

**Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего профессионального образования
«Международный славянский институт»**

**АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
«Психология стресса»**

НАПРАВЛЕНИЕ:

030300.62 Психология

ПРОФИЛЬ ПОДГОТОВКИ:

Психологическое консультирование

КВАЛИФИКАЦИЯ (СТЕПЕНЬ):

бакалавр

КАФЕДРА:

«общей и социальной психологии»

ЗАВЕДУЮЩИЙ КАФЕДРОЙ:

Д. псих. н., профессор Т.Ф.Базылевич.

Форма обучения: заочная сокращенная

Москва 2014

Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) Психология стресса являются формирование у обучающихся системных представлений о психологических закономерностях стресса, его анализе, причинах его возникновения, влиянии стресса на организм человека, а также психосоматических личностных расстройств и их проявлений в качестве реакции на стресс. В ходе изучения дисциплины обучающиеся рассмотрят посттравматические стрессовые расстройства и возможности оказания некоторой психологической помощи.

В задачи спецкурса входят:

- знакомство обучающихся с особенностями проявления различных психосоматических личностных расстройств;
- с возможными методами диагностики посттравматических стрессовых расстройств и кризисных состояний личности;
- рассмотрение возможных способов и приемов оказания помощи лицам, переживающим стресс в зависимости от причин стрессовой ситуации, а также при различных кризисных состояниях.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

ВЫПИСКА С УЧЕБНОГО ПЛАНА – 4 ГОДА

ИНДЕКС: Б.3.Б27 Профессиональный цикл. Базовая часть.

НАИМЕНОВАНИЕ: Психология стресса

Наименование	курс	семестр	кол-во зачетных единиц	Количество часов
Общая нормативная и фактическая трудоемкость			2	72
Часов на самостоятельную работу студента				62
Лекции	3	6		4
Практические занятия	3	6		6
Самостоятельная работа (контрольная работа, реферат)	3	6		реферат
Форма аттестации	3	6		зачет

В результате прохождения этой дисциплины профессионального цикла обучающийся должен:

Знать:

- современные концепции картины мира на основе сформированного мировоззрения, основные понятия общей психологии, ее прикладные задачи и вклад в развитие теории психологии;

- основные виды и психологические механизмы нарушений психической деятельности и изменений личностной сферы при стрессовых состояниях, основные психические, поведенческие и соматические заболевания как последствия воздействия стресса на организм человека;

- основные методы психологического исследования посттравматических стрессовых расстройств, различные травмирующие ситуации и чрезвычайные обстоятельства, являющиеся причиной стрессов;

- основные направления деятельности практического психолога, методы психологической диагностики; некоторые приемы психологической коррекции и психологического консультирования, основные направления реабилитации больных; психопрофилактические процедуры.

Уметь:

- провести диагностику психологических состояний личности в стрессовых ситуациях,

осуществлять базовые процедуры оценивания состояния личности с помощью проведения общей и дифференциальной психодиагностики личности, используя методы наблюдение, беседа, индивидуальное (личностное) консультирование;

-различать методы диагностики личности, исследования личности и воздействия на личность (с целью управления, реабилитации, коррекции и личностного развития);

- подобрать из обширного арсенала психодиагностических и исследовательских методик приемы, адекватные поставленной задаче исследования;

- применять базовые приемы релаксации личности в стрессовом состоянии;

-пропагандировать знания в области психогигиены, здорового образа жизни и профилактики состояний нервно-психической дезадаптации.

Владеть:

– навыками работы с первоисточниками в области психологических теорий стресса и кризисных состояний; приемами работы со специальной литературой, информационной, поисковой работы и приемами критического анализа научной информации;

- понятиями клинической психологии и теориями стресса, представленными в современной психологической литературе (включая проблемы адаптации личности к болезни);

– основными представлениями о методологии планирования, проведения и обработки результатов психологического исследования различных групп населения, переживающих стрессовое состояние;

– методами коррекции посттравматического стрессового расстройства;

– основами проведения профилактических и релаксационных мероприятий в преодолении стрессового состояния.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, ОПЫТ, КОМПЕТЕНЦИИ)

Уровень цели	Код результата обучения	Результат обучения	Код соответствующей компетенции из ФГОС ВПО
Знать			
	3.1	современные концепции картины мира на основе сформированного мировоззрения, основные понятия общей психологии, ее прикладные задачи и вклад в развитие теории психологии	ОК-1,ОК-2, ОК-8, ПК-4, ПК-8, ПК-12
	3.2	основные виды и психологические механизмы нарушений психической деятельности и изменений личностной сферы при стрессовых состояниях, основные психические, поведенческие и соматические заболевания как последствия воздействия стресса на организм человека	ОК-3, ОК-9, ПК-2, ПК-5
	3.3	основные методы психологического исследования посттравматических стрессовых расстройств, различные травмирующие ситуации и чрезвычайные обстоятельства, являющиеся причиной стрессов	ОК-5, ОК-8, ПК-14, ПК-17
	3.4	основные направления деятельности практического психолога, методы психологической диагностики; некоторые приемы психологической коррекции и психологического консультирования, основные направления реабилитации больных;	ОК-2, ОК-7, ПК-6, ПК-17

