

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского»

Факультет социальных наук

УТВЕРЖДЕНО
решением ученого совета ННГУ
протокол от
«20» апреля 2021 г. № 1

Рабочая программа дисциплины
ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И ПТСР

Уровень высшего образования
СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность
37.05.01 КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Специализация образовательной программы
ПАТОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА И ПСИХОТЕРАПИЯ

Форма обучения
Очная

Нижний Новгород
2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.04, Психология стресса и ПТРС относится к обязательной части ООП специалитета 37.05.01 «Клиническая психология».

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (КОМПЕТЕНЦИЯМИ И ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ)

Таблица 1.

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
ПК-1.1. Способен применять психологические методы исследования, направленные на изучение, анализ и оценку психических состояний и индивидуально-психологических особенностей личности	ИПК-1.1.1. Знает биологические и психологические основы психических явлений и индивидуальных различий; методы психологического исследования, направленные на изучение, анализ и оценку психических состояний и индивидуально-психологических особенностей личности.	Знать: 1) Взаимосвязь уровня стрессовых гормонов и социального окружения, социальной иерархии, принятия групповых стратегий. 2) Теоретические основы для разработки тренинга по снижению уровня стресса в подразделении. 3) Теоретические основы для разработки мероприятий по профилактике ПТСР в боевых подразделениях.	Собеседование на зачете
	ИПК-1.1.2. Умеет изучать, анализировать и оценивать психические состояния и индивидуально-психологические особенности личности.	Уметь: 1) Оценить функциональное состояние военнослужащих в составе подразделения. 2) Умеет провести серию групповых упражнений для оптимизации функционального состояния. 3) Умеет провести организационные мероприятия по профилактике ПТСР в боевых подразделениях.	Практическое задание на зачете
	ИПК-1.1.3.	Владеть: 1) Алгоритмом профилактики хронического	Кейс-задача

	Владеет опытом применения психологических методов исследования психических состояний и индивидуально-психологических особенностей личности.	стресса и ПТСР в боевых подразделениях.	
ПК-1.2. Способен осуществлять патопсихологический синдромный анализ нарушений психической деятельности и личности при различных психических заболеваниях	ИПК-1.2.1. Знает основные особенности протекания психических процессов, свойств и состояний человека в норме и патологии; теоретические основы и принципы патопсихологического синдромного анализа нарушений психической деятельности и личности при различных психических заболеваниях.	Знать: 1) Физиологические механизмы стрессовой реакции в динамике. 2) Способы диагностики стрессовой реакции. 3) Факторы, влияющие на динамику стрессовой реакции. 4) Различные способы оптимизации уровня стресса, методы саморегуляции организма. 5) Механизмы развития и клиническую картину ПТСР. 6) Меры профилактики ПТСР. 7) Методы психотерапии ПТСР.	Собеседование на зачете
	ИПК-1.2.2. Умеет подбирать и применять методы и методики для проведения патопсихологического синдромного анализа психических и личностных нарушений.	Уметь: 1) Проводить комплексную оценку текущего функционального состояния военнослужащего. 2) Проводить комплекс мероприятий по снижению уровня стресса у военнослужащих. 3) Проводить мероприятия по профилактике ПТСР. 4) Проводить консультацию военнослужащего с использованием методов психотерапии ПТСР.	Практическое задание на зачете
	ИПК-1.2.3. Владеет опытом осуществления патопсихологического синдромного анализа нарушений психической	Владеть: 1) Алгоритмом оценки и регуляции уровня стресса. 2) Алгоритмом психотерапии ПТСР.	Кейс-задача

	деятельности и личности.		
--	--------------------------	--	--

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Трудоемкость дисциплины

Таблица 2.

	Очная форма обучения
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	-
- практические занятия	64
самостоятельная работа	7
КСРИФ	1 ч.
Промежуточная аттестация	зачет

3.2. Содержание дисциплины

Таблица 3.

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего	
Тема 1. Стресс как биологическая и психологическая категория Стадии стрессовой реакции. Физиологические и психологические проявления стресса по стадиям.	9		8	8	1
Тема 2. Диагностика стресса Биохимическая, психофизиологическая, психологическая диагностика стресса. Опросники и проективные методы диагностики стресса.	9		8	8	1
Тема 3. Факторы, влияющие на развитие стресса Темперамент и характер. Алекситимия, инфантильность и другие психологические особенности. Социальные факторы влияющие на уровень стресса.	9		8	8	1
Тема 4. Методы	9		8	8	1

оптимизации функционального состояния организма Методика прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону. Дыхательные упражнения. Трансовые техники. Рефрейминг и другие техники изменения отношения к проблеме.					
Тема 5. ПТСР как диагноз. Клинические признаки Модель развития ПТСР. Клинические признаки ПТСР.	9		8	8	1
Тема 6. Психологическая диагностика ПТСР Опросники для диагностики элементов ПТСР	9		8	8	1
Тема 7. Профилактика ПТСР Организационные подходы к профилактики ПТСР в боевых подразделениях	9		8	8	1
Тема 8. Психотерапия ПТСР Техника ДПДГ. Техника «Визуально-кинестетическая диссоциация». Регрессивная гипнотерапия.	9		8	8	1
ИТОГО	72		64	64	8

Практические занятия организуются, в том числе в форме практической подготовки, которая предусматривает участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью:

Практическая подготовка предусматривает:

- практические задания
- кейс-задачи
- деловая/ролевая игра
- доклад

На проведение практических занятий в форме практической подготовки отводится 16 часов.

