

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Горбунов Алексей Александрович

Должность: Заместитель начальника университета по учебной работе

Дата подписания: 22.07.2025 12:26:21

Уникальный программный ключ:

286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И ПТСР

Специалитет по специальности

37.05.02 Психология служебной деятельности

специализация «Психология безопасности»

Санкт-Петербург

1. Цели и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины:

- формирование у обучающихся формирование представлений о физиологических, психологических и социальных закономерностях развития стресса, умений и навыков выявления и психокоррекции стрессовых состояний в зависимости от индивидуальных особенностей.

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

Компетенция	Содержание
ОПК-11	Способен проводить работу по психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях
ПК-3	Способен оказывать психологическую помощь лицам разных возрастов и социальных групп, находящимся в трудной жизненной ситуации

Задачи дисциплины:

- обеспечение требуемого уровня теоретических и прикладных знаний в области психологии стресса и стрессоустойчивого поведения;
- усвоение базовых знаний в области применения методов психологической поддержки и сопровождения лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях, для управления стрессом;
- изучение развивающих и коррекционных программ с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- овладение навыками эффективной организации в предоставлении психологических услуг в области психологии безопасности сотрудникам, военнослужащим и другим лицам;
- изучение особенностей применения различных методов психологической помощи, коррекции и поддержки, в том числе в особых условиях;
- овладение навыками организации продуктивного взаимодействия со специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, в том числе в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности;
- овладение навыками осуществления психологической интервенции для изменения негативных состояний лиц, находящихся в проблемной жизненной ситуации, для обеспечения их безопасности.

2. Перечень планируемых результатов обучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ИДК ОПК 11.1. Знать: основные теоретико-методологические и научно-практические аспекты исследования проблематики стресса и посттравматического стрессового расстройства; основные принципы работы по психологической реабилитации и социально-психологической реадaptации лиц, имеющих травматические переживания, полученные в стрессовых ситуациях; механизмы психической адаптации, сопровождающей пограничные психические расстройства, явившихся следствием экстремального стресса	Реализует теоретико-методологические и научно-практические аспекты исследования проблематики стресса и посттравматического стрессового расстройства; основные принципы работы по психологической реабилитации и социально-психологической реадaptации лиц, имеющих травматические переживания, полученные в стрессовых ситуациях. Разрабатывает программы психической адаптации, сопровождающей пограничные психические расстройства, явившихся следствием экстремального стресса
ИДК ОПК 11.2. Знать: основные направления, формы, методы психологической работы с личным составом профессиональных контингентов для решения задач по реализации мер реабилитации и реадaptации лиц, пострадавших в результате психотравмирующих событий	Претворяет в жизнь основные направления, формы, методы психологической работы с личным составом профессиональных контингентов для решения задач по реализации мер реабилитации и реадaptации лиц, пострадавших в результате психотравмирующих событий
ИДК ПК-3.1 Знает факторы дезадаптации и реадaptации, специфичные для различных видов трудных жизненных ситуаций, обеспечивающие эффективность психологической помощи	Учитывает факторы дезадаптации и реадaptации, специфичные для различных видов трудных жизненных ситуаций, обеспечивающие эффективность психологической помощи
ИДК ПК-3.2 Умеет определять задачи психопрофилактической, психокоррекционной и реабилитационной работы с лицами, находящимися в трудной жизненной ситуации, обоснованные спецификой нарушений психологической безопасности с учетом принадлежности личности к возрастной и социальной группе	Ставит задачи психопрофилактической, психокоррекционной и реабилитационной работы с лицами, находящимися в трудной жизненной ситуации, обоснованные спецификой нарушений психологической безопасности с учетом принадлежности личности к возрастной и социальной группе
ИДК ПК-3.3 Владеет навыками планирования краткосрочной и долгосрочной работы с лицами разных возрастов и социальных групп, переживающих трудную жизненную ситуацию, направленной на восстановление психологической безопасности личности	Планирует краткосрочную и долгосрочную работу с лицами разных возрастов и социальных групп, переживающих трудную жизненную ситуацию, направленную на восстановление безопасности личности

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы специалитета по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности, специализации Психология безопасности.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачётных единиц, 108 часов.

