

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор

Котляр Ю.В.

«_» _____ 2022 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності

Гарант освітньої програми

Декан факультету

Начальник НМВ

Тіхомірова О. В.

Гетманцев С.В.

Гетманцев С.В.

Яблонська Т.М.

Тупеев Ю.В.

Шкірчак С.І.

Миколаїв – 2022 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Психологія стресових ситуацій	
Галузь знань	22 «Охорона здоров'я»	
Спеціальність	227 «Фізична терапія, ерготерапія»	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична терапія, ерготерапія	
Рівень вищої освіти	Бакалаврський	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	1	
Навчальний рік	2022-2023	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	1	-
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	3 кредитів / 90 годин	
Структура курсу: <ul style="list-style-type: none"> – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів 	Денна форма	Заочна форма
	18	-
	18	-
	54	-
Відсоток аудиторного навантаження	40%	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	Екзамен	

2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета вивчення дисципліни: навчити студентів застосовувати набуті теоретичні знання з психології стресових ситуацій, консультувати і надавати психологічну допомогу особам, що пережили кризу та травмуючу ситуацію. Практичне освоєння прийомів і методів надання психотерапевтичної допомоги людям зі стресовими і посттравматичними розладами.

Основні завдання курсу:

- ознайомити з основними теоретичними конструктами психології кризової та травматичних ситуацій, прищепити навички і знання, що допоможуть в майбутньому консультувати і надавати психологічну допомогу особам, що пережили кризу та травматичні ситуації.
- виробити у студентів ряд умінь та навичок застосування набутих знань у практичних сферах своєї діяльності, активізувати особистісний та творчий потенціал майбутнього фахівця;
- сформувати вміння використовувати на практиці придбані протягом вивчення курсу теоретичні знання;
- озброєння студентів такими здобутками сучасної психологічної науки, які б сприяли їх професійному становленню, а також самоактуалізації та самореалізації у майбутній професії;
- займатися науковими дослідженнями у даній галузі.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

Загальні компетентності (ЗК)	ЗК3	Здатність до пошуку. Оброблення та аналізу інформації різних джерел.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	СК2	Використовувати організаційні основи побудови занять з фізичної терапії та ерготерапії; комунікативні та організаційні навички при проведенні навчально виховного процесу у ЗВО.
	СК3	Застосовувати теоретичні педагогічні знання, практичні вміння, особистісні якості фахівця; здійснення аналізу та прогнозування основних напрямків розвитку системи фізичної терапії.
	СК4	уміння контролювати, моделювати та управляти системами відновлення організму людини засобами фізичної терапії.
	СК8	Використовувати набуті знання в процесі комплексної організації системи фізичної терапії.
	СК9	вміння робити узагальнюючі результати фізичного розвитку людини, його психо-емоційного стану, роботи функціональних систем організму в певних умовах стресового фактору використовуючи сучасні фізіологічні та біохімічні методи діагностики.
	СК13	застосовувати необхідні уміння та навички, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку фізичного терапевта та ерготерапевта.
	СК14	оволодіння навиками роботи з інформацією (вміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; знаходити інформацію з первинних та вторинних інформаційних джерел, включаючи пошук інформації через пошукові системи онлайн; навички використання сучасних комп'ютерних та комунікативних технологій.

В результаті вивчення дисципліни студент :

має знати:

- предмет і методологію дисципліни, місце дисципліни серед інших наук, структуру стресу;
- теоретичні моделі посттравматичних стресових розладів, види, рівні реакцій на травматичну ситуацію;
- принципи та підходи, на яких мають ґрунтуватись психологічна діагностика, консультування, психологічна допомога і корекція осіб, що пережили кризові та екстремальні ситуації.

має вміти:

- здійснювати первинну психологічну діагностику в осіб, після впливу екстремальних умов;
- встановлювати емпатичний і довірчий контакт, здійснювати підтримку інших людей;
- застосовувати психологічні знання в професійній роботі;
- орієнтуватись в спектрі проблем, що виникають.

Відповідно до освітньої програми очікувані **програмні результати навчання** включають вміння:

ПРН 3	Базові знання в галузі наукових досліджень.
ПРН 4	Базові знання щодо освоєння основних рухових дій для розвитку фізичних якостей; побудови занять; дослідження оздоровчого впливу фізичних вправ на стан здоров'я студентів при різних формах організації фізичного процесу.
ПРН 6	Базові знання основ корекції засобів та методів відновлення організму з використанням системи фізичних вправ базованих на основі занять силовим фітнесом.
ПРН 7	Базові знання при застосуванні існуючих методик при вирішенні різних наукових питань.
ПРН 8	Базові знання термінології, основних фактів та елементів, знання класифікацій та категорій, принципів та узагальнень, теорій, моделей, структур.
ПРН 9	Базові знання технологій та методів (забезпечення високого науково-теоретичного і методичного рівня викладання фахових дисциплін; будови педагогічного процесу).
ПРН 10	Базові знання принципів проектування і застосування сучасних комп'ютерних систем та мереж в наукових дослідженнях.
ПРН 12	Базові риси різних методологічних підходів організації циклічних дослідження впливу рухової діяльності на відновлення роботи функціональних систем організму людини.
ПРН 14	Здатність формулювати та вдосконалювати важливу дослідницьку задачу, для її вирішення збирати необхідну інформацію та формулювати висновки, які можна захищати в науковому контексті.
ПРН 17	Здатність презентувати написані тексти та робити презентації усно різної довжини та складності рідною мовою чи іншою, потрібною для області спеціалізації.
ПРН 18	Здатність обирати спеціалізацію, планувати та завершувати дипломну роботу, та використовувати результуючі компетентності для підготовки та виконання плану дослідження згідно визначених часових рамок.
ПРН 20	Здатність здійснювати вибір адекватних методів та засобів підготовки та контролю звітах та результуючій роботі.
ПРН 21	Здатність вільно володіти основними критеріями відбору та орієнтації у системі фізичної терапії; раціонально планувати засоби і прийоми відновлення і стимуляції працездатності людини; втілювати на практиці основні напрямки індивідуального учбово- тренувального процесу.

ПРН 23	Здатність використовувати інструменти інших гуманітарних, природничих та точних наук за необхідності вирішення задачі дослідження.
ПРН 25	Здатність застосовувати фізіологічні підходи для оцінки рівня функціонального стану людини під час планування та реалізації програм з фізичної терапії.
ПРН 26	Здатність зрозуміти механізм застосовувати знання про особливості впливу фізичних навантажень різного обсягу та інтенсивності на організм людей, враховуючі вікові та статеві особливості в процесі розробки моделей занять з фізичної терапії.
ПРН 27	Здатність використовувати інформацію та застосовувати знання в нових умовах).
ПРН 28	Здатність проводити первинну діагностику людей, які потребують оперативну фізичну терапію.
ПРН 31	Здатність ефективно формувати комунікаційні стратегії в методології сучасних наукових дослідженнях; здатність використовувати професійно.

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

№	Теми	Лекції	Практичні (семинарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1	Тема 1. Психологія стресових ситуацій в системі міждисциплінарного наукового знання.	4	2	6
2	Тема 2. Фізіологічні механізми стресу.	2	2	6
3	Тема 3. Психологічні механізми стресу.	2	2	6
4	Тема 4. Динаміка протікання стресу.	4	2	6
5	Тема 5. Первинна психологічна допомога в стресовій ситуації.	4	2	6
6	Тема 6. Психологічне здоров'я учасників освітнього процесу під час війни.	2	2	6
7	Тема 7. Самодопомога та допомога при стресі.		2	6
8	Тема 8. Відпрацювання технік психологічної самопомоги в гострих стресових ситуаціях.		2	6
9	Тема 9. Управління стресом.		2	6
	Всього за курсом	18	18	54

4. Зміст навчальної дисципліни

4.1. План лекцій

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1.	1. Тема 1. Психологія стресових ситуацій в системі міждисциплінарного наукового знання. 2. Історичний вимір виникнення вчення про стрес 3. Сутність стресу, його види, ступені вираження 4. Базові теорії та моделі стресу	4
2.	Тема 2. Фізіологічні механізми стресу. 1. Особливості адаптаційного синдрому.	2

	2. Фізіологічні механізми стресу. 3. Загальна характеристика біологічного стресу.	
3.	Тема 3. Психологічні механізми стресу. 1. Сутність поняття «психологічний стрес». 2. Причини виникнення психологічного стресу. 3. Критерії психологічного стресу.	2
4.	Тема 4. Динаміка протікання стресу. 1. Динаміка протікання стресу. 2. Методи дослідження стресу. 3. Типи захисних механізмів у стресовій ситуації.	4
5.	Тема 5. Первинна психологічна допомога в стресовій ситуації. 1. Стресостійкість особистості в кризових ситуаціях. 2. Керування стресами. 3. Методи самодопомоги при стресі. 4. Стрес-тест.	4
6.	Тема 6. Психологічне здоров'я учасників освітнього процесу під час війни. 1. Травматична подія, її вплив на психіку та наслідки. 2. Чому повернення до навчання під час війни не просто можливе, а й необхідне?	2

