

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра социальной психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ОД.9 Психология стресса и коррекции посттравматических состояний»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Социальная психология

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа прикладного бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год набора 2017

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра социальной психологии

наименование кафедры

протокол № 5 от " 6 " 02 2017

Заведующий кафедрой

Кафедра социальной психологии

наименование кафедры

подпись

А.И. Вишняков

расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент

должность

подпись

Н.Н. Биктина

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

37.03.01 Психология

код наименование

личная подпись

расшифровка подписи

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

личная подпись

Н.Н. Грицай

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета

личная подпись

расшифровка подписи

№ регистрации 52288

© Биктина Н.Н., 2017

© ОГУ, 2017

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: овладение основами знаний в области психологии стресса и коррекции и посттравматических состояний, анализ и регулирование реального поведения человека в ситуации стресса, понимание и использование психологических приемов и методов коррекции и посттравматических состояний.

Задачи:

- дать представление о современных концепциях стресса и в биологии и психологии, методологии и методах исследования и коррекции стрессовых состояний;
- дать представление о влиянии стресса на психическое и соматическое здоровье и закономерностях его развития;
- освоить методы и методики профилактики стресса;
- способствовать овладению студентами навыками преодоления стресса и коррекции посттравматических состояний;
- дать представление о влиянии посттравматического стресса на психическое и соматическое здоровье и закономерностях его развития;
- дать представление о методах коррекции посттравматических состояний;
- ознакомить с методами профилактики и коррекции посттравматических состояний;
- способствовать формированию у студентов основ профессионального мышления и этики поведения в консультативных ситуациях.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам (модулям) вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б.1.Б.14 Психологическое исследование*

Постреквизиты дисциплины: *Б.2.В.П.3 Преддипломная практика*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<u>Знать:</u> стандартные программы, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности, специфику использования стандартных программ предупреждения отклонений в личностном развитии и социальном статусе. <u>Уметь:</u> применять стандартные программы предупреждения психологической реабилитации к индивиду и группе; организовывать психологическую помощь с использованием традиционных методов и технологий <u>Владеть:</u> навыками организации психологической помощи индивиду и группе.	ПК-1 способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц (180 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	5 семестр	всего
Общая трудоёмкость	180	180
Контактная работа:	16,25	16,25
Лекции (Л)	8	8
Практические занятия (ПЗ)	8	8
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: - самостоятельное изучение разделов (перечислить); - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); - подготовка к практическим занятиям; - подготовка к рубежному контролю и т.п.)	163,75	163,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	диф. зач.	

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Стресс как биологическая и психологическая категория	29	2		-	27
2	Динамика протекания стресса и оценка его уровня	29		2		27
3	Причины возникновения стрессов	30	2		-	28
4	Методы профилактики и преодоления стресса	30		2	-	28
5	Теоретические аспекты посттравматического стресса	31	2	2	-	27
6	Коррекция посттравматических состояний и расстройств	31	2	2	-	27
	Итого:	180	8	8	-	164
	Всего:	180	8	8	-	164

4.2 Содержание разделов дисциплины

1 раздел «Стресс как биологическая и психологическая категория»

Понятие о стрессе. Классическая концепция стресса Г.Селье. Сущность стресса и его разновидности. Физиологические проявления стресса. Дифференцировка стресса и других состояний. Особенности психологического стресса. Причины возникновения психологического (эмоционального) стресса. Реакции на стресс. Формы проявления стресса и критерии его оценки.

Динамика стрессовых состояний. Факторы, влияющие на стресс. Классификация стрессоров. Формы проявления стресса и критерии его оценки.

2 раздел «Динамика протекания стресса и оценка его уровня»

Общие закономерности развития стресса, классическая динамика развития стресса. Формы проявления стресса и критерии его оценки. Индивидуальные различия стрессоустойчивости. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (интенсивность стресса, его продолжительность и характеристики индивидуальной чувствительности к стрессу). Факторы, влияющие на развитие стресса: социальные, личностные, когнитивные, биологические. Последствия стресса: психосоматические заболевания, посттравматический синдром.

3 раздел «Причины возникновения стрессов»

Субъективные причины возникновения психологического стресса: несоответствие генетических программ современным условиям; стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности; стресс, вызванный невозможностью реализации актуальной потребности. Объективные причины возникновения психологического стресса: условия жизни и работы; взаимодействие с другими людьми; политические и экономические факторы, чрезвычайные обстоятельства. Классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа. Неадекватное поведение как причина возникновения стрессов. Конфликты как источник стрессов. Заниженная самооценка как источник стресса. Особенность профессиональных стрессов. Постоянный цейтнот как источник стресса.

4 раздел «Методы профилактики и преодоления стресса»

Общие подходы к нейтрализации стресса. Классификация методов нейтрализации стресса. Выбор стратегии и тактики в борьбе со стрессами.

Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса: аутогенная тренировка, БОС, дыхательные техники, мышечная релаксация, визуализация, физические упражнения, медитация. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии: рациональная психотерапия, НЛП, гипноз. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов на работе. Управление временем как метод профилактики стресса. Освоение приемов тайм-менеджмента.

5 раздел «Теоретические аспекты посттравматического стресса»

Понятие травматических ситуаций. История развития взглядов на проблему посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР). Стресс, посттравматический стресс: соотношение понятий. Понятие психологической травмы. Психологическая травма как источник возникновения ПТСР. Теоретические модели ПТСР, социальные, индивидуально-психологические и биологические факторы развития посттравматических расстройств личности. Стадии развития ПТСР, психологическая характеристика возрастных проявлений посттравматических расстройств. Индивидуальные особенности реагирования на психотравмирующие факторы. Острое горе. Понятие, фазы, особенности протекания. Возрастные особенности восприятия и преодоления горя; психологические последствия жестокого обращения в детстве. Суицидальное поведение как форма посттравматического стрессового состояния.