		психопрофилактические процедуры	
Уметь			
	У.1	провести диагностику психологических состояний личности в стрессовых ситуациях, осуществлять базовые процедуры оценивания состояния личности с помощью проведения общей и дифференциальной психодиагностики личности, используя методы наблюдение, беседа, индивидуальное (личностное) консультирование	ОК-4 ОК-7 ОК-9 ПК-16, ПК-22
	У.2	различать методы диагностики личности, исследования личности и воздействия на личность (с целью управления, реабилитации, коррекции и личностного развития);	ОК-3, ОК-8, ОК-12,-9, ПК-13
	У.3	подобрать из обширного арсенала психодиагностических и исследовательских методик приемы, адекватные поставленной задаче исследования	ОК-8 ОК-12 ПК-9 ПК-10, ПК-18, ПК-22
	У.4	- применять базовые приемы релаксации личности в стрессовом состоянии	ОК-8 ОК-12 ПК-9 ПК-10, ПК-13
	У.5	пропагандировать знания в области психогигиены, здорового образа жизни и профилактики состояний нервно-психической дезадаптации	ОК-8 ОК-12 ПК-9 ПК-10, ПК-18, ПК-22
Владеть			
	В.1	навыками работы с первоисточниками в области психологических теорий стресса и кризисных состояний; приемами работы со специальной литературой, информационной, поисковой работы и приемами критического анализа научной информации	ОК-2, ОК-6, ПК-11, ПК-12
	В.2	понятиями клинической психологии и теориями стресса, представленными в современной психологической литературе (включая проблемы адаптации личности к болезни	ОК-4, ПК-2, ПК-4
	В.3	основными представлениями о методологии планирования, проведения и обработки результатов психологического исследования различных групп населения, переживающих стрессовое состояние	ОК-12 ПК-9 ПК-10, ПК-18, ПК-22
	В.4	методами коррекции посттравматического стрессового расстройства	ОК-8 ПК-9 ПК-10, ПК-18,
	В.5	основами проведения профилактических и релаксационных мероприятий в преодолении стрессового состояния	ОК-8 ОК-12 ПК-9 ПК-22

Процесс изучения дисциплины направлен на **ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ**: ОК-1; ОК-2; ОК-4; ОК-7; ОК-8; ОК-9; ОК-12; ПК-1; ПК-2; ПК-4; ПК-5; ПК-6; ПК-7; ПК-9; ПК-10; ПК-11; ПК-12; ПК-13; ПК-18; ПК-23

Код компетенций	Формулировка
------------------------	---------------------

<i>Общекультурные компетенции вузовские</i>	
ОК - 1	способен и готов к пониманию гуманистических ценностей для сохранения и развития современной цивилизации; совершенствованию и развитию общества на принципах гуманизма, свободы и демократии
ОК- 2	способен к пониманию современных концепций картины мира на основе сформированного мировоззрения, овладения достижениями естественных и общественных наук, культурологии
ОК– 4	готов к использованию системы категорий и методов, необходимых для решения типовых задач в различных областях профессиональной практики
ОК - 7	способен к восприятию личности другого, эмпатии, установлению доверительного контакта и диалога, убеждению и поддержке людей
ОК – 8	способен к нахождению организационно-управленческих решений в нестандартных ситуациях и ответственности за них.
ОК – 9	способен к проведению библиографической и информационно-поисковой работы с последующим использованием данных при решении профессиональных задач и оформлении научных статей, отчетов, заключений и пр.
ОК - 12	способен к профессионально профилированному использованию современных информационных технологий и системы Интернет
<i>Общепрофессиональные компетенции вузовские</i>	
ПК-1	способен к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности
ПК-2	готов к отбору и применению психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией
ПК-4	способен к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий
ПК-5	готов к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам
ПК-6	готов к психологической диагностике уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека
ПК-7	способен к прогнозированию изменений и динамики уровня развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях
ПК-9	способен к применению знаний по психологии как науки о психологических феноменах, категориях, методах изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики
ПК-10	способен к пониманию и постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности
ПК-11	готов к участию в проведении психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психологии
ПК-12	готов к проведению стандартного прикладного исследования в

	определенной области психологии
ПК -13	способен к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях
ПК-18	использованию дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека
ПК-23	способен к реализации интерактивных методов, психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) *(перечень основных тем (разделов) с указанием количества занятий по каждой теме и каждому виду занятий)*

СРОК ОБУЧЕНИЯ – 4 года

№ п/п	Наименование тем и разделов	Аудиторные занятия (час)			Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	практ. занят.	лабор. занят.		
1.	История исследования стресса. Теория стресса Ганса Селье. Современные концепции изучения стресса.	0,5	0,5		8	
2.	Определение чрезвычайной психотравмирующей ситуации. Клинические и психологические признаки, сопровождающие травмирующее событие. Виды кризисных ситуаций.	0,5	0,5		8	
3.	Стресс, особенности его протекания и проявления.	0,5	0,5		8	
4.	Субсиндромы стресса.	0,5	0,5		8	
5.	Посттравматический синдром. Основные феномены и принципы диагностики.	1	1		8	
6.	Психологические и этиологические факторы посттравматического стрессового расстройства.	1	1		8	
7..	Типология реакций на стресс, травму. Основные принципы и методы оказания психологической помощи пострадавшим.	1	1		8	
8.	Техники и подходы в терапии ПТСР.	1	1		6	

Использование релаксационных методов Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.						
		6	6		62	зачет

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия.