4.1 Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам для очной формы обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость			
	з.е.	час.	По семестрам	
			8	
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	3	108	108	
Контактная работа, в том числе:		54	54	
Аудиторные занятия		54	54	
Лекции (Л)		18	18	
Практические занятия (ПЗ)		36	36	
Лабораторные работы (ЛР)				
Консультации перед экзаменом				
Самостоятельная работа (СРС)		54	54	
в том числе:				
курсовая работа (проект)				
Зачёт с оценкой		+	+	

Для очно-заочной формы обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость			
	з.е.	час.	По семестрам	
			10	
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	3	108	108	
Контактная работа, в том числе:		20	20	
Аудиторные занятия		20	20	
Лекции (Л)		8	8	
Практические занятия (ПЗ)		12	12	
Лабораторные работы (ЛР)				
Консультации перед экзаменом				
Самостоятельная работа (СР)		88	88	
в том числе:				
курсовая работа (проект)				
Зачёт с оценкой			+	

4.2. Тематический план, структурированный по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

для очной формы обучения

№ пп	Наименование тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий			Консультации	Контроль	Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы			
1	2	3	4	5		6	7	8
1	Тема 1. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.	12	2	4				6
2	Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье.	12	2	4				6
3	Тема 3. Современные психологические подходы к изучению стресса	12	2	4				6
4	Тема 4. Причины возникновения стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса	12	2	4				6

5	Тема 5. Особенность профессиональных стрессов. Стресс и экстремальность	12	2	4				6
6	Тема 6. Посттравматическое стрессовое расстройство	12	2	4				6
7	Тема 7. ПТСР у участников военных действий и сотрудников профессий экстремального профиля деятельности	12	2	4				6
8	Тема 8. Психологические последствия насилия у женщин у детей	10	2	2				6
9	Тема 9. Методы профилактики и коррекции стресса и ПТСР.	14	2	6				6
	Зачет с оценкой	+						
	Итого по дисциплине	108	18	36				54

для очно-заочной формы обучения

№ пп	Наименование тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий			Консультации	Контроль	Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы			
1	2	3	4	5		6	7	8
1	Тема 1. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.	12	2					10
2	Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье.	10		2				8
3	Тема 3. Современные психологические подходы к изучению стресса	10	2					8
4	Тема 4. Особенность профессиональных стрессов. Стресс и экстремальность	14		2				12
5	Тема 5. Особенность профессиональных стрессов. Стресс и экстремальность	8						8
6	Тема 6. Посттравматическое стрессовое расстройство.	14	2					12
7	Тема 7. ПТСР у участников военных действий и сотрудников профессий экстремального профиля деятельности.	12		2				10
8	Тема 8. Психологические последствия	12	2					10

	насилия у женщин у детей.							
9	Тема 9. Методы профилактики и коррекции стресса и ПТСР.	12		6				10
	Зачет с оценкой							
	Итого по дисциплине	108	8	12				88

4.3 Содержание дисциплины

для очной формы обучения

Тема 1. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе

Лекция. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стресс и надежность деятельности. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии.

Практическое занятие. Стресс и пограничные состояния.

Самостоятельная работа. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии.

Рекомендуемая литература:

основная литература [1-2];

дополнительная литература [1-3].

Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье

Лекция. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации. Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

Практическое занятие. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации.

Самостоятельная работа. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье,

Рекомендуемая литература:

основная литература [1, 2];

дополнительная литература [1-3].

Тема 3. Современные психологические подходы к изучению стресса

Лекция. 1. Экологический подход к изучению стресса. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность- среда». Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл).

2. Трансактный подход к изучению стресса и когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса.

3. Регуляторный подход к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев).

Практическое занятие. Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений.

Самостоятельная работа. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова).

Рекомендуемая литература:

основная литература [1-2];

дополнительная литература [1-2].

Тема 4. Причины возникновения психологического стресса Факторы, влияющие на развитие стресса.

Лекция. Стресс, вызванный когнитивным диссонансом, и механизмы психологической защиты. Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности. Неадекватные установки личности. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией. Стресс от неадекватной реализации условных рефлексов. Факторы, влияющие на развитие стресса. Генетическая предрасположенность. Тип высшей нервной деятельности. Родительские сценарии. Личностные особенности. Уровень самооценки. Факторы социальной среды. Когнитивные факторы.

Практическое занятие. Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности. Овладение диагностическими методиками Методика «Опросник трудового стресса» Ч. Спилбергера.

Самостоятельная работа. Неадекватные установки личности. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией.

Рекомендуемая литература:

основная литература [1,2];

дополнительная литература [1-2].