6 раздел «Коррекция посттравматических состояний и расстройств»

Диагностические критерии ПТСР в классификациях психических и поведенческих расстройств. Характеристика психических функций при ПТСР. Психологические методы диагностики кризисных состояний и ПТСР (шкалы, интервью, опросники, проективные методики, тесты и др.). Особенности психологической диагностики посттравматических расстройств у детей. Организация психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях разного типа. Методы психокоррекционной работы, индивидуальные и групповые формы работы, тренинг. Психологическая помощь при переживании горя, при потенциальном суициде. Общие принципы построения психокоррекционных программ психологической помощи человеку в ситуации посттравматического стресса. Основные принципы психотерапии посттравматических состояний.

Стратегии преодоления психологических травм. Кризисное консультирование. Групповая психотерапия посттравматических состояний: дебрифинг, тренинг преодоления тревоги, группы поддержки. Психотерапия ПТСР: поведенческая, психодинамическая. Техники Нейролингвистического программирования при работе с посттравматическими состояниями.

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	2	Формы проявления стресса. Методы оценки уровня стресса	2
2	4	Посттравматические стрессовые состояния. Симптоматика. причины и стадии развития.	2
3	5	Суицидальное поведение как форма посттравматического стрессового состояния	2
4	6	Психологические методы диагностики кризисных состояний и ПТСР (шкалы, интервью, опросники, проективные методики, тесты и др.).	2
		Итого:	8

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Бодров, В. А. Информационный стресс : учеб.пособие для вузов / В. А. Бодров. - М.: PerSe, 2000. - 352 с. - (Современное образование). - ISBN 5-9292-0010-6.
2. Битянова, М. Р. Социальная психология : наука, практика и образ мыслей [Текст] : учеб. пособие / М. Р. Битянова. - М. : Эксмо-Пресс, 2001. - 576 с. - (Кафедра психологии). - Библиогр.: с. 562-570. - ISBN 5-04-007344-5.
3. Данилова, Н. Н. Психофизиология: учебник для вузов / Н. Н. Данилова. - М.: Аспект Пресс, 1998. - 373 с. - (Программа 'Высшее образование')

5.2 Дополнительная литература

1. Биктина Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н.Н.Биктина. Оренбург: ОГУ, 2011.-166с.
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206> (11.12.2018).
2. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. - СПб. : Питер, 2009. - 330 с. - (Практикум по психологии). - ISBN 978-5-388-00542-7.
3. Гринберг, Д. Управление стрессом / Д. Гринберг.- 7-е изд. - СПб. [и др.] : Питер, 2004. - 496 с. : ил. - (Мастера психологии). - ISBN 5-318-00712-0.
4. Сандомирский, М. Е. Защита от стресса: работа с подсознанием / М. Е. Сандомирский - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2009. - 300 с. : ил.. - (Учебное пособие). - ISBN 978-5-388-00492-5.
5. Самоукина, Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности / Н.В.Самоукина.- М.: ЭКМОС, 1999.- 352с.
6. Психология воспитания стрессовослаждающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Обложка) ISBN 978-5-00091-078-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/508057>
7. Китаев – Смык, Л.А. Психология стресса/Л.А. Китаев – Смык.– М.: Наука, 1983. - 368 с.
8. Якиманская, И.С. Психологическое консультирование: учебное пособие / И.С. Якиманская, Н.Н. Биктина ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1253-

5.3 Периодические издания

1. Вопросы психологии : журнал. - М. : Агентство "Роспечать", 2017.
2. Психологический журнал : журнал. - М. : Академиздатцентр "Наука" РАН, 2017.

5.4 Интернет-ресурсы

<http://www.zipsites.ru/> - Психологическая электронная библиотека. Более 3200 электронных книг по психологии: диссертации, авторефераты, периодические издания, психологическая литература, психологические тесты, словари.

<http://www.psy.msu.ru/> -Сборник психологической литературы в интернете, рекомендованный факультетом психологии МГУ им. М.Ломоносова

<http://flogiston.ru/> -Психологическая библиотека в интернете, содержащая тексты классиков, монографии, книги по психологии

<http://www.jourclub.ru/> - Каталог статей и учебных пособий "JourClub", предназначенных для помощи студентам самых разных учебных заведений.

<http://www.portalus.ru/> - Крупнейшая онлайн-база авторских научных публикаций в России

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. Операционная система Microsoft Windows
2. Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access)
3. Автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования - АИССТ (зарегистрирована в РОСПАТЕНТ, Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2011610456, правообладатель – Оренбургский государственный университет), режим доступа - <http://aist.osu.ru>.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные, практические занятия по дисциплине проводятся в аудиториях факультета гуманитарных и социальных наук. Проведение лекционных и практических занятий, отвечающее современным требованиям к организации учебного процесса, предполагает оборудование аудитории аудиовизуальными средствами обучения, позволяющими наглядно представить реальный процесс профессионального образования и овладеть приемами педагогического анализа и рефлексии профессионально-педагогической деятельности. К числу таких средств относятся: ноутбук, проектор, экран, система затемнения дневного освещения. Возможность использования компьютерной техники позволяет организовывать деятельность студентов по освоению содержания дисциплины и работы с программно-педагогическими средствами в индивидуальном режиме, что повышает эффективность освоения программного материала дисциплины.

К рабочей программе прилагаются:

- Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине;
- Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.