4.2. План практичних (семінарських) занять

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1.	Тема 1. Психологія стресових ситуацій в системі міждисциплінарного наукового знання. 1. Історичний вимір виникнення вчення про стрес 2. Сутність стресу, його види, ступені вираження 3. Базові теорії та моделі стресу	2
2.	Тема 2. Фізіологічні механізми стресу. 1. Особливості адаптаційного синдрому. 2. Фізіологічні механізми стресу. 3. Загальна характеристика біологічного стресу.	2
3.	Тема 3. Психологічні механізми стресу. 1. Сутність поняття «психологічний стрес». 2. Причини виникнення психологічного стресу. 3. Критерії психологічного стресу.	2
4.	Тема 4. Динаміка протікання стресу. 1. Динаміка протікання стресу. 2. Методи дослідження стресу. 3. Типи захисних механізмів у стресовій ситуації.	2
5.	Тема 5. Первинна психологічна допомога в стресовій ситуації. 1. Стресостійкість особистості в кризових ситуаціях. 2. Керування стресами. 3. Методи самодопомоги при стресі. 4. Стрес-тест.	2
6.	Тема 6. Психологічне здоров'я учасників освітнього процесу під час війни. 1. Травматична подія, її вплив на психіку та наслідки. 2. Чому повернення до навчання під час війни не просто можливе, а й необхідне?	2
7.	Тема 7. Самодопомога та допомога при стресі.	2

	1. Самодопомога при стресі. 2. Допомога при стресі	
8.	Тема 8. Відпрацювання технік психологічної самодопомоги в гострих стресових ситуаціях. 1. Техніки заземлення: Вправа «Тут і тепер». 2. Техніки інтелектуального заземлення. 3. Техніки стабілізації: Антистресове дихання. 4. Стабілізаційна техніка в уяві: Вправа «Безпечне місце».	2
9.	Тема 9. Управління стресом. 1. Ключові складові вигорання. 2. Робота зі стресом. 3. Стратегії управління стресом. 4. Щеплення від стресу.	2

Семінарське заняття передбачає доповідь студентів за зазначеними питаннями, та обговорення їх у групі.

2.1. Завдання для самостійної роботи

Самостійна робота “Підготовка до практичних занять”

Мета: опрацювання питань теми практичного заняття, що могли як розглядати під час лекції, так і виноситися на самостійне опрацювання.

Завдання: за змістом лекції та додатковою літературою підготувати виступи на практичному занятті.

Зміст письмового звіту: законспектувати основні тези виступу на практичному занятті.

Зміст усного звіту: виступ на практичному занятті.

Самостійна робота «Написання та захист реферату з обраної тематики за запропонованим переліком»

Мета: передбачає глибокий та детальний аналіз проблеми, винесеної у темі реферату

Завдання: студент повинен ознайомитися з переліком поданих на практичне заняття тем рефератів і обрати одну з них.

Зміст письмового звіту: за вимогами, що подані вище, підготувати реферат.

Зміст усного звіту: виступити перед студентами академічної групи на практичному занятті з темою реферату.

Обсяг реферату: 10-15 сторінок друкованого тексту (формат А4). У рефераті потрібно розкрити суть проблеми, дати визначення основних понять, огляд стану проблеми і основних підходів до її вивчення.

Перелік тем для підготовки реферату

Особливості травматичного досвіду в різних соціальних ситуаціях (виконання реферату на вибір):

1. Психологічні особливості жертв соціальної дискримінації.
2. Психологічні проблеми біженців.
3. Способи інтерпретації реальності як унікальні та специфічні чинники кризових станів.
4. Екзистенційні виміри та кризові переживання особистості.
5. Кохання як чинник кризових переживань особистості.
6. Стрес радіаційної загрози та неперервна прихована атомна паніка, їх психологічні причини і наслідки.
7. Бойові мистецтва Сходу та Заходу: психологічний аспект.
8. Психологічні аспекти переживання кризи професійного розвитку.
9. Психологічна криза в контексті духовного зростання особистості.
10. Психологічні аспекти трудової еміграції.
11. Психологічні аспекти перебування в екстремальних природних умовах.
12. Психологічні аспекти перебування в екстремальних суспільно-культурних умовах.

13. Парасуїцидальна поведінка в психологічному контексті.
14. Психічне захворювання та стигматизація як чинники кризових переживань особистості.
15. Гендерно-рольовий дефіцит та інверсія гендерних ролей як причини кризових переживань особистості.