№ раздела	№ занятия	План занятия, основное содержание
	1	<p>1.История исследования стресса.</p> <p>1. Теория стресса Г.Селье _Современные концепции изучения стресса.</p> <p>2. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье.</p> <p>3. Основные принципы классической теории (неспецифичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.</p> <p>4. Понятия экстремальности, стресса и стрессора.</p> <p>5. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения.</p> <p>6. Концепция адекватности реагирования на экстремальное воздействия, состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И.Медведев).</p> <p>7. Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык).</p>
	1	<p>Определение чрезвычайной психотравмирующей ситуации.</p> <p>1. Клинические и психологические признаки, сопровождающие травмирующее событие. Виды кризисных ситуаций.</p> <p>2. Признаки травмирующего события.</p> <p>3. Повторное переписывание психотравмы в виде навязчивых воспоминаний, кошмарных сновидений, фантазий, представлений.</p>
	2	<p>Стресс, особенности его протекания и проявления.</p> <p>1. Проявление неспецифических реакций.</p> <p>2. Стадии стресса по Г. Селье</p>
	2	<p>Субсиндромы стресса.</p> <p>1. Стрессоры, их виды.</p> <p>2. Повреждающие факторы.</p> <p>3. Типичные последствия воздействия стрессоров на организм человека.</p> <p>4. Субсиндромы: вегетативный; эмоционально-поведенческий; когнитивный; социально-психологический.</p>
	2	<p>Посттравматический синдром.Основные феномены и принципы диагностики.</p> <p>1. - опросник травматического стресса;</p> <p>2. - опросник психопатологической симптоматики;</p> <p>3. - опросник депрессии;</p> <p>4. - шкала воздействия травматического события;</p> <p>5. - шкала тревожности;</p>
	3	<p>Психологические и этиологические факторы посттравматического стрессового расстройства.</p> <p>1. Психологические факторы посттравматического стрессового</p>

		расстройства. 2. Этиологические факторы посттравматического стрессового расстройства
	3	<i>Типология реакций на стресс</i> 1. Основные принципы и методы оказания помощи пострадавшим. 2. Навязчивые воспоминания, кошмарные сновидения. 3. Чувство отчужденности, отгороженности, избегания травматических ситуаций и травматических воспоминаний. 4. Начальная фаза оказания помощи пострадавшему. 5. Постановка диагноза текущего состояния. 6. Разработка дальнейших шагов совместной деятельности.
	3	<i>Техники и подходы в терапии ПТСР.</i> 1. Релаксационные методы. 2. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний. 3. Понятие кризисная интервенция. 4. Начальная фаза оказания помощи пострадавшему . 5. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа. 6. Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция). 7. Классификация методов саморегуляции. 8. Базовые техники и вспомогательные средства. Примеры программ обучения приемам саморегуляции. 9. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции. 10. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств. 11. Произвольная регуляция дыхания – наиболее гибкий метод среди способов вмешательства, направленного на уменьшение чрезмерного стресса

ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ не предусмотрены

Срок обучения 4 года - КУРС 3 СЕМЕСТР 6

КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ: 2 (72ч.)

ВИД АТТЕСТАЦИИ (зачет)

ДОПУСК ДО ВИДА АТТЕСТАЦИИ: реферат

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная сокращенная



**Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего профессионального образования
«Международный славянский институт»**

УТВЕРЖДАЮ:
Декан ФП
Бугренкова Т.А.

«1» сентября 2014

**Рабочая учебная программа дисциплины:
«Психология стресса»**

Направление подготовки: 030300.62 –бакалавр психологии

Профиль подготовки: Психологическое консультирование

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр психологии

Форма обучения: заочная сокращенная

Москва 2014

Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) Психология стресса являются формирование у обучающихся системных представлений о психологических закономерностях стресса, его анализе, причинах его возникновения, влиянии стресса на организм человека, а также психосоматических личностных расстройств и их проявлений в качестве реакции на стресс. В ходе изучения дисциплины обучающиеся рассмотрят посттравматические стрессовые расстройства и возможности оказания некоторой психологической помощи.

В задачи спецкурса входят:

- знакомство обучающихся с особенностями проявления различных психосоматических личностных расстройств;
- с возможными методами диагностики посттравматических стрессовых расстройств и кризисных состояний личности;
- рассмотрение возможных способов и приемов оказания помощи лицам, переживающим стресс в зависимости от причин стрессовой ситуации, а также при различных кризисных состояниях.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Теоретический курс «Психология стресса» относится к профессиональному циклу и читается в 6 семестре. Данный курс находится в тесной связи с другими общими курсами - Общая психология, Основы нейропсихологии, Основы патопсихологии, Психофизиология, Психология личности, Психодиагностика, Психоконсультирование, он нацеливает обучающихся на применение знаний, полученных при изучении этих дисциплин к решению задач в практической сфере психологии образования.

В результате прохождения этой дисциплины профессионального цикла обучающийся должен:

Знать:

- современные концепции картины мира на основе сформированного мировоззрения, основные понятия общей психологии, ее прикладные задачи и вклад в развитие теории психологии;
- основные виды и психологические механизмы нарушений психической деятельности и изменений личностной сферы при стрессовых состояниях, основные психические, поведенческие и соматические заболевания как последствия воздействия стресса на организм человека;
- основные методы психологического исследования посттравматических стрессовых расстройств, различные травмирующие ситуации и чрезвычайные обстоятельства, являющиеся причиной стрессов;
- основные направления деятельности практического психолога, методы психологической диагностики; некоторые приемы психологической коррекции и психологического консультирования, основные направления реабилитации больных; психопрофилактические процедуры.

Уметь:

- провести диагностику психологических состояний личности в стрессовых ситуациях, осуществлять базовые процедуры оценивания состояния личности с помощью проведения общей и дифференциальной психодиагностики личности, используя методы наблюдение, беседа, индивидуальное (личностное) консультирование;
- различать методы диагностики личности, исследования личности и воздействия на личность (с целью управления, реабилитации, коррекции и личностного развития);
- подобрать из обширного арсенала психодиагностических и исследовательских методик приемы, адекватные поставленной задаче исследования;

- применять базовые приемы релаксации личности в стрессовом состоянии;
 - пропагандировать знания в области психогигиены, здорового образа жизни и профилактики состояний нервно-психической дезадаптации.

Владеть:

- навыками работы с первоисточниками в области психологических теорий стресса и кризисных состояний; приемами работы со специальной литературой, информационной, поисковой работы и приемами критического анализа научной информации;
- понятиями клинической психологии и теориями стресса, представленными в современной психологической литературе (включая проблемы адаптации личности к болезни);
- основными представлениями о методологии планирования, проведения и обработки результатов психологического исследования различных групп населения, переживающих стрессовое состояние;
- методами коррекции посттравматического стрессового расстройства;
- основами проведения профилактических и релаксационных мероприятий в преодолении стрессового состояния.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, ОПЫТ, КОМПЕТЕНЦИИ)

Уровень цели	Код результата обучения	Результат обучения	Код соответствующей компетенции из ФГОС ВПО
Знать			
	3.1	современные концепции картины мира на основе сформированного мировоззрения, основные понятия общей психологии, ее прикладные задачи и вклад в развитие теории психологии	ОК-1, ОК-2, ОК-8, ПК-4, ПК-8, ПК-12
	3.2	основные виды и психологические механизмы нарушений психической деятельности и изменений личностной сферы при стрессовых состояниях, основные психические, поведенческие и соматические заболевания как последствия воздействия стресса на организм человека	ОК-3, ОК-9, ПК-2, ПК-5
	3.3	основные методы психологического исследования посттравматических стрессовых расстройств, различные травмирующие ситуации и чрезвычайные обстоятельства, являющиеся причиной стрессов	ОК-5, ОК-8, ПК-14, ПК-17
	3.4	основные направления деятельности практического психолога, методы психологической диагностики; некоторые приемы психологической коррекции и психологического консультирования, основные направления реабилитации больных; психопрофилактические процедуры	ОК-2, ОК-7, ПК-6, ПК-17
Уметь			
	У.1	провести диагностику психологических состояний личности в стрессовых ситуациях, осуществлять базовые процедуры оценивания состояния личности с помощью проведения общей и дифференциальной психодиагностики	ОК-4 ОК-7 ОК-9 ПК-16, ПК-22