Тема 5. Особенность профессиональных стрессов. Стресс и экстремальность.

Лекция. Профессиональный стресс. Межличностные (коммуникационные) и внутриличностные стрессы. Внутриличностные факторы профессионального стресса. Феномен профессионального выгорания. Основные составляющие синдрома профессионального выгорания. Особенность групп с кратковременным действием стресса. Особенность групп с длительным действием стресса на организм. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания). Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность (по Н.И. Наенко). Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы. Роль индивидуальных различий в формировании состояний психической напряженности.

Практическое занятие. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания) и опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач).

Самостоятельная работа. Особенность групп с длительным действием стресса на организм.

Рекомендуемая литература:

основная литература [1, 2];

дополнительная литература [1-2].

Тема 6. Посттравматическое стрессовое расстройство.

Лекция. Исторический обзор исследования посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Эпидемиология ПТСР. Типы травматических ситуаций, способных вызвать ПТСР. Теоретические модели механизмов возникновения и развития ПТСР (психодинамическая, когнитивная, психофизиологическая, информационная, психосоциальная модели, личностно-средовой подход, «двух-факторная теория», теория патологических ассоциативных эмоциональных сетей и этиологическая мультифакторная концепция). Диагностические критерии ПТСР в классификациях психических и поведенческих расстройств (по МКБ-11 и DSM-V). Типы ПТСР (тревожный, астенический, дисфорический, соматоформный). Характеристика нарушений психических функций при ПТСР.

Практическое занятие. Ранние и отдаленные психологические последствия травматического стресса.

Самостоятельная работа. Изучить теоретические модели механизмов возникновения и развития ПТСР, исследования психологических последствий катастроф и стихийных бедствий, диагностические критерии ПТСР, характеристику нарушений психических функций при ПТСР.

Рекомендуемая литература:

Основная [1, 2];

Дополнительная [1, 2];

Тема 7. ПТСР у участников военных действий и сотрудников профессий экстремального профиля деятельности

Лекция. Характеристика основных психотравмирующих факторов боевого стресса. Классификация служебно-боевой деятельности по ее влиянию на личность. Изменения функционирования личности в экстремальных условиях с точки зрения психической нормы: позитивные, компенсирующе-защитные (адаптационные), непатологические (пограничные). Патопсихологические изменения, связанные с боевой психической травмой: стрессовые реакции, девиантное и криминальное стрессовое поведение. Психопатологические последствия экстремальных условий деятельности: непсихотический и психотический уровни. Личностные изменения у участников локальных конфликтов (в зависимости от мотивации участия в боевых действиях, длительности травматизации, уровня подготовленности к действиям в экстремальных условиях и времени последствий). Основные «факторы риска», определяющие вероятность развития ПТСР. Диагностика ПТСР у комбатантов и сотрудников профессий экстремального профиля деятельности (шкала оценки интенсивности боевого опыта, опросник И.О. Котенева). Динамика посттравматической стрессовой адаптации.

Практическое занятие. Диагностика ПТСР у комбатантов и сотрудников профессий экстремального профиля деятельности.

Самостоятельная работа. Изучить изменения функционирования личности в экстремальных условиях с точки зрения психической нормы, патопсихологии и психопатологии, динамику посттравматической стрессовой адаптации.

Рекомендуемая литература:

Основная [1, 2];

Дополнительная [1, 2].

Тема 8. Психологические последствия насилия у женщин и детей

Лекция. Классификация видов насилия. Три стадии в теории цикла насилия. Особенности премоурбиды и личности женщин, добровольно обрекающих себя на роль жертвы. Взаимное насилие. Мифы о семейном насилии. Характерные признаки поведения потенциальных жертв насилия. Характерные признаки поведения мужчин, склонных к насилию. Травматический синдром изнасилования. Консультирование и терапия жертв семейного и сексуального насилия.

Виды насилия над детьми: эмоциональное, психологическое, физическое, сексуальное, насилие в школе. Психологические последствия насилия над детьми. Социальные последствия жестокого обращения с детьми. Методы диагностики ПТСР у детей. Психологическое консультирование и реабилитация детей – жертв насилия, групповая терапия.

Практическое занятие. Консультирование и психотерапия женщин – жертв насилия. Консультирование детей – жертв насилия. Методы диагностики ПТСР у детей.

Самостоятельная работа. Консультирование жертв насилия. Методы диагностики ПТСР у детей–жертв насилия.