**Можливості психокорекційної роботи з травмованими особами
(виконання реферату на вибір):**

16. Внутрішні ресурси у переживанні травматичних подій та кризових ситуацій.
17. Духовність особистості у переживанні нею психологічної кризи.
18. Групова динаміка в психокорекційній групі потерпілих від кризових ситуацій.
19. Тілесно-орієнтована психотерапія в роботі психокорекційної групи осіб, що пережили кризову ситуацію.
20. Арт-терапія при роботі з особами, що пережили кризову ситуацію.
21. Способи активації прихованих внутрішніх ресурсів особистості.
22. Самосвідомість та Я-концепція особистості в контексті кризових переживань.
23. Творчість як чинник подолання психологічної кризи особистості.
24. Невизначеність як чинник та ресурс у переживанні психологічної кризи людиною.
25. Робота з екзистенціальними переживаннями осіб, що пережили кризову ситуацію.
26. Психоаналітичний підхід до кризових станів і переживань особистості.
27. Гештальт-терапія в роботі з особами, що переживають психологічну кризу.
28. Когнітивно-поведінковий підхід в роботі з особами, що переживають психологічну кризу.
29. Сімейна психотерапія в роботі з особами, що переживають психологічну кризу.
30. психологічну кризу.
31. Мотиваційні, ціннісні та світоглядні чинники і ресурси в переживанні психологічної кризи.
32. Нейролінгвістичне програмування в роботі з особами, що переживають психологічну кризу.
33. Кататимно-імагінативна психотерапія в роботі з особами, що переживають психологічну кризу.
34. Трансперсональний підхід до кризових станів та переживань особистості.
35. Гуманістичний підхід до кризових станів і переживань особистості.
36. Діяльнісний підхід до подолання психологічної кризи.
37. Методи саморегуляції психологічного стану особистості, їх різновиди та особливості застосування.
38. Нетривіальні способи подолання психологічної кризи.
39. Ресурсність особистості та її психологічні детермінанти.
40. Способи запобігання виникненню деструктивних кризових переживань.
41. Часовий вимір існування як чинник та ресурс кризових переживань особистості.

**Самостійна робота “Конспектування тем, що виносяться на самостійне
опрацювання”**

Мета: активізувати студентів на самостійне вивчення деяких теоретичних питань

Завдання: За запропонованим переліком тем на самостійне вивчення законспектувати основні положення з кожної теми.

Зміст письмового звіту: представити конспект основного змісту теоретичних тем.

Зміст усного звіту: виступити на практичному занятті за однією із законспектованих тем.

Список питань, що виносяться на самостійне опрацювання

1. Психологічні аспекти горя.
2. Агресія в міжособистісних відносинах.
3. Природа посттравматичного стресу.
4. Форми й типи активності людини в напружених й екстремальних ситуаціях.

5. Способи подолання напружених й екстремальних ситуацій.
6. Надійність діяльності людини в екстремальних ситуаціях.
7. Стійкість і толерантність людини до екстремальних ситуацій.
8. Надання психологічної допомоги потерпілим в екстремальній ситуації.
9. Психологія травмуючих ситуацій в соціальному конфлікті.
10. Психологія травмуючих ситуацій в етнічному конфлікті.
11. Індивідуальні розходження в реагуванні на ситуацію, що травмує.
12. Фрустрація й стрес в екстремальній ситуації.
13. Зміна в житті як напружена ситуація.
14. Історія виникнення та розвитку наукового напрямку “психологія травмуючих ситуацій”.
15. Підходи до класифікації травмуючих ситуацій.
16. Психологія кризових станів.
17. Психологія переживання.
18. Психологічні особливості травмуючих ситуацій та їх вплив на людину.
19. Поняття про психологію стресу та психологічну адаптацію.
20. Синдром посттравматичного стресу.
21. Застосування НЛП у допомозі клієнтам, які зазнали травми.
22. Позитивна психотерапія як засіб допомоги клієнтам з психологічною травмою.
27. Когнітивний напрям у психології травмуючих ситуацій.
28. Застосування групових методів у психологічній допомозі клієнтам із психотравмою.
29. Застосування груп казкотерапії у травмуючих ситуаціях.

Самостійна робота “Підготовка до КР, заліку, екзамену”

Мета: узагальнення та систематизацію знань з окремого модуля або дисципліни у цілому.

Завдання: ознайомитися з переліком питань та завдань, що виносяться на залік; знайти питання у конспекті лекцій або в підручниках, запропонованих викладачем у переліку літератури. Ретельно ознайомитися зі змістом матеріалу, для самоперевірки виконайте тестові завдання з курсу.

Зміст письмового звіту: відповідь на тестові питання на заліку.

Зміст усного звіту: відповідь на теоретичні питання на заліку.

Самостійна робота «Ведення тлумачного словника ключових понять»

Мета: активізувати студентів на вивчення ключових понять теми; сприяти розумінню студентами теми.

Завдання: записати до словника ключові поняття теми, що наведені у плані лекції та практичного заняття.

Зміст письмового звіту: перевірка викладачем ведення словника.

Зміст усного звіту: виступ на практичному занятті.

2.2. Забезпечення освітнього процесу

Навчально-методичний матеріал: конспекти лекцій та практичних занять.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу

Обладнання: мультимедійний проектор, комп'ютер.

Перелік питань підсумкового контролю (екзамен)

1. Предмет та завдання психології травмуючих ситуацій.
2. Система основних понять курсу.
3. Психобіографічний підхід до вивчення життєвого шляху особистості.
4. Психологічний зміст переживання. Скорбота як процес переживання.
5. Методика «Психологічна автобіографія» Л.Ф.Бурлачук та Ю.Коржової.
6. Аналіз взаємозв'язку екзистенціальної психології та психології травмуючих ситуацій.
7. Основні положення екзистенціальної психології.

8. Методи екзистенціальної психології.
9. Екзистенціальний аналіз.
10. Загальна характеристика екзистенціальних тривог.
11. Взаємозв'язок категорій “тривога” і “страх”.
12. Механізм виникнення патологічної тривоги
13. Характеристика поняття «сенсу» та система цінностей життя у якому є сенс (за В.Франклом).
14. Вчення про свободу волі та екзистенціальний вакуум.
15. Логотерапевтична теорія неврозів.
16. Історія створення теорії посттравматичного стресу: внесок Д.Е.Еріксона, Н.Опенгейма, Майерса, Кардінера, Крепеліна, Фрейда, Ліндермана, М.Горовітца.
17. Етіологія й симптоматика посттравматичного стресу: основні ситуації, які призводять до ПТСР та основні види симптомів ПТСР.
18. Аналіз методів діагностики
19. Симптоматика наслідків тривалих знущань
20. Патологічні зміни у взаєминах і в індивідуальності
21. Повторні ушкодження, які впливають за тривалими знущаннями.
22. Психологічні наслідки тероризму
23. Загальні підходи до психотерапії ПТСР.
24. Основні принципи та методи групової терапії.
25. Психотерапія емоційних травм за допомогою руху очей (ДПДГ) – за Ф.Шапіро
26. Гештальт-терапія. Основні цілі та методи терапевтичної роботи.
27. Когнітивно-поведінкова психотерапія. Основні цілі та методи поведінкової психотерапії. Основні цілі та методи когнітивної терапії.
28. Символ-драма (метод кататимного переживання образів).
29. Горе втрати як процес. Стадії та задачі горя.
30. Консультування клієнта, який пережив втрату.
31. Загальна характеристика переживання горя дітьми.
32. Фази дитячого горя.
33. Вікові особливості переживання горя. Самоусвідомлення та основні проблеми, які виникають у горі.
34. Стратегія та методологія психотерапевтичної допомоги.
35. Поняття та основні види домашнього побутового насилля над жінками.
36. Міфи про побутове насилля над жінками.
37. Основні характерні признаки потенційних жертв побутового насилля та основні характерологічні риси чоловіків, які схильні до насилля.
38. Згвалтування: основні фази травматичного синдрому згвалтування (ТСЗ).
39. Фактори психічної травматизації, яка пов'язана з сексуальним насиллям (за Дж.Хіндманом).
40. Консультування жертв сімейного насилля.
41. Консультування жертв сексуального насилля.
42. Насилля над дітьми: емоційне, психологічне, фізичне та сексуальне.
43. Насилля у школі. Наслідки насилля у дітей.
44. Консультування дітей-жертв насилля.
45. Групова психотерапія з дітьми-жертвами насилля.
46. Фактори суїцидального ризику: соціально-демографічні, індивідуально-психологічні, медичні та природні фактори.
47. Індикатори суїцидального ризику: ситуаційні, поведінкові, комунікативні, когнітивні та емоційні.
48. Консультування суїцидальних клієнтів.
49. Консультування уцілілих після суїциду.
50. Підтримка консультанта.

51. Групова кризова психотерапія.
52. Синдром вигорання та вторинна травма.
53. Оцінка вторинної травматизації.
54. Робота з вторинною травмою.

Приклад екзаменаційного білету:

Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр
Галузь знань: 22 «Охорона здоров'я»
Спеціальність: 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Навчальна дисципліна – **ПСИХОТЕРАПІЯ СПОРТСМЕНІВ, ХВОРИХ ТА ІНВАЛІДІВ**
Заліковий білет № 0

1. Стратегія та методологія психотерапевтичної допомоги.
2. Що таке стрес.
3. Психологічний зміст переживання. Скорбота як процес переживання.

Затверджено на засіданні кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації № ___ від _____

Завідувач кафедри
Екзаменатор

Гетманцев С.В.
Тіхомірова О.В.

За повну розгорнуту відповідь на кожне з питань студент отримує 15 балів:

11-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

7-10 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

4-6 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-3 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів за залік становить 30 балів.

ІНСТРУКЦІЯ ПРОХОДЖЕННЯ ТЕСТУ

Тест містить 30 питань. На кожне питання можливі від 1 до 5 відповідей, позначені цифрами. З відповідей на кожне питання оберіть ту, яка найбільш точно виражає вашу точку зору. Цифри вашої відповіді занесіть у бланк для відповідей проти відповідного номера запитання.

Якщо у вас виникнуть будь-які запитання, пов'язані із проходженням тесту, поставте їх викладачу, перш ніж почнете роботу з тестом.