		личности, используя методы наблюдение, беседа, индивидуальное (личностное) консультирование	
	У.2	различать методы диагностики личности, исследования личности и воздействия на личность (с целью управления, реабилитации, коррекции и личностного развития);	ОК-3, ОК-8, ОК-12,-9, ПК-13
	У.3	подобрать из обширного арсенала психодиагностических и исследовательских методик приемы, адекватные поставленной задаче исследования	ОК-8 ОК-12 ПК-9 ПК-10, ПК-18, ПК-22
	У.4	- применять базовые приемы релаксации личности в стрессовом состоянии	ОК-8 ОК-12 ПК-9 ПК-10, ПК-13
	У.5	пропагандировать знания в области психогигиены, здорового образа жизни и профилактики состояний нервно-психической дезадаптации	ОК-8 ОК-12 ПК-9 ПК-10, ПК-18, ПК-22
Владеть			
	В.1	навыками работы с первоисточниками в области психологических теорий стресса и кризисных состояний; приемами работы со специальной литературой, информационной, поисковой работы и приемами критического анализа научной информации	ОК-2, ОК-6, ПК-11, ПК-12
	В.2	понятиями клинической психологии и теориями стресса, представленными в современной психологической литературе (включая проблемы адаптации личности к болезни)	ОК-4, ПК-2, ПК-4
	В.3	основными представлениями о методологии планирования, проведения и обработки результатов психологического исследования различных групп населения, переживающих стрессовое состояние	ОК-12 ПК-9 ПК-10, ПК-18, ПК-22
	В.4	методами коррекции посттравматического стрессового расстройства	ОК-8 ПК-9 ПК-10, ПК-18,
	В.5	основами проведения профилактических и релаксационных мероприятий в преодолении стрессового состояния	ОК-8 ОК-12 ПК-9 ПК-22

Процесс изучения дисциплины направлен на **ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ**: ОК-1; ОК-2; ОК-4; ОК-7; ОК-8; ОК-9; ОК-12; ПК-1; ПК-2; ПК-4; ПК-5; ПК-6; ПК-7; ПК-9; ПК-10; ПК-11; ПК-12; ПК-13; ПК-18; ПК-23

Код компетенций	Формулировка
<i>Общекультурные компетенции вузовские</i>	
ОК - 1	способен и готов к пониманию гуманистических ценностей для сохранения и развития современной цивилизации; совершенствованию и развитию общества на принципах гуманизма, свободы и демократии
ОК- 2	способен к пониманию современных концепций картины мира на основе сформированного мировоззрения, овладения достижениями естественных и общественных наук, культурологии

ОК– 4	готов к использованию системы категорий и методов, необходимых для решения типовых задач в различных областях профессиональной практики
ОК - 7	способен к восприятию личности другого, эмпатии, установлению доверительного контакта и диалога, убеждению и поддержке людей
ОК – 8	способен к нахождению организационно-управленческих решений в нестандартных ситуациях и ответственности за них.
ОК – 9	способен к проведению библиографической и информационно-поисковой работы с последующим использованием данных при решении профессиональных задач и оформлении научных статей, отчетов, заключений и пр.
ОК - 12	способен к профессионально профилированному использованию современных информационных технологий и системы Интернет
<i>Общепрофессиональные компетенции вузовские</i>	
ПК-1	способен к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности
ПК-2	готов к отбору и применению психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией
ПК-4	способен к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий
ПК-5	готов к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам
ПК-6	готов к психологической диагностике уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека
ПК-7	способен к прогнозированию изменений и динамики уровня развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях
ПК-9	способен к применению знаний по психологии как науки о психологических феноменах, категориях, методах изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики
ПК-10	способен к пониманию и постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности
ПК-11	готов к участию в проведении психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психологии
ПК-12	готов к проведению стандартного прикладного исследования в определенной области психологии
ПК -13	способен к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях
ПК-18	использованию дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации

	психической деятельности человека
ПК-23	способен к реализации интерактивных методов, психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) (перечень основных тем (разделов) с указанием количества занятий по каждой теме и каждому виду занятий)

СРОК ОБУЧЕНИЯ – 4 года

№ п/п	Наименование тем и разделов	Аудиторные занятия (час)			Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	практ. занят.	лабор. занят.		
1.	История исследования стресса. Теория Ганса Селье. Современные концепции изучения стресса.	0,5	0,5		8	
2.	Определение чрезвычайной психотравмирующей ситуации. Клинические и психологические признаки, сопровождающие травмирующее событие. Виды кризисных ситуаций.	0,5	0,5		8	
3.	Стресс, особенности его протекания и проявления.	0,5	0,5		8	
4.	Субсиндромы стресса.	0,5	0,5		8	
5.	Посттравматический синдром. Основные феномены и принципы диагностики.	1	1		8	
6.	Психологические и этиологические факторы посттравматического стрессового расстройства.	1	1		8	
7..	Типология реакций на стресс, травму. Основные принципы и методы оказания психологической помощи пострадавшим.	1	1		8	
8.	Техники и подходы в терапии ПТСР. Использование релаксационных методов. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.	1	1		6	
		6	6		62	зачет

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия.

