

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Горбунов Алексей Александрович

Должность: Заместитель начальника университета по учебной работе

Дата подписания: 27.08.2024 15:56:48

Уникальный программный ключ:

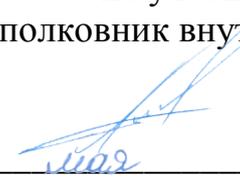
286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Санкт-Петербургский университет  
Государственной противопожарной службы МЧС России»**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель начальника университета  
по учебной работе  
полковник внутренней службы

А.А. Горбунов

" 27 "  20 20 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ**

**Специальность**

**37.05.02 Психология служебной деятельности**

**Специализация № 4**

**«Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях»**

**уровень специалитета**

**Санкт-Петербург**

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование способностей проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния, применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности, а также осуществлять диагностику проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, выбирать адекватные формы, методы и программы коррекционных мероприятий.

В ходе освоения дисциплины обучающийся формирует и демонстрирует нормативно заданные компетенции.

#### Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

Компетенции	Содержание
ОК-6	способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния
ПК-13	способность применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности
ПК-15	способность осуществлять диагностику проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, выбирать адекватные формы, методы и программы коррекционных мероприятий

### 1.2. Задачи дисциплины

Задачами дисциплины являются:

- изучить специфику психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях;
- изучить методы применения эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния;
- изучить методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации

сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности;

- изучить специфику диагностики проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, выбирать адекватные формы, методы и программы коррекционных мероприятий.

## **2. Перечень планируемых результатов обучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (далее – ОПОП)**

<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>	<b>Планируемые результаты освоения ОПОП</b>
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>демонстрировать способность и готовность</b>	В результате освоения ОПОП обучающийся должен <b>владеть</b> компетенциями
проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния	ОК-6
<b>в практической деятельности:</b>	
применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности	ПК-13,
осуществлять диагностику проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, выбирать адекватные формы, методы и программы коррекционных мероприятий	ПК-15

## **3. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина относится к базовой части по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (уровень специалитета) специализация №4 «Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях».

## **4. Структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы: 144 часа.

#### 4.1 Объём дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Всего часов	Семестр
		9
Общая трудоемкость дисциплины в часах	144	144
Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах	4	4
<b>Контактная работа (в виде аудиторной работы)</b>	56	56
Лекции	18	18
Практические занятия	36	36
Консультация	2	2
Форма контроля (экзамен)	36	36
<b>Самостоятельная работа</b>	52	52

#### 4.2 Темы дисциплины и виды занятий

№ п.п.	Наименование тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий		Контроль	Консультация	Самостоятельная работа	Примечание
			Лекции	Практические занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Адаптация. Механизмы и проявления	8	2	4			2	
2	Проблемы стресса	8	2	4			2	
3	Расстройства адаптации, пограничные формы нервнопсихических расстройств как проявления дезадаптации	12	2	8			2	
4	Методы и методики диагностики стресса. Практическая оценка стресса и стрессоустойчивости	16	2	4			10	
5	Проявления посттравматического стрессового расстройства	14	2	6			6	
6	Психотерапевтические и психокоррекционные методы при стрессовых расстройствах	20	2	6			12	
7	Психосоциальная реабилитация при стрессовых расстройствах	18	2	2			14	
8	Комплексная система реабилитации и адаптации при стрессовых, нервнопсихических расстройствах	10	4	2			4	
	<b>Консультация</b>	<b>2</b>				<b>2</b>		
	<b>Экзамен</b>	<b>36</b>			<b>36</b>			
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>52</b>	

## 4.3 Содержание дисциплины

### **Тема 1. Адаптация. Механизмы и проявления**

**Лекция.** Адаптация. Понятие и механизмы. Адаптация физиологическая и психическая. Процесс адаптации. Реактивность. Компенсация. Адаптивное поведение. Общий адаптационный синдром. Адаптационные барьеры. Концепции психической адаптации. Возможности совершенствования адаптационных механизмов.

**Практическое занятие.** Адаптация как приспособление организма к требованиям среды.

**Самостоятельная работа.** Изучить физиологические и психологические факторы, способствующие и мешающие адаптации к условиям учебной и будущей профессиональной деятельности.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2].

### **Тема 2. Проблемы стресса**

**Лекция.** Понятие стресса. История возникновения учения о стрессе. Вклад Ганса Селье в учение о стрессе. Основные физиологические механизмы и проявления стресса. Действие стрессора на организм. Роль нервной системы в развитии стресса. Эустресс и дистресс. Признаки выраженности дистресса. Клинические проявления стресса. Стресс и болезни. Причины стрессового напряжения. Стадии стресса. Изменение восприятия при стрессе.

**Практическое занятие.** Основные предпосылки и условия возникновения стресса

**Самостоятельная работа.** Изучить основные стадии протекания стресса и наиболее важные клинические проявления различных стадий стресса.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2].

### **Тема 3. Расстройства адаптации, пограничные формы нервно-психических расстройств как проявления дезадаптации**

**Лекция.** Эмоциональная напряженность. Проблемы внутреннего конфликта. Стресс и фрустрация. Возраст ребенка и стресс. Стресс в дошкольном возрасте. Школьный стресс. Студенческий стресс. Проявления стресса в среднем возрасте. Старение и стресс. Влияние стресса на возрастную патологию. Психосоматические расстройства.

**Практическое занятие.** Проблемы психологических особенностей лиц, переживших психологическую травму.

**Самостоятельная работа.** Изучить основные психологические, эмоциональные и поведенческие признаки дезадаптации.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1,2];

дополнительная [1,2].

#### **Тема 4. Методы и методики диагностики стресса. Практическая оценка стресса и стрессоустойчивости**

**Лекция.** Физиологические эффекты стресса. Гемодинамические способы измерения. Методы измерения психомоторных показателей. Электромиографический метод измерения. Электро-кожные методы измерения. Химические методы измерения. Психологические методики для диагностики ПТСР.

**Практическое занятие.** Возможности исследования стрессовых реакций посредством психологических методик.

Исследование индивидуально-психологических черт личности и анализ реакций личности на препятствие и неудачу

**Самостоятельная работа.** Изучить возможности диагностики механизмов разнообразных стрессовых реакций.

##### **Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2].

#### **Тема 5. Проявления посттравматического стрессового расстройства**

**Лекция.** Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Психогенные расстройства и их классификация. Факторы риска развития ПТСР. Психологическая травма. Клиническая картина посттравматического стрессового расстройства. Расстройства приспособительных реакций. Обычное горе. Стадии горя. Патологическое горе. Психология насилия. Психологическое насилие. Физическое насилие. Сексуальное насилие. Последствия сексуального насилия. Роли жертвы, спасателя, преследователя. Психологическая помощь детям, пережившим психическую травму. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования.

**Практическое занятие.** Проявления психологической защиты

Организация психологической помощи людям, пережившим психологическую травму.

**Самостоятельная работа.** Изучить особенности семейного и межличностного общения травмированной личности.

##### **Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1,2].

#### **Тема 6. Психотерапевтические и психокоррекционные методы при стрессовых расстройствах**

**Лекция.** Особенности психологической коррекции при ПТСР. Поведенческая психотерапия. Метод десенсибилизации и переработки движениями глаз. Когнитивная психотерапия. Рациональная психотерапия. Психодинамическая психотерапия. Метод катарсиса. Гештальт-терапия. Кататимно-имагинативная психотерапия. Интегративная трансперсональная психотерапия. Нейролингвистическое программирование как метод психотерапии при стрессе. Телесно-ориентированная психотерапия. Танцевальная терапия. Арт-терапия. Психодрама. Аутогенная тренировка. Пути преодоления страха. Расширение границ

мировосприятия, переоценка ценностей. Коррекция системы отношений. Коррекция посттравматических стрессовых расстройств в семьях.

**Практическое занятие.** Оптимизация социального взаимодействия как способ профилактики стресса.

Основы психологической коррекции при ПТСР и психокоррекционные подходы.

**Самостоятельная работа.** Изучить методы экстренной психологической помощи.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1,2].

### **Тема 7. Психосоциальная реабилитация при стрессовых расстройствах**

**Лекция.** Сенсорная депривация и социализация личности. Развитие личности при сенсорных нарушениях. Сущность, понятие, основные виды реабилитации. Формы и методы решения социальных проблем инвалидов. Социально-средовой аспект адаптации. Психологический аспект адаптации. Комплексное решение проблемы инвалидности. Обеспечение выхода из состояния физической и психической неполноценности.

**Практическое занятие.** Психолого-педагогическая реабилитация. Интеграция и дифференциация.

Методы социальной реабилитации инвалидов.

**Самостоятельная работа.** Изучить вопрос о комплексном решении проблемы инвалидности.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1,2].

### **Тема 8. Комплексная система реабилитации и адаптации при стрессовых, нервно-психических расстройствах**

**Лекция.** Адаптация и реабилитация. Принципы и этапы реабилитационных мероприятий. Этапы реабилитации. Поведенческие подходы к адаптации личности. Социальная адаптация в психологии личности. Технологии повышения адаптированности личности. Когнитивное переструктурирование. Модель рационального самоуправления. Прямые действия, направленные на изменение стрессовой ситуации. Психопрофилактика и психогигиена стресса. Специфика групповой формы *психокоррекции*.

**Практическое занятие.** Диагностика проблемных личностных и социальных ситуаций. Принципы процесса социальной реабилитации. Групповая психокоррекция. Биологически обратная связь в терапии стрессовых и дезадаптационных расстройств.

**Самостоятельная работа.** Изучить методы групповой терапии и антистресс-тренинг. Социальная работа как содействие людям в решении их личностных проблем.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1,2].

## **5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

При реализации программы дисциплины основными видами учебных занятий являются лекции и практические занятия.

### **Целями лекции являются:**

- дать систематизированные научные знания по дисциплине, акцентировав внимание на наиболее сложных и узловых вопросах тем;
- стимулировать активную познавательную деятельность обучающихся, способствовать формированию их творческого мышления.

**Практические занятия.** Главным содержанием этого вида учебных занятий является работа каждого обучающегося по овладению практическими умениями и навыками профессиональной деятельности.

**Консультации** проводятся в учебной группе и носят групповой характер.

**Самостоятельная работа** обучающихся направлена на углубление и закрепление знаний, полученных на лекциях и других занятиях, выработку навыков самостоятельного активного приобретения новых, дополнительных знаний, подготовку к предстоящим учебным занятиям, промежуточной аттестации.

## **6. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Оценочные средства дисциплины включают в себя следующие разделы:

1. Типовые контрольные вопросы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины.
2. Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся.

### **6.1 Типовые контрольные вопросы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины**

#### **Примерный перечень вопросов для проведения экзамена**

1. Общая модель структуры коррекционного процесса
2. Развитие синдрома эмоционального выгорания
3. Понятие психологической профилактики.
4. Основные задачи психологической профилактики.
5. Дайте определение понятиям первичной, вторичной и третичной психологической профилактики.
6. Мишени психологической работы при проведении мероприятий по психологической профилактике.
7. Способы формирования мотивации ведения здорового образа жизни при реализации мероприятий по психологической профилактике.
8. Учёт профессионально важных качеств при организации и проведении мероприятий по психологической профилактике

9. Методы психологической работы, используемые в рамках мероприятий по психологической профилактике.
10. Формы психологической помощи.
11. Определение понятия «психологическая коррекция».
12. Различие между психологической коррекцией, психологическим консультированием и психотерапией.
13. Форма отклонения от психической «нормы» вызывающая применение психологической коррекции.
14. Направленность форм и видов психологической коррекции, используемой специалистом-психологом.
15. Задачи, решаемые психологической коррекцией.
16. Структура психологической работы в ходе процесса психологической коррекции.
17. Определите понятие «клиент» и его роль и задачи во взаимодействии со специалистом-психологом.
18. Требования к специалисту-психологу, определяющие его профессиональную готовность к коррекционной работе.
19. Отличие психологической проблемы клиента от психологического запроса.
20. Этапы процесса психологической коррекции и цели каждого этапа.
21. Способы и методы установления контакта с клиентом и достижения обоюдного доверия.
22. Консультативный договор, его основные пункты.
23. Цель проведения экологической проверки при осуществлении психологической коррекции.
24. Психокоррекционная работа при ПТСР.
25. Психокоррекционная работа при профессиональном выгорании.
26. Психокоррекционная работа при соматических заболеваниях
27. Критерии психического здоровья, указанные в определении ВОЗ
28. Определение психического расстройства.
29. Психологическая помощь человеку, имеющему клинические проблемы.
30. Факторы риска, способствующие развитию ПТСР.
31. Различие форм ПТСР в зависимости от времени возникновения и длительности проявления симптомов.
32. Основные группы симптомов ПТСР и их выражение.
33. Особенности проведения диагностического обследования клиента с ПТСР.
34. Понятие диссоциации, различие феноменов первичной, вторичной и третичной диссоциации.
35. Специфика психологической коррекции ПТСР и определение её длительности.
36. Преимущества использования групповой формы психологической коррекции ПТСР.
37. Различия индивидуальной психологической коррекции ПТСР при использовании когнитивно-бихевиорального и психодинамического подходов.

38. Вторичная травматизация специалиста, её причины и способы преодоления.

39. Определение понятия «профессиональное здоровье».

40. Профессиональная деформация, её виды и связь с профессиональным развитием личности?

41. Проявления процесса профессиональной деструкции.

42. Внешние и внутренние факторы возникновения синдрома эмоционального выгорания.