Рекомендуемая литература:

Основная [2];

Дополнительная [2].

Тема 9. Методы профилактики и коррекции стресса

Лекция. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса. Современные технологии управления стрессов (стресс-менеджмент) - от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно- диагностических систем. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств.

Основные подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная» парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.

Методы устранения причин развития стресса - «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.) «Субъектная парадигма» - пассивный и активный субъект. Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).

Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

Практическое занятие. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Основные приемы техники нервно-мышечной релаксации.

Самостоятельная работа. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях.

Рекомендуемая литература:

основная литература [2];

дополнительная литература [2].

Для очно-заочной формы обучения

Тема 1. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе

Лекция. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стресс и надежность деятельности. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии.

Самостоятельная работа.. Стресс и пограничные состояния.

История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии.

Рекомендуемая литература:

основная литература [1-2];

дополнительная литература [1-3].

Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье

Практическое занятие. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации. Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации.

Самостоятельная работа. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье,

Рекомендуемая литература:

основная литература [1, 2];

дополнительная литература [1-3].

Тема 3. Современные психологические подходы к изучению стресса

Лекция. 1. Экологический подход к изучению стресса. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность- среда». Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл).

2. Трансактный подход к изучению стресса и когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их

классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса.

3.Регуляторный подход к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев).

Самостоятельная работа. Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений.

Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова).

Рекомендуемая литература:

основная литература [1-2];

дополнительная литература [1-2].

Тема 4. Причины возникновения психологического стресса Факторы, влияющие на развитие стресса.

Практическое занятие. Стресс, вызванный когнитивным диссонансом, и механизмы психологической защиты. Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности. Неадекватные установки личности. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией. Стресс от неадекватной реализации условных рефлексов. Факторы, влияющие на развитие стресса. Генетическая предрасположенность. Тип высшей нервной деятельности. Родительские сценарии. Личностные особенности. Уровень самооценки. Факторы социальной среды. Когнитивные факторы.

Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности. Овладение диагностическими методиками Методика «Опросник трудового стресса» Ч. Спилбергера.

Самостоятельная работа. Неадекватные установки личности. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией.

Рекомендуемая литература:

основная литература [1,2];

дополнительная литература [1-2].

Тема 5. Особенность профессиональных стрессов. Стресс и экстремальность.

Самостоятельная работа. Профессиональный стресс. Межличностные (коммуникационные) и внутриличностные стрессы. Внутриличностные факторы профессионального стресса. Феномен профессионального выгорания. Основные составляющие синдрома профессионального выгорания.

Особенность групп с кратковременным действием стресса. Особенность групп с длительным действием стресса на организм. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания). Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность (по Н.И. Наенко). Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы. Роль индивидуальных различий в формировании состояний психической напряженности.

Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания) и опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач).

Особенность групп с длительным действием стресса на организм.

Рекомендуемая литература:

основная литература [1, 2];

дополнительная литература [1-2].

Тема 6. Посттравматическое стрессовое расстройство.

Лекция. Исторический обзор исследования посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Эпидемиология ПТСР. Типы травматических ситуаций, способных вызвать ПТСР. Теоретические модели механизмов возникновения и развития ПТСР (психодинамическая, когнитивная, психофизиологическая, информационная, психосоциальная модели, личностно-средовой подход, «двухфакторная теория», теория патологических ассоциативных эмоциональных сетей и этиологическая мультифакторная концепция). Диагностические критерии ПТСР в классификациях психических и поведенческих расстройств (по МКБ-11 и DSM-V). Типы ПТСР (тревожный, астенический, дисфорический, соматоформный). Характеристика нарушений психических функций при ПТСР.

Самостоятельная работа. Ранние и отдаленные психологические последствия травматического стресса. Изучить теоретические модели механизмов возникновения и развития ПТСР, исследования психологических последствий катастроф и стихийных бедствий, диагностические критерии ПТСР, характеристику нарушений психических функций при ПТСР.

Рекомендуемая литература:

Основная [1, 2];

Дополнительная [1, 2];

Тема 7. ПТСР у участников военных действий и сотрудников профессий экстремального профиля деятельности

Практическое занятие. Характеристика основных психотравмирующих факторов боевого стресса. Классификация служебно-боевой деятельности по ее влиянию на личность. Изменения функционирования личности в экстремальных условиях с точки зрения психической нормы: позитивные, компенсирующие

ще-защитные (адаптационные), непатологические (пограничные). Патопсихологические изменения, связанные с боевой психической травмой: стрессовые реакции, девиантное и криминальное стрессовое поведение. Патопсихологические последствия экстремальных условий деятельности: непсихотический и психотический уровни. Личностные изменения у участников локальных конфликтов (в зависимости от мотивации участия в боевых действиях, длительности травматизации, уровня подготовленности к действиям в экстремальных условиях и времени последствий). Основные «факторы риска», определяющие вероятность развития ПТСР. Диагностика ПТСР у комбатантов и сотрудников профессий экстремального профиля деятельности (шкала оценки интенсивности боевого опыта, опросник И.О. Котенева). Динамика посттравматической стрессовой адаптации.

Диагностика ПТСР у комбатантов и сотрудников профессий экстремального профиля деятельности.

Самостоятельная работа. Изучить изменения функционирования личности в экстремальных условиях с точки зрения психической нормы, патопсихологии и психопатологии, динамику посттравматической стрессовой адаптации.

Рекомендуемая литература:

Основная [1, 2];

Дополнительная [1, 2].

Тема 8. Психологические последствия насилия у женщин у детей

Лекция. Классификация видов насилия. Три стадии в теории цикла насилия. Особенности премоурбиды и личности женщин, добровольно обрекающих себя на роль жертвы. Взаимное насилие. Мифы о семейном насилии. Характерные признаки поведения потенциальных жертв насилия. Характерные признаки поведения мужчин, склонных к насилию. Травматический синдром изнасилования. Консультирование и терапия жертв семейного и сексуального насилия.

Виды насилия над детьми: эмоциональное, психологическое, физическое, сексуальное, насилие в школе. Психологические последствия насилия над детьми. Социальные последствия жестокого обращения с детьми. Методы диагностики ПТСР у детей. Психологическое консультирование и реабилитация детей – жертв насилия, групповая терапия.

Самостоятельная работа.. Консультирование и психотерапия женщин – жертв насилия. Консультирование детей – жертв насилия. Методы диагностики ПТСР у детей.

Консультирование жертв насилия. Методы диагностики ПТСР у детей–жертв насилия.

Рекомендуемая литература:

Основная [2];

Дополнительная [2].

Тема 9. Методы профилактики и коррекции стресса

Практическое занятие. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса. Современные технологии управления стрессов (стресс-менеджмент) - от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно- диагностических систем. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств.

Основные подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная» парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.

Методы устранения причин развития стресса - «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.) «Субъектная парадигма» - пассивный и активный субъект. Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).

Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Основные приемы техники нервно-мышечной релаксации.

Самостоятельная работа. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях.

Рекомендуемая литература:

основная литература [2];

дополнительная литература [2].

5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При реализации программы дисциплины используются лекционные и практические занятия.

Общими целями занятий являются:

обобщение, систематизация, углубление, закрепление теоретических знаний по конкретным темам дисциплины;

формирование умений применять полученные знания на практике, реализация единства интеллектуальной и практической деятельности;

выработка при решении поставленных задач профессионально значимых качеств: самостоятельности, ответственности, точности, творческой инициативы.

Целями лекции являются:

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

В ходе практического занятия обеспечивается процесс активного взаимодействия обучающихся с преподавателем; приобретаются практические навыки и умения. Цель практического занятия: углубить и закрепить знания, полученные на лекции, формирование навыков использования знаний для решения практических задач; выполнение тестовых заданий по проверке полученных знаний и умений.

Консультация перед экзаменом направлена на решение ряда вопросов, которые могли вызвать сложности в процессе самостоятельной подготовки обучающихся к экзамену.

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 занятиям, в том числе к контрольной работе.

6. Оценочные материалы по дисциплине

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины, проводится в соответствии с содержанием дисциплины по видам занятий в форме опроса/контрольной работы/докладов.

Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине и проводится в форме зачёта и экзамена.

6.1. Примерные оценочные материалы:

6.1.1. Текущего контроля

Типовые вопросы для устного опроса:

1. Понятие стресса в отечественной и зарубежной психологии
2. Физиологические и психологические особенности проявления стресса.
3. Теории и модели стресса: сравнительный анализ.
4. Общая характеристика видов стресса.
5. Понятие стресс-менеджмента.
6. Характеристика психосоматических расстройств как следствие стрессов
7. Роль личностных особенностей в развитии стресса и дистресса.
8. Понятие толерантности к стрессу и способы ее повышения.