№ раздела	№ занятия	План занятия, основное содержание
	1	<p>1.История исследования стресса.</p> <p>1. Теория стресса Г.Селье_Современные концепции изучения стресса.</p> <p>2. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье.</p> <p>3. Основные принципы классической теории (неспецифичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.</p> <p>4. Понятия экстремальности, стресса и стрессора.</p> <p>5. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения.</p> <p>6. Концепция адекватности реагирования на экстремальное воздействия, состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И.Медведев).</p> <p>7. Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык).</p>
	1	<p>Определение чрезвычайной психотравмирующей ситуации.</p> <p>1. Клинические и психологические признаки, сопровождающие травмирующее событие. Виды кризисных ситуаций.</p> <p>2. Признаки травмирующего события.</p> <p>3. Повторное переписывание психотравмы в виде навязчивых воспоминаний, кошмарных сновидений, фантазий, представлений.</p>
	2	<p>Стресс, особенности его протекания и проявления.</p> <p>1. Проявление неспецифических реакций.</p> <p>2. Стадии стресса по Г. Селье</p>
	2	<p>Субсиндромы стресса.</p> <p>1. Стрессоры, их виды.</p> <p>2. Повреждающие факторы.</p> <p>3. Типичные последствия воздействия стрессоров на организм человека.</p> <p>4. Субсиндромы: вегетативный; эмоционально-поведенческий; когнитивный; социально-психологический.</p>
	2	<p>Посттравматический синдром.Основные феномены и принципы диагностики.</p> <p>1. - опросник травматического стресса;</p> <p>2. - опросник психопатологической симптоматики;</p> <p>3. - опросник депрессии;</p> <p>4. - шкала воздействия травматического события;</p> <p>5. - шкала тревожности;</p>
	3	<p>Психологические и этиологические факторы посттравматического стрессового расстройства.</p> <p>1. Психологические факторы посттравматического стрессового расстройства.</p> <p>2. Этиологические факторы посттравматического стрессового расстройства</p>

	3	<p>Типология реакций на стресс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные принципы и методы оказания помощи пострадавшим. 2. Навязчивые воспоминания, кошмарные сновидения. 3. Чувство отчужденности, отгороженности, избегания травматических ситуаций и травматических воспоминаний. 4. Начальная фаза оказания помощи пострадавшему. 5. Постановка диагноза текущего состояния. 6. Разработка дальнейших шагов совместной деятельности.
	3	<p>Техники и подходы в терапии ПТСР.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Релаксационные методы. 2. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний. 3. Понятие кризисная интервенция. 4. Начальная фаза оказания помощи пострадавшему . 5. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа. 6. Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция). 7. Классификация методов саморегуляции. 8. Базовые техники и вспомогательные средства. Примеры программ обучения приемам саморегуляции. 9. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции. 10. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств. 11. Произвольная регуляция дыхания – наиболее гибкий метод среди способов вмешательства, направленного на уменьшение чрезмерного стресса

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При изучении дисциплины «Психология стресса» используются такие методы обучения как:

- лекции (проводятся в аудитории, оснащенной компьютером с видеопроектором и свободным выходом в Интернет)
- практические работы (проводятся в аудитории совместно с преподавателем)
- самостоятельная работа студентов (в которую входят: изучение теоретического материала, написание реферата, подготовка к семинару)

В процессе чтения лекций по разделам 7 и 8 рекомендуется приводить примеры из практики психологического консультирования лиц, побывавших в горячих точках и переживших другие чрезвычайные ситуации с воздействием стрессора для наглядности и в качестве материала, иллюстрирующего психодиагностическую и психокоррекционную деятельность психолога при работе с пациентами разного возраста .

Информационные и интерактивные технологии (мини-дискуссии в группах, презентации) уместны при обсуждении проблемных вопросов, требующих выработки решения в ситуации неопределенности и аргументированного изложения своих взглядов, профессиональной позиции.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ И ЗАДАНИЙ К ЗАЧЕТУ

1. История исследования кризисных состояний личности.
2. Понятие кризиса и его разновидности.
3. Причины кризисных состояний личности.
4. Эмоционально-чувственные проявления кризисных состояний личности.
5. Тема смерти в развитии кризисного состояния личности.
6. Стресс как повреждающий фактор и особенности его протекания.
7. Субсиндромы стресса.
8. Роль психологических и физиологических коррелятов в образовании ПТСР.
9. Особенности вегетативного субсиндрома стресса.
10. Понятие психической травмы и ее воздействия на организм человека.
11. Эмоционально-поведенческий субсиндром стресса и его особенности.
12. Возрастные экзистенциальные кризисы и особенности их протекания.
13. Когнитивный субсиндром стресса и его проявление в поведении пострадавшего.
14. Особенности протекания и диагностика посттравматического стрессового расстройства.
15. Социально-психологический субсиндром стресса и его особенности.
16. Этапы развития кризисного состояния при потерях близких.
17. Работа механизмов психологической защиты у пострадавших.
18. Этапы развития кризисного состояния при тяжелом заболевании.
19. Смысловой конфликт как этиологический фактор ПТСР,
20. Диперционно-диссационное расстройство личности.
21. Психологические и этиологические факторы посттравматического стрессового расстройства.
22. Проблема диагностики ПТСР.
23. Влияние преморбидных особенностей на развитие ПТСР.
24. Позитивная фиксация пострадавшего на травме и ее проявления.
25. Негативная фиксация пострадавшего на травме и ее цель.
26. Особенности шоковой травмы.
27. Клинические признаки ПТСР.
28. Половой деморфизм в некоторых признаках ПТСР,
29. Общие принципы оказания психологической помощи лицам, пережившим психическую травму.
30. Методы оказания психологической помощи при ПТСР.
31. «Комплекс жертвы» у пострадавшего и его особенности.
32. Нарушение базовых прав при кризисе.
33. Особенности ПТСР у детей и оказание помощи.
34. Развитие ПТСР у жертв сексуального насилия и их реабилитация.
35. Психологическая помощь при связи ПТСР с суицидальным поведением.
36. Психодрама в работе с лицами, пережившими посттравматическое стрессовое расстройство.
37. Методы арттерапии при оказании помощи пострадавшим.
38. Гештальт-терапия при оказании помощи пострадавшим.
39. Уровни оказания психологической помощи личности при кризисе.
40. Психоаналитический метод при оказании помощи пострадавшим.
41. Тяжелые переживания в жизни человека: консультирование и психотерапия.
42. Тяжелые потери в пожилом возрасте: психологическая помощь, проблемы самопомощи.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