Практическая подготовка направлена на формирование и развитие:

а) практических навыков в соответствии со специализацией образовательной программы: экспертно-диагностических, психологической интервенции (развития, коррекции и реабилитации), консультационных, организационно-управленческих.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках практических занятий.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

4.1 Вопросы для самостоятельного изучения

1. Негативные последствия хронического стресса (неврозы, психосоматические заболевания, зависимости, нарушение поведения).
2. Стратегии совладания со стрессом (копинг-стратегии, копинг-ресурсы).
3. Родительские послания как причина хронического стресса.

Вопросы на оценку результатов самостоятельного изучения материала представлены в тестовых заданиях текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.2 Задания для самостоятельной работы

По дисциплине предусмотрено выполнение самостоятельной работы в следующих формах:

- Подготовка к собеседованию
- Подготовка доклада
- Решение задач (практических заданий)

Темы докладов

1. Методы биологической обратной связи как способ саморегуляции вегетативных функций.
2. Аутогенная тренировка как способ саморегуляции вегетативных функций организма.
3. Дыхательные техники как способ саморегуляции вегетативных функций организма.
4. Самовнушение по Куэ как способ саморегуляции вегетативных функций организма.

Методические рекомендации по самостоятельной работе над докладом представлены в «Методических рекомендациях...». Работы обсуждаются на практических занятиях. На всех этапах выполнения работы преподаватель оказывает консультативную помощь.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 5.2.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Таблица 4.

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатор достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

	наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	навыки. Имели место грубые ошибки.	некоторыми недочетами	некоторыми недочетами	ошибок и недочетов.	задач без ошибок и недочетов	
--	--	------------------------------------	-----------------------	-----------------------	---------------------	------------------------------	--

Таблица 5.

Шкала оценки на промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения

5.2.1 Контрольные задания к зачету

Таблица 6.

А) Вопросы для оценки знаний

№	Вопрос	Код компетенции
1	Стресс как физиологическая реакция мобилизации функциональных резервов организма. Стадии стрессовой реакции.	ПК-1.1.
2	Физиологические и психологические проявления стрессовой реакции по стадиям.	ПК-1.1.
3	Способы диагностики стрессовой реакции.	ПК-1.1.
4	Психологические способы оценки функционального состояния организма.	ПК-1.2.
5	Факторы, влияющие на динамику стрессовой реакции. Понятие стрессоустойчивость.	ПК-1.1.

6	Методы оптимизации функционального состояния организма (биологически обратная связь, аутогенная тренировка, самовнушение по Куэ). .	ПК-1.1.
7	Методика прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону	ПК-1.1.
8	Дыхательные упражнения как метод саморегуляции организма	ПК-1.1.
9	Трансовые техники как метод саморегуляции организма	ПК-1.1.
10	Речевые техники как метод саморегуляции организма	ПК-1.1.
11	Модели развития ПТСР	ПК-1.1.
12	ПТСР как диагноз. Клинические признаки заболевания	ПК-1.2.
13	Психологическая диагностика компонентов ПТСР	ПК-1.2.
14	Профилактика ПТСР как система организационных мероприятий	ПК-1.1.
15	Тройной алгоритм действия как мероприятие профилактики ПТСР на поле боя	ПК-1.1.
16	Мероприятия экстренной психологической помощи после боя как профилактика ПТСР.	ПК-1.1.
17	Психотерапия ПТСР	ПК-1.2.
18	Техника ДПДГ в психотерапии ПТСР	ПК-1.2.
19	Техника «Визуально-кинестетическая диссоциация» в психотерапии ПТСР	ПК-1.2.
20	Регрессивная гипнотерапия в психотерапии ПТСР	ПК-1.2.

Таблица 7.

Б) Задания для оценки умений

№	Задание	Код компетенции
1	Оцените функциональное состояние военнослужащего каким-либо способом	ПК-1.1.
2	Подготовить и провести несколько групповых упражнений для оптимизации функционального состояния военнослужащих	ПК-1.1.
3	Подготовить предложения командиру части «О системе мер по профилактике ПТСР»	ПК-1.1.
4	Провести методику ДПДГ с военнослужащим, имеющим признаки ПТСР	ПК-1.2.
5	Провести методику «Визуально-кинестетическая диссоциация» с военнослужащим, имеющим признаки ПТСР	ПