людиною, що пережила стрес, а також профілактичної роботи, метою якої є підвищення стресової витривалості особистості за рахунок актуалізації її біологічних та психосоціальних ресурсів. Отже, під час самостійної підготовки за даною темою студент має поглибити та структурувати свої знання про психічні (емоційні, вольові, мотиваційні, когнітивні) та психофізіологічні ресурси людини та їх роль в подоланні негативних наслідків стресу; особистісні ресурси (особливості «Я»-концепції людини, її соціально-психологічні якості, специфіка ціннісно-смислової та мотиваційної сфер), а також поведінкові та соціальні ресурси людини.

**Термінологічний словник**

Ресурси, ресурсні концепції стресу, ресурсний потенциал особистості