9. Модели совладающего поведения. Классификация копинг-стратегий.
10. Понятие стрессогенной ситуации. Виды стрессовых ситуаций и их характеристики.
11. Характеристика и типология критических ситуаций (Ф.Е. Василюк).
12. Общие принципы построения психокоррекционных программ для работы с лицами, имеющими ПТСР.

Типовые задания для контрольных работ:

1. Разработайте программу целенаправленных структурированных мероприятий по психологической поддержке и реабилитации лиц с психической травмой.
2. Разработайте программу социально-психологической реадaptации и реабилитации лиц, участвовавших и пострадавших в экстремальной ситуации.
3. Разработайте комплекс методов психологической интервенции для лиц в трудной жизненной ситуации, состоянии психологической дезадаптации, лиц с различными проявлениями девиации, зависимости, суицидальными проявлениями для реализации программ реабилитации и социально-психологической адаптации
4. Разработайте программу психологической подготовки личного состава к службе в экстремальных условиях.
5. Разработайте программу мероприятий по отбору кандидатов на вакансии, связанные с профессиональной деятельностью в экстремальных условиях.

Типовые темы для докладов:

1. Современные технологии организации командной работы.
2. Особенности применения управленческо-воспитательных (активных) методов: анализа конкретных ситуаций, социально-психологического тренинга, деловых игр.
3. Особенности применения диагностических методов: беседы, наблюдения, анализа трудовой деятельности, контент анализа, биографического метода, метода опроса, различных психофизиологических и личностных методик.
4. Психологические особенности ошибок в профессиональной деятельности.
5. Тенденции и перспективы развития человеческого ресурса организации.

6.1.2. Промежуточной аттестации

Примерный перечень теоретических вопросов, выносимых на зачёт

1. Методологические принципы и подходы, лежащие в основе дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения», базовые научно-теоретические и методологические конструкты в изучении стресса.

2. История развития учения о стрессе, актуальность его изучения и основные положения современной постнеклассической психологии, на которые опирается методология изучения стресса.
3. Основные понятия, теория, стадии и фазы развития общего адаптационного синдрома (стресса) по Г. Селье.
4. Понятия «психическое здоровье», «психология здоровья»: компоненты психического здоровья и влияние на него биологических, личностных, социальных и других факторов.
5. Основные положения и взгляды современной постнеклассической психологии, лежащие в плоскости изучения профессионального здоровья и анализа стресса.
6. Социально-психологический подход к пониманию сущности и качества процесса адаптации с позиции теории стресса.
7. Междисциплинарный подход в психологии и его значение для анализа стресса и адаптации. Сущность стресса и адаптации с позиций реактивной парадигмы (системного анализа), теории управления и постнеклассической науки.
8. Дефициентность психологического здоровья личности и ее последствия на индивидуальном и популяционном уровнях. Связь между феноменом «сознание» и сущностью психического здоровья.
9. Генетически-конституциональная теория стресса, теория конфликтов, модель предрасположенности, психодинамическая, междисциплинарная и другие модели стресса.
10. Системная и интегративная модели стресса, недостатки когнитивных теорий психологического стресса Р. Лазаруса и других авторов.
11. Основные факторы и механизмы развития психологического стресса, природа и проявления психологического стресса. Поведенческие, нейрофизиологические и биохимические проявления острого и хронического психогенного стресса.
12. Культурно-исторический подход к стрессу и стрессоустойчивости, неспецифические проявления стресса на поведенческом уровне.
13. Основные подходы и теории, раскрывающие сущность дискурса «адаптация», «психическая дезадаптация» и дезинтеграция психической сферы человека.
14. Личностные особенности, повышающие риск негативных последствий стресса для психического здоровья сотрудников и осужденных и личностные особенности, повышающие устойчивость к стрессу.
15. Физиологические и психологические последствия профессионального стресса у сотрудников, работающих в экстремальных условиях, этапы развития профессионального стресса у сотрудников и состояния психической дезадаптации стрессовой природы.
16. Концепция стресса Г. Селье и ее развитие в настоящее время.
17. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии.
18. Вегетативная нервная система человека и стресс.

19. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
20. Изменение эмоционального состояния при стрессе.
21. Особенность поведенческих реакций при психологическом стрессе.
22. Нарушения деятельности различных физиологических систем при стрессе.
23. Анализ variability сердечного ритма как современный метод диагностики стресса.
24. Сравнительная оценка различных психологических тестов, применяемых для выявления уровня тревожности при стрессе.
25. Способы прогнозирования уровня стресса.
26. Генетические факторы стрессоустойчивости.
27. Родительские сценарии и характер реагирования на стресс.
28. Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы.
29. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
30. Когнитивные факторы психологического стресса.
31. Стресс и посттравматический стресс: соотношение понятий. Стресс и общий адаптационный синдром.
32. Понятия психической травмы и психогении.
33. Барьер психической адаптации.
34. Панические состояния.
35. Критерии диагностики социально-стрессовых расстройств, их отличия от острого и посттравматического стрессового расстройства.
36. Основные варианты социально-стрессовых расстройств, их продолжительность.
37. Исторический обзор исследования ПТСР. Эпидемиология ПТСР.
38. Диагностические критерии ПТСР в классификациях психических и поведенческих расстройств (по МКБ-10 и DSM-V).
39. Диссоциация и психическая травма. Характеристики диссоциативных состояний.
40. Факторы риска развития ПТСР (особенности преморбиды и личности).
41. Критерии диагностики хронического изменения личности после переживания экстремальной ситуации (по МКБ-10).
42. Особенности психодиагностики ПТСР. Клиническая беседа.
43. Комплекс клинико-психологических и психометрических методик диагностики ПТСР.
44. Особенности психотерапии ПТСР, ее цели и задачи. Стратегии поведения психотерапевтов.
45. Психологическая профилактика развития ПТСР. Дебрифинг.
46. Психологическое консультирование и социальная реадаптация людей,

переживших травму.

6.2. Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок

Система оценивания включает:

Форма контроля	Показатели оценивания	Критерии выставления оценок	Шкала оценивания
Зачет с оценкой	правильность и полнота ответа	дан правильный, полный ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопросов; могут быть допущены недочеты, исправленные самостоятельно в процессе ответа.	отлично
		дан правильный, недостаточно полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи; могут быть допущены недочеты, исправленные с помощью преподавателя.	хорошо
		дан недостаточно правильный и полный ответ; логика и последовательность изложения имеют нарушения; в ответе отсутствуют выводы.	удовлетворительно
		ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы не приводят к коррекции ответа на вопрос.	неудовлетворительно

7. Ресурсное обеспечение дисциплины

7.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

МойОфис Образование [ПО-41В-124] - Полный комплект редакторов текстовых документов и электронных таблиц, а также инструментарий для работы с графическими презентациями [Свободно распространяемое. Номер в Едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз

данных - 4557], Astra Linux Common Edition релиз Орел [ПО-25В-603] - Операционная система общего назначения "Astra Linux Common Edition" [Коммерческая (Full Package Product). Номер в Едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных - 4433].

7.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Информационная справочная система — Сервер органов государственной власти Российской Федерации <http://россия.рф/> (свободный доступ); профессиональные базы данных — Портал открытых данных Российской Федерации <https://data.gov.ru/> (свободный доступ); федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru> (свободный доступ); система официального опубликования правовых актов в электронном виде <http://publication.pravo.gov.ru/> (свободный доступ); федеральный портал «Совершенствование государственного управления» <https://ar.gov.ru> (свободный доступ); электронная библиотека университета <http://elib.igps.ru> (авторизованный доступ); электронно-библиотечная система «ЭБС IPR BOOKS» <http://www.iprbookshop.ru> (авторизованный доступ); <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. Литература

Основная литература:

1. Шабанова, Т. Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности : учебное пособие / Т. Л. Шабанова. — Саратов : Вузовское образование, 2014. — 121 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/19530.html> (дата обращения: 19.11.2024). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Н. В. Тарабрина. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 304 с. — ISBN 978-5-9270-0143-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88376.html>

3. Петрунько, О. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) : учебное пособие / О. В. Петрунько. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 99 с. — ISBN 978-5-4497-3062-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/139668.html> (дата обращения: 19.11.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература:

1. Стрессовая мобилизация. Модуль 5 : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2023. — 28 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/134463.html> (дата обращения: 19.11.2024). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — 2-е изд. — Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 528 с. — ISBN 978-5-4486-0828-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88196.html>

7.4. Материально-техническое обеспечение

Для проведения и обеспечения занятий используются помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: автоматизированное рабочее место преподавателя, маркерная доска, мультимедийный проектор, документ-камера, посадочные места обучающихся.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде университета.

Автор: М.А. Соболева