


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт педагогики и психологии  
Кафедра психологии**

 УТВЕРЖДАЮ  
Директор Института педагогики и  
психологии  
\_\_\_\_\_ М.В. Рудь  
« 10 » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Психология посттравматического стресса**

По направлению подготовки - 37.04.01 Психология  
Профиль подготовки / программа магистратуры «Кризисная психология»  
Квалификация выпускника - магистр  
Форма обучения – очная  
Курс 2 (3,4 семестр)

Луганск, 2024

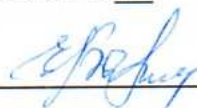
Рабочая программа учебной дисциплины «Психология посттравматического стресса» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки магистратуры 37.04.01 Психология (программа магистратуры «Кризисная психология»), очной формы обучения.

Составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – магистратуры по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 841, приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. № 1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования».


**СОСТАВИТЕЛЬ:**

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ», профессор Барышева Елена Ивановна


Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологии « 13 » 02 2024 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой психологии  Е.И. Барышева

ОДОБРЕНА на заседании Учебно-методической комиссии Института педагогики и психологии « 15 » 02 2024 г., протокол № 7.

Председатель учебно-методической комиссии  
Института педагогики и психологии  Б.А. Дьяченко

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Департамента образования  В.В. Савенков  
« 16 » 02 2024 г.

## Структура и содержание дисциплины

### 1. Цели и задачи дисциплины.

#### *Цель изучения дисциплины –*

- формирование у студентов устойчивых представлений о психологических закономерностях стресса, причинах его возникновения, влиянии на психическое здоровье человека, а также изучение способов преодоления стресса и профилактики негативных последствий;
- освоение основных подходов и методов изучения негативных состояний, изменения взаимоотношений между людьми, эмоций, восприятия, памяти и мышления в ситуациях, вызывающих стресс.

#### *Задачи:*

- усвоить основные понятия и формы проявления, концепции и методологию современного исследования стресса;
- выработать представления о характере стрессовых состояний, влиянии стресса на поведение, психическое здоровье, взаимодействие и познавательные возможности личности;
- изучить психологические методы диагностики, профилактики и коррекции стресса.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Учебная дисциплина «Психология стресса» входит в обязательную часть блока дисциплин подготовки студентов по направлению подготовки 37.03.01 Психология очной и очно-заочной форм обучения. Позволяет интегрировать знания, полученные в ходе изучения общей психологии, психологии личности и психодиагностики. Изучение данного материала создает предпосылки для глубокого освоения консультативной психологии, практикума по психодиагностике, методик преподавания психологии в средних учебных заведениях, основ психического здоровья человека и психологической помощи, индивидуальной и групповой психотерапии.

Она необходимо связана с такими базовыми дисциплинами, как: «Общая психология», «Возрастная психология», «Социальная психология» «Психофизиология и основы нейропсихологии», «Психология эмоций».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются

#### *знания:*

- основных областей работы и видов деятельности психолога;
- этапов профессионального становления; требований, предъявляемых профессией к личности психолога;
- психических явлений, категорий, методов изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики,
- психологических технологий, позволяющие решать типовые задачи в различных областях практики;
- основные подходы к психологическому воздействию на индивида; принципы организации учебно-воспитательного процесса;

**умения:**

– логического мышления, классификации и систематизации данных, способности к самостоятельной работе и работе с литературой;

**навыки:**

– саморефлексии, способствующие осмыслению целей и задач своей профессиональной подготовки, успешному проектированию своего профессионального будущего.

Содержание дисциплины является одной из существенных частей в освоении следующих профессионально-ориентированных дисциплин: «Основы психокоррекции», «Основы психологического консультирования».

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций**

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисц.
Профессиональные		
ПК-7 – разработка и реализация программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения;	ИПК – 7.1. Знает современные теории, направления и практики коррекционно-развивающей работы; современные техники и приемы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи ИПК – 7.2. Знает закономерности групповой динамики, методы, приемы проведения групповой коррекционно-развивающей работы ИПК – 7.3. Умеет выявлять проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы ИПК – 7.4. Умеет подбирать и разрабатывать инструментарий для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения ИПК – 7.5. Владеет навыками оценки результативности программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья личности и населения в целом	Знает: понятийный аппарат и основные подходы к пониманию явления стресса; методы изучения и дифференциацию форм стресса; общие закономерности эмоционально-поведенческих реакций, усиления вегетативной активности, изменения познавательных процессов и общения при стрессе; роль генотипа в организации поведения при стрессе; современные теории, направления и практики коррекционно-развивающей работы; современные техники и приемы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи  Умеет: анализировать и прогнозировать стрессогенную ситуацию; правильно оценивать условия социальной среды, которые способствуют или препятствуют развитию стресса; выявлять проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы; подбирать и разрабатывать инструментарий для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики

		<p>психологического здоровья населения</p> <p>Владеет навыками: организации и проведения обследования стресса личности и группы; методами оценки стресс-факторов и состояний личности; оценки результативности программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья личности и населения в целом</p>
<p>ПК-10 – оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию</p>	<p>ИПК – 10.1. Знает теоретические основы психологического консультирования. ИПК- 10.2. Знает основные принципы и приемы проведения консультативной беседы и других методов, направленных на установление консультационного контакта и определение мотивации к прохождению психологического консультирования ИПК – 10.3. Умеет применять эффективные методы психологического консультирования для решения заявленных проблем клиента в процессе психологического консультирования ИПК – 10.4. Умеет поддерживать устойчивый консультационный контакт с клиентом в процессе психологического консультирования, соблюдая психологическую безопасность клиента ИПК – 10.5. Владеет навыками реализации программы психологического консультирования ИПК – 10.6. Владеет навыками поддержания мотивации у клиентов психологической консультации к достижению целей психологического консультирования и навыками оценки промежуточных результатов реализации задач психологического</p>	<p>Знает: основные принципы и приемы проведения консультативной беседы и других методов, направленных на установление консультационного контакта и определение мотивации к прохождению психологического консультирования, в том числе и по проблемам стресса; приемы предупреждения и коррекции стресса; технологию и основные схемы построения тренинговых программ по регулированию состояний; Умеет: применять эффективные методы психологического консультирования для решения заявленных проблем клиента в процессе психологического консультирования; планировать психологические мероприятия коррекции стрессовых состояний личности и группы; проводить оздоровительные мероприятия профилактики стресса; Владеет навыками: реализации программы психологического консультирования при стрессе; технологиями и процедурами оказания психологической помощи при стрессе; адекватной самооценкой собственных состояний и методами саморегуляции</p>

	консультирования ИПК – 10.7. Владеет навыками психологического сопровождения личности, находящейся в кризисной ситуации	психологического сопровождения личности, находящейся в кризисной, стрессовой ситуации
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	ОФО	ОЗФО
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>108 (3 зач.ед.)</b>	<b>108 (3 зач.ед.)</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего часов), в том числе:</b>	<b>36</b>	<b>12</b>
Лекции	20	8
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	16	16
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации учебного процесса	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего часов)</b>	<b>72</b>	<b>84</b>
<b>Форма аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

### 4.2. Содержание разделов дисциплины

#### Тема 1. Понятие и определение стресса.

Понятие стресса. Адаптация и регулирования жизнедеятельности организма. Основные положения концепции Г.Селье и их развитие. Предпосылки создания и широкого распространения концепции стресса. Принципы классической теории. «Триада признаков» стресса. Стадии изменений. Периоды мобилизации адаптационных резервов.

Физиологические компоненты стресса. Рефлекторно-эмоциональный стресс. Фазы развития стресса. Понятие «eu-stress» и «distress». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стрессор и стрессорная реактивность. Этапы развития стрессового состояния у человека. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.

#### Тема 2. Стадии развития стресса. Признаки стресса.

Стадии изменений. Периоды мобилизации адаптационных резервов. Роль субъективного образа ситуации.

#### Тема 3. Эмоциональный и физиологический стресс. Ди- и эустресс. Психологические маркеры стресса.

Физиологические компоненты стресса. Рефлекторно-эмоциональный стресс. Фазы развития стресса. Понятие «eu-stress» и «distress». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стрессор и стрессорная реактивность. Этапы развития стрессового состояния у человека. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Основные психологические

составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска.

**Тема 4. Профессиональный стресс. «Синдром сгорания» и факторы, влияющие на его появление. Способы профилактики.**

Влияние синдрома на эмоциональную, поведенческую и познавательную сферу личности. Закономерности эмоционально-поведенческих реакций при стрессе. Индивидуальные различия. Активная и пассивная форма эмоционально-поведенческого субсиндрома. Закономерности изменения познавательных процессов на основе стресса. «Эмоциональность» мышления при стрессе. Мышление и стресс. «Уход» от решения стрессогенных проблем. Сон и стресс. Восприятие и стресс.

**Тема 5. Совладающее поведение. Копинг-ресурсы.**

Стратегии совладания / преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные формы копинга по С.Хобфоллу. Модель стресса Т.Кокса и Дж.Макея.

**Тема 6. Стратегии совладания. Структурный анализ стресса.**

Стратегии совладающего поведения. Когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг. Копинг, направленный на ситуацию. Копинг, направленный на себя.

**Тема 7. Личностные факторы стрессов.**

Личностные факторы возникновения стрессов и совладание. Влияние генетических факторов. Ранний травмирующий опыт. Воспитание в семье. Самоактивность и самовоспитание личности. Культура эмоций. Личностные качества как причина стрессового реагирования.

#### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		ОФО	ОЗФО
1	Понятие и определение стресса	2	2
2	Стадии развития стресса. Признаки стресса	2	2
3	Эмоциональный и физиологический стресс. Ди- и эустресс. Психологические маркеры стресса.	2	-
4.	Профессиональный стресс. «Синдром сгорания» и факторы, влияющие на его появление. Способы профилактики.	4	2
5	Совладающее поведение. Копинг-ресурсы	4	2
6	Стратегии совладания. Структурный анализ стресса.	2	-
7	Личностные факторы стрессов	2	
8	Психодиагностика стресса, стрессовых состояний и стрессоустойчивого поведения.	2	-
<b>Итого:</b>		<b>20</b>	<b>8</b>

#### 4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		ОФО	ОЗФО
1	Представления о стрессе. История исследований.	4	4

	Определения. Стадии развития.		
2	.Психологические признаки стресса. Разновидности стресса.	4	4
3	Копинг-поведение. Копинг-стратегии. Классификации копинг-стратегий.	4	4
4	Копинг-ресурсы. Содержание. Виды ресурсов.	4	4
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>16</b>

#### **4.5. Лабораторные работы – не предусмотрены**

#### **4.6. Самостоятельная работа студентов**

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФО	ОЗФО
1	Базовые темы курса	Конспект-схема	18	21
2	Базовые темы курса	Конспекты дополнит.лит.	18	21
3	Базовые темы курса	Психокоррекционные упр.; их проведение	18	21
4	Диагностика стресса	Индивидуальная работа в исследов.	18	21
<b>Итого:</b>			<b>72</b>	<b>84</b>

#### **4.7. Курсовые работы не предусмотрены.**

### **5. Методическое обеспечение, образовательные технологии.**

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся необходимо использовать инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

*Информационные технологии:* видеозаписи психологических консультаций известных консультантов; учебные материалы на электронных носителях;

*Работа в команде:* совместная работа студентов в группе на практических занятиях; моделирование условий психологической консультации; ролевые игры по отработке консультативных методов

### **6. Формы контроля освоения дисциплины.**

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- тестирование;
- письменные задания;
- контрольные работы;
- анализ психологических ситуаций.

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме зачета (включает в себя ответ на вопросы контрольного



тестирования и выполнение практической работы в ходе практических занятий)

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины (в приложении)

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

### ***а) основная литература:***

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита //Психологический журнал. – 1994. - №1.
2. Бодров В.А. Психологический стресс. – М., 2019.
3. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. – СПб., 2018.
4. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб., 2017.
5. Кризисная психология. Справочник практического психолога. /Сост. С.Л.Соловьева. – М.- СПб., 2018.
6. Куликов Л.В. Психология настроения. – СПб., 2019
7. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб., 2016.
8. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности. – СПб, 2019.
9. Риман Ф. Основные формы страха. – М., 2019.
- 10.Селье Г. Когда стресс не приносит горя. – М., 2020.
- 11.Селье Г. Стресс без дистресса. – любое издание.
- 12.Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний. – СПб., 2018
- 13.Полякова О.Н. Стресс: причины, последствия, преодоление / О.Н. Полякова. - СПб. : Речь, 2018
- 14.Сыромятников, И.В. Психологическая помощь лицам, перенесшим психотравмирующий стресс [ЭР] : рабочий учебник 2018 – <http://lib/library>
- 15.Сысоев, И.В. Психология профессионального стресса и его профилактика [ЭР] : рабочий учебник 2019 – <http://lib/library>

### ***б) дополнительная литература:***

1. Аргайл М. Психология счастья. – СПб., 2013
2. Каминский Ю.Г., Косенко Е.А. Стресс (вся и др. правда о стрессе...). [ЭР]: монография/ Ю.Г. Каминский, Е.А. Косенко. - Пушино: Электронное издательство "Аналитическая микроскопия" (Под ред. проф. А.Ю. Буданцева), 2016. - электронный ресурс: <http://window.edu.ru/>.
3. Леви В.Л. Искусство быть собой. – любое издание.
4. Леви В.Л. Искусство быть другим. – любое издание.
5. Панченко Л.Л. Стресс. [Текст]: хрестоматия. - Владивосток: Мор. гос. ун-т им. адмирала Г.И. Невельского, 2013. : <http://window.edu.ru/>
6. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс. [Текст]: учебное пособие/ А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян - М.: МГППУ, 2016.

### ***в) Интернет-ресурсы:***

1. <http://www.psychology.ru/library;>
2. <http://flogiston.ru/library;>
3. <http://www.psychology-online.net;>
4. <http://ipran.ru;>
5. <http://voppsy.ru;>
6. [http://www.safework.ru/publications/?view=653.](http://www.safework.ru/publications/?view=653)

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

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины могут быть использованы мультимедийные средства; наборы слайдов или кинофильмов; демонстрационные приборы.

Лекционные занятия: аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Практические занятия: пакеты заданий тестовых материалов, тексты психологических задач; раздаточный материал

Прочее: рабочее место преподавателя, рабочие места студентов.

### **9. Лист дополнений и изменений к рабочей программе**

№ п/ п	Дата внесения изменения / дополнения	Основа ние	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение/дополн.	
				Зав.каф.	директор