а) основная литература

1. Александровский Ю. ПА., Лобастов О. С., Спивак Л. И., Щукин Б. П. сихогении в экстремальных условиях. – М., 2010.
2. Бассин Ф. В. К современному пониманию психологической травмы, общих принципов ее психотерапии // Руководство по психотерапии. М., 2009.
1. Егорова Л. Х. Особенности кризисных состояний личности: Учебно-методическое пособие. Тамбов, ТГУ. 2010.
2. Захаров А.И. Ребенок до рождения и психотерапия последствий психических травм. - СПб., 2010.
3. Линдемманн Х. Клиника острого горя. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Виллюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 2009.
4. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М., 2009.
5. Осухова И. Г. Психодрама: помощь детям, пережившим насилие // Педагогика – 2010 - №3– с. 86 – 96.
6. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. – М., 2010.
7. Психология экстремальных ситуаций. Хрестоматия // Сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко., - Минск: изд-во «Харвест»; М.: АСТ, 2010.
8. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д.Карвасарского. - СПб., 2011.
9. Пуховский Н.Н. Психологические последствия чрезвычайных ситуаций. – М., 2012.
10. Сарджвеладзе П., Беберошвили З., Джавахишвили Д., Махашвили Н. Травма и психологическая помощь. – М.: Смысл, 2009.
11. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М.: Медгиз, 2013.
12. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 2010.
13. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. - СПб., 2010.
14. *Гремлинг Сандра*. Практикум по управлению стрессом.- СПб, 2007.
15. *Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. М.: 2009.
16. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. М.- Изд-во института психотерапии, 2010.
17. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб., 2010.
18. Эверли Дж. С., Розенфельд Р. Стресс. Природа и лечение. Изд-во «Медицина», 2009.

Дополнительная литература:

1. Антонов В. П. Радиационная обстановка и ее социально-психологические аспекты. – Киев: Знание, 1987
2. Амбрумова А.Г. Неотложная психотерапевтическая помощь в суицидологической практике. Методич. рекомендации. – М., 1986.
3. Алберти Р., Эммонс М. Самоутверждающее поведение. - СПб., 1998.
4. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. - СПб., 1999.
5. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентом в гуманистической психотерапии.- М., 1998.
6. Василюк П.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. - М., 1984.
7. Василюк Ф. Е. Пережить горе // Человеческое в человеке./Под ред. Г. Л. Фролова, - М., 1991.
8. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. 1995. №4.
9. Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопросы психологии. 1988. №5.
10. Владиславова Н.В. Русское боевое НЛП в Чечне // Московский психотерапевтический ж – л. – 2000 №1. – с. 136 – 156.