1. Гострі реакції на стрес перебігають у вигляді панічних реакцій, гніву, агресії, аутоагресії, плачу тощо. Їх тривалість:

2. тривала
3. середня
4. довготривала
5. короткочасна
6. Помірна

2. За даними З.Фрейда, коли внутрішня небезпека переходить в зовнішню – невротичний страх перетворюється в той, що здається реальним – це є суттєвою ознакою:

1. втоми
2. фобії
3. емоційного стресу
4. фізичного стресу
5. дистресу

3. Швидко перехідні не психотичні розлади будь-якого характеру, як реакція на екстремальну психічну ситуацію або фізичне навантаження, таку, як стихійне лихо або бойові дії, і котрі звичайно щезають через декілька годин або днів – це:

1. гострі психоемоційні реакції
2. психогенії
3. стрес
4. емоційні впливи
5. страх

4. Всі чинники зовнішнього або внутрішнього середовища, які можуть порушувати здоров'я людини або тварини і наявність яких викликає стрес-реакцію, називаються:

1. захисна реакція організму
2. страх
3. стресори
4. фізичний вплив на організм
5. втома

5. Захисною реакція організму, яка протікає без істотних «втрат» для нього, тобто з мінімальними витратами – це:

1. еустрес
2. дистрес
3. моно стрес
4. фізичний стрес
5. емоційний стрес

6. Основоположником вчення про стрес є:

1. І.М.Сеченов
2. І.П.Павлов
3. Г.Фехнер
4. Г.Сельє
5. А.Вебер

7. Захисна реакція організму, яка відбувається із збитком для організму, з ослабленням його можливостей – це:

1. еустрес
2. дистрес
3. моно стрес
4. фізичний стрес
5. емоційний стрес

8. Розрізняють наступні види стресу:

1. гострий
2. хронічний
3. фізичний
4. емоційний
5. всі відповіді вірні

9. Переживання людиною свого ставлення до того, що вона пізнає, що робить – це:

1. психічні властивості
2. психогенії
3. емоції

4. стрес
5. сенсомоторні реакції

10. Згідно Г.Сельє виділяють стадії стресу:

1. тривоги, резистентності, виснаження
2. початкова, середня, пізня
3. гостра, проміжна, хронічна
4. опору, тривоги, пригнічення
5. рішучості, терпіння, наполегливості

11. Емоційна реакція, яка має особливо інтенсивний характер і змушує людину частково втрачати контроль над собою, кричати або робити незапрограмовані чи непродумані вчинки, називається:

1. стресом
2. стенічні емоції
3. астенічні емоції
4. афектом
5. психогенії

12. Зміна спілкування людей і самоізоляція або згуртованість в стресогенних ситуаціях – це:

1. емоційно-поведінковий субсиндром стресу
2. когнітивний субсиндром стресу
3. соціально-психологічний субсиндром стресу
4. вегетативний субсиндром стресу
5. фізіологічний субсиндром стресу

13. Виникнення хвороб стресу або адаптації до його елементів – це:

1. емоційно-поведінковий субсиндром стресу
2. когнітивний субсиндром стресу
3. соціально-психологічний субсиндром стресу
4. вегетативний субсиндром стресу
5. фізіологічний субсиндром стресу

14. Механізми, які перешкоджають розвитку стрес-реакції або знижують побічні негативні ефекти стрес-реакції, називають:

1. стрес-лімітуючі системи
2. стрес-адаптуючі системи
3. стрес-реалізуючі системи
4. стрес-гальмуючі системи
5. стрес-збуджуючі системи

15. Механізми, які беруть участь у розвитку стрес-реакцій, називаються:

1. стрес-лімітуючі системи
2. стрес-реалізуючі системи
3. стрес-гальмівні системи
4. стрес-ізолюючі системи
5. стрес-інформаційні системи

16. Стійкість організму до стресів, в тому числі й до метеозмін, визначається:

1. чутливістю
2. стійкістю
3. резервом міцності
4. психологічними властивостями
5. фізіологічними властивостями

17. Страх - це...

1. це поняття, яке має негативну суспільну оцінку, що має на увазі відсутність у людини душевної сили, щоб виконати необхідні дії.

2. це негативний емоційний стан, який виникає у ситуаціях уявної або реальної загрози біологічному або соціальному існуванню людини, спрямований на джерело цієї ситуації
3. це характеристика поведінки людини в певній ситуації, виражена відмовою від якого-небудь вчинку через страх або наявність будь-яких фобій.

18. Страху бувають..

1. символічні та уявні
2. нічні і денні
3. конкретні
4. конкретні та символічні

19. Що потрібно робити, коли дитина агресивна:

1. захистити дитину
2. заборонити їй показувати свої емоції
3. допомогти їй зрозуміти свої емоції
4. розвинути у дитини адекватну самооцінку
5. пробувати скорегувати її поведінку
6. кричати на неї, що вона не так себе поводить
7. не звертати уваги

20. Людина з адекватною самооцінкою:

1. впевнена в собі
2. помилки і невдачі сприймає з плачем і бійкою
3. відкрита до спілкування
4. любить хвалитися
5. тривожна
6. відчуває підтримку від батьків та захист
7. чесна
8. критикує інших

21. Стрес можуть спричинити:

1. біль, образа, гнів, страх
2. надмірне фізичне або емоційне навантаження
3. помірне фізичне або емоційне навантаження
4. впевненість, радість, комфорт

22. Виберіть симптоми стресу:

1. збудження, дратівливість
2. енергійний та бадьорий настрій
3. прискорене серцебиття
4. тремтіння голосу, рук, колін
5. відчуття страху
6. відчуття впевненості
7. відсутність тривоги та дратівливості

23. Найкращий захист від стресу - це:

1. фізичні вправи
2. відпочинок
3. шоколад, цукерки, солодкі напої
4. оптимістичне мислення
5. бійка, лайка
6. вироби своїми руками

24. Що може загострювати схильність до страхів?