43. Определение понятия эмоционального выгорания и механизм его развития.

44. Основные фазы эмоционального выгорания и симптомы, характерные для каждой из фаз.

45. Техники и методы, используемые при составлении программ профилактики эмоционального выгорания.

46. Способы защиты от собственной профессиональной деформации используемые психологом в работе с клиентом с профессиональным выгоранием.

47. Влияние стадии соматического заболевания на особенности проводимой психологической работы.

48. Специфика групповой формы психологической коррекции соматических заболеваний.

49. Мероприятия по психологической профилактике и коррекции в МЧС России:

классификация, организация и порядок проведения.

50. Цели психологической профилактики.

51. Задачи психологической профилактики.

52. Направления психологической профилактики.

53. Цели психологической коррекции.

54. Задачи психологической коррекции.

55. Направления психологической коррекции.

56. Роль и задачи психолога в психокоррекционном взаимодействии.

57. Цели и задачи реабилитационной работы.

58. Этапность психологической реабилитации.

59. Классификации видов психологической коррекции.

60. Этапы коррекционной работы.

## **6.2. Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания экзамена</b>
<b>отлично «5»</b>	оценку «отлично» заслуживает обучающийся, освоивший знания, умения и теоретический материал без пробелов; практические навыки профессионального применения освоенных знаний сформированы.
<b>хорошо «4»</b>	оценку «хорошо» заслуживает обучающийся, практически полностью освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, в основном сформированы практические навыки.

<b>удовлетворительно «3»</b>	оценку <b>«удовлетворительно»</b> заслуживает обучающийся, частично с пробелами освоивший знания, умения и теоретический материал, некоторые практические навыки не сформированы.
<b>неудовлетворительно «2»</b>	оценку <b>«неудовлетворительно»</b> заслуживает обучающийся, не освоивший знания, умения и теоретический материал, практические навыки не сформированы.

## **7. Требования к условиям реализации. Ресурсное обеспечение дисциплины**

### **7.1. Перечень программного обеспечения дисциплины, в том числе лицензионное**

1. Microsoft Windows Professional, Russian – Системное программное обеспечение. Операционная система. [Коммерческая (Volume Licensing)]; ПО-BE8-834
2. Microsoft Office Standard (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) – Пакет офисных приложений [Коммерческая (Volume Licensing)]; ПО-D86-664
3. Adobe Acrobat Reader DC – Приложение для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF [Бесплатная]; ПО-F63-948

### **7.2. Перечень современных баз данных и информационно-справочные системы**

При реализации дисциплины используются следующие современные базы данных и информационно-справочные системы, обеспечивающие индивидуальный неограниченный доступ:

федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru> – индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

<http://www.consultant.ru/edu/student/study/> - КонсультантПлюс студенту и преподавателю, индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет.

<https://rospsy.ru/> – сайт Федерации психологов образования России, обеспечивающий индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет;

<https://psyjournals.ru/team/index.shtml> - портал психологических изданий, обеспечивающий индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет;

<http://psychology.net.ru/> - база профессиональных данных «Мир психологии».

### **7.3. Перечень основной и дополнительной литературы**

#### **Основная литература:**

1. Абаева, И. В. Психологическая поддержка детей и взрослых при переживании стресса и кризисных ситуаций: учебно-методическое пособие / И. В.

Абаева. — Владикавказ: Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2017. — 125 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73814.html>

2. Ершова, Д. А. Экстренная психологическая помощь: курс лекций / Д. А. Ершова, М. Л. Есаян, Л. И. Макадей. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 162 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83207.html>

#### **Дополнительная литература:**

1. Бедрединова, С. В. Профилактика и коррекция страхов : учебное пособие / С. В. Бедрединова, А. И. Тащёва. — 2-е изд. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2015. — 178 с. — ISBN 978-5-9275-1939-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78694.html>

2. Каменская, Е. Н. Психологическая безопасность личности и поведение человека в чрезвычайной ситуации : учебное пособие / Е. Н. Каменская. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2017. — 110 с. — ISBN 978-5-9275-2584-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87480.html>

#### **7.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории (специальные помещения) для проведения предусмотренных программой занятий, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения:

столы, стулья, доска (меловая или маркерная, или интерактивная);

набор демонстрационного оборудования (ТСО): персональный компьютер, мультимедийный проектор и экран, служащие для предоставления информации большой аудитории;

учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (уровень специалитета), специализация №4 «Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях».

**Автор:** доцент кафедры педагогики и психологии экстремальных ситуаций к.п.н. Дмитриева Е.Ю.