11. Грининг Т. Посттравматический стресс с позиций экзистенциально-гуманистической психологии // Вопросы психологии. – 1994. - №1. – с. 92 – 96.
12. Гроф С. и К. Духовный кризис: когда преобразование личности становится кризисом / Библиотека психологии и психотерапии.– М.: 2000.
13. Гулина М.А. Терапевтическая и консультативная психология. - СПб., 2001.
14. Догадина М.А., Пережогин Л.О. Выявление, профилактика, реабилитация потерпевших. – М.: Сам себе адвокат, 2000.
15. Зиновьева Н.М., Михайлова Н.Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. – СПб.: Речь, 2005.
16. Забелина Т. Женщина и насилие. - М., 1995.
17. Зелигман М. Как научиться оптимизму. Советы на каждый день. - М., 1997.
18. Исаев Д. Н. Психосоматическая медицина детского возраста. – СПб.: Спец. лит-ра, 1996.
19. Карабанова О.И. Игра и коррекция психического развития ребенка. - М., 1997
20. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. - М., 1986.
21. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью. Методическое пособие. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003.
22. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. – М., 1992. – 75с.
23. Краснов В. Н., Юркин М. М., Войцех В. Ф. и др. Психические расстройства у участников ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС // Социальная и клиническая психиатрия. – 1993. - №1. – С.5-10.
24. Куттер П. Современный психоанализ. – М., СПб., 1977.
25. Лебедев В. И. Экстремальная психология. – М.: изд-во «Юнити – Дана», 2001.
26. Материалы тренинга для консультантов кризисных центров «Оказание помощи, пережившим сексуальное насилие». - Независимый благотворительный Центр помощи, пережившим сексуальное насилие «Сестры», 1999.
27. Международная классификация болезней (Классификация психических и поведенческих расстройств). Под ред. Ю.Л.Нуллера, С.Ю.Циркина. - СПб., 1994.
28. Меньшикова Е.С. Жестокое обращение с детьми и его возможные и отдаленные последствия / Психологический журнал, №6, 1993.-С. 110-119.
29. Моляко В. А. Психологические последствия Чернобыльской катастрофы // Психол. журнал. – 1992. – Т.13/№1. – С.135-147.
30. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. - М., 1999.
31. Мэрфи Д. Арт-терапия в работе с детьми и подростками, перенесшими сексуальное насилие / Практикум по арттерапии / Под ред. А.И.Копытина. - 74.
32. Остер Дж., Гоуэд П. Рисунок в психотерапии. - М., 2001.
33. Осухова Н.Г. Психологическое сопровождение семьи и личности в кризисной ситуации.//Школьный психолог: Еженедельное приложение к газете «Первое сентября». – 2001. - №31 – с. 1 – 16.
34. Практикум по арт-терапии 1 Под ред. А.И.Копытина - СПб., 2000.
35. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство. - М., 2000.
36. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. - М., 1993.
37. Сандомирский М. Как справиться со стрессом. – М., 1995.
38. Семейная диагностика в суицидологической практике. Методические рекомендации. - М., 1983.
39. Соловьёв И.В. Психологическая работа с семьями и родителями военнослужащих, участвовавших в боевых действиях: особенности оказания психологической помощи, Психологической реабилитации // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1999. - №2, с. 23 – 34.

40. Соловьев Н. Я. Женщина и ребенок в послеразводной ситуации // Социальные последствия развода. – М., 1984. – С.52-55.
41. Тарабрина Н. В., Лазебная Е. О., Зеленова М. Е. и др. Психологические характеристики лиц, переживших военный стресс // Труды Инст-та психологии РАН. – М., 1997, С.254-262.
42. Фопель К. Психологические группы. Материалы для ведущего. Пер. с нем. - М., 1999.
43. Франкл В. Психотерапия на практике. СПб., Речь, 2000.
44. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. М., 1993.
45. Фрейд А. Лекции по введению в детский психоанализ. - М., 1991.
46. Черепанова Е. М. Психологический стресс: помощи себе и ребенку.
47. Шведова Н.О. О насилии в отношении женщин / Насилие и социальные изменения. - М., №2-3, 2000.
48. Шерман Р., Фредман Н. Структурированные техники семейной и супружеской терапии. - М., 1995.
49. Шрайнер К. Как снять стресс. - М., 1993.
50. Эллис А., Ланж А. Не давите мне на психику. Искусство психологической самозащиты. - СПб., 1997.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ИЗ ЭЛЕКТРОННОГО КАТАЛОГА

Основная:

1. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика: Уч. пособие для вузов. – М.: Изд-во ин-та психотерапии, 2010. 1 экз.
2. Линде Н. Д. Основы современной психотерапии: Уч. пособие для вузов / Н. Д. Линде. – М.: Академия, 2012. 2 экз. + 48 экз.
3. Практикум по арт-терапии /Под ред. А. И. Копытина. – СПб., М., Харьков, Мн.: Питер, 2011. 5 экз.
4. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: уч. пособие / Ю. В. Щербатых. – СПб. (и др.): Питер, 2009. 1 экз.

Дополнительная:

1. Бурлакова Н. С. Детский психоанализ: школа Анны Фрейд: Уч. пособие для вузов / Н. С. Бурлакова, В. И. Олешкевич. – М.: Академия, 2005. 3 экз.
2. Калшед Д. Внутренний мир травмы: Архетипические защиты личностного духа: (Пер. с англ.) / Д. Калшед. – М.; Екатеринбург: Академический проект: Деловая книга, 2001. 1 экз.
3. Линдемман Х. Аутогенная тренировка: Путь к восстановлению здоровья и работоспособности. – М.: Физкультура и спорт, 1985. 2 экз.
4. Мак Маллин Р. Практикум по когнитивной терапии: (Пер. с англ.) / Р. Мак Маллин. – СПб: Речь, 2001. 2 экз.
5. Штейнхард Л. Юнгианская песочная психотерапия: (Пер. с англ.) / Л. Штейнхардт. – СПб., М., Харьков, Мн.: Питер, 2001. 1 экз.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для реализации учебного процесса используются: Аудитория, Компьютер с видеопроектором, Программное обеспечение (фильмы, слайды), Таблицы, плакаты

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ПрООП ВПО по направлению 030300.62 Психология