1. погана погода, заздрість, нудьга
2. впевненість, спілкування з людьми, гордість
3. напруга в родині, конфлікти, переляк, самотність, стрес

25. Дитяча агресивність – це

1. це нормальна реакція нашого емоційного життя, свого роду механізм захисту.
2. це могутня внутрішня сила та корисна звичка, яку розвивають у собі всі успішні особистості.
3. це ознака внутрішньої емоційної нестабільності, згусток негативних переживань, один із способів психологічного захисту.

26. Що є умовою позитивного емоційного розвитку дитини?

1. опіка та любов дорослих
2. байдужість батьків
3. співпереживання та допомога дорослих
4. крики, суперечки та карання з боку батьків

27. Ефективні методи та прийоми попередження та подолання дитячих страхів:

1. підтримувати один-одного, створити безпеку в сім'ї, цінувати дитину
2. грати в драматизацію/інсценізацію
3. залишати дитину на самоті з чужими дорослими
4. лякати дитину дядьком, лісом, вовком
5. емоційне переключення або "емоційні гойдалки"

28. Що являє собою стрес?

1. психологічний стан людини.
2. емоційний стан організму, який виникає у напружених ситуаціях.
3. відсутність згоди між працівниками.
4. наявність негативних почуттів.

29. Які існують причини виникнення стресу?

1. неприємності на роботі чи особистісні фактори.
2. жорсткий контроль з боку керівника, постійний тиск та погрози, відсутність інтересу до роботи.
3. обмеженість ресурсів, які треба ділити, взаємозалежність завдань, розбіжності в цілях, уявленнях та цінностях, незадовільні комунікації.
4. усі відповіді вірні.

30. Які фактори зумовлюють стрес?

1. організаційні й особисті.
2. індивідуальні та колективні.
3. структурні та міжособові.
4. психологічні.

Бланк відповідей

Група _____

ПІБ _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

3. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

5.1. Система оцінювання роботи студентів

Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу здійснюється шляхом перевірки знань студентів на заліку згідно розкладу сесії.

У відповідності до положення про систему рейтингової оцінки знань студентів при вивченні дисципліни «Психотерапія спортсменів, хворих та інвалідів» застосовується наступна система оцінювання роботи студентів.

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1	Семинарські заняття (практичні заняття): 8 занять по 5 балів	8 x 5 = 40	Протягом семестру
2	Підготовка та захист реферату	10	Протягом семестру
3	Підсумкова контрольна робота	10	Останнє лекційне / семінарське заняття
3	Екзамен	40	Заліково-екзаменаційна сесія
	Всього	100	

5.2. Критерії оцінювання

Усна відповідь на практичному занятті

5 балів (відмінно)	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Має уявлення про особливості психофізіологічних процесів в тому чи іншому аспектах діяльності людини. Правильно планує свою самостійну роботу. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.
4 бали (добре)	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей.
3 бали (добре)	Студент знає програмний матеріал повністю; має практичні навички в аналізі психофізіологічного стану людини; недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
2 бали (задовільно)	Студент знає основний зміст теми, але його знання мають загальний характер, іноді не підкріплені прикладами.
1 бал	Студент має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал.
0 (незадовільно)	Студент повністю не знає програмного матеріалу, відмовляється відповідати.

Написання та захист реферату

9-10 балів (відмінно)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить нову, нетрадиційну інформацію з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування.
7-8 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової, нетрадиційної інформації.

5-6 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітленні питання, яке досліджувалось.
3-4 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми.
1-2 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але тема розкрита неповністю. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. Обсяг запропонованої роботи не відповідає вимогам.
0 (незадовільно)	Робота не виконана.

4. Рекомендовані джерела інформації

4.1. Основні:

5. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. - М., 1991.
6. Амбравова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика // Там само.-1985.-№6.
7. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. - 1994. - №1.
8. Асмолов А.Г. Психология личности. - М.: Просвещение, 1990.
9. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. - М., 1986.
10. Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. - Львів: Край, 2005.
11. Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. Москва, 1984.
12. Винникотт Д. В. Маленькие дети и их матери; [пер. с англ. Н.М. Падалко] / Дональд Винникотт — М.: Независимая фирма «Класс», 2007. — 80 с. — (Библиотека психологии и психотерапии)
13. Горелова Г.Г. Кризисы личности и педагогическая профессия. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2004.
14. Гройсман А. Психология. Личность. Творчество. - М., 1993.
15. Данченко Е. А., Титаренко Т. М. Личность: конфликт, гармония. Киев, 1989.
16. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. - 2-е изд., перераб. доп. - М.: Академический Проект: Екатеринбург: Деловая книга, 2003.
17. Кісарчук З. Г . Кататимно-імагінативна психотерапія / Зоя Кісарчук, Людмила Гре-бінь, Яніна Омельченко // Основи психотерапії: навч. посібник / В. І. Банцер, Л. О. Гребінь, З. В. Гривул [та інш.]; під заг. ред. К.В. Седих, О.О. Фільц, Н.Є. Завацька. — Полтава: Алчевськ: ЦПК, 2013. — с. 73-96
18. Князев Я. Ключ к самосозиданию. - М., 1990.
19. Лейнер Х. Кататимное переживание образов / Ханскарл Лейнер — М.: Эйдос, 1997. — 286 с.
20. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: [В 2т.]; Т.1: Теоретико- методологічні проблеми генетичної психології. - К.: Форум, 2002.
21. Мартынюк Е.М. Рефлексия как способ саморегуляции и оптимизации деятельности // Деятельность: философский и психологический аспекты. - Симферополь, 1988. - С. 28-30.
22. Маслоу А. Самоактуализация личности и образования: пер. с англ. - Киев, Донецк: Ин-т психологии АПН Украины, 1994.
23. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. - М.: Московский психолого-социальный институт. - Воронеж: Издательство НПО

24. «МОДЭК», 2002.
25. Морсанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. - М.: Наука, 1998.
26. Осипова А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А. А. Осипова — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 315 с.
27. Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности. - М., 1986.
28. Пейсахов Н.М. Саморегуляция типологические свойства нервной системы.
29. Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1994.
30. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности. - Ростов-н/Д.: Феникс, 1996.
31. Психоаналитические термины и понятия: словарь / [ред. Барнесса Э. Мура, Бернанда Д. Файна; перев. с англ. А. М. Баковикова, И. Б. Гриншпуна, А. Фильца]. - М.: Независимая фирма «Класс», 2000. —304 с.
32. Психологическая помощь в кризисных ситуациях — [Электронный ресурс]
- 32.1. Режим доступа: <http://www.amerahi.ru/articles/index.php?article=21> — название с экрана;
33. Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. - М.: ПЕР СЭ, 2003.
34. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. - СПб.: Питер, 2004.
35. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / Под ред. В.А. Ядова. - Л., 1979.
36. Скотт Дж. Конфликты: пути их преодоления. Киев, 1991.
37. Столин В.В. Самосознание личности. - М.: Изд-во МГУ, 1983.
38. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування / Т.М.Титаренко. — К.: Главник, 2004. — 96 с.
39. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты.
40. / Пер. с англ. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004.
41. Фрейдмен Д., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. - М., 1992.
42. Чуприкова А.П., Пилягина Г.Я., Войцех В.Ф. Глосарий суицидологических терминов. Киев, 1999.
43. Шевандрин Н.Н. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. - 2-е изд. - М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2002.

Додаткові:

1. Мягких Н.И. Теория и практика психологии кризисных ситуаций / Н.И.Мягких, Н.И.Ларина // Психология и право. - 2011. - №2. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2011/n2/40903.shtml> (дата обращения: 08.01.2017)
2. Кровяков В. М. Психотравматология / В. М. Кровяков. — Екатеринбург : Изд- во УМЦ УПИ, 2006. — 442 с.
3. Непомнящая Н.И. Психодиагностика личности: Теория и практика: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 192 с.
4. Обозов Н. Н. Типы личности, темперамент и характер. – СПб, 1995.
5. Осипова А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А. А. Осипова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005 – 315 с.
6. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т. М. Титаренко. — К.: Агропромвидав України, 1998.
7. Психология личности: Тесты, опросники, методики / Сост.: Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова. – М.: Геликон, 1995
- Черепанова Е. М. Психологический стресс: Помоги себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей / Черепанова Е. М.— М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 96 с.
8. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 2002. – 1024 с.
9. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: Изд. Дом «БАХРАХ – М», 2000. – 234 с.

10. Ялом И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / Ирвин Ялом ; пер. с англ. А. Петренко. – М. : Эксмо, 2010. – 352 с.
11. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом ; пер. с англ. Т. С. Драбкиной. – М. : Независимая фирма «Класс», 2005. – 576 с.

Інформаційні ресурси

1. twirpx.com/file/524552/
2. knigi.tr200.ru/f.php?f...p=0
3. student-library.net/.../86-1-0-1043
4. alleng.ru/edu/philos3.htm
5. monsimulacres.at.ua/load/12
6. ladoshki.com/?books...29
7. chitalka.info/gumaniratni_nauki.html
8. konspect.com/philosophy.html
9. iphonebooks.info/1310-flosofya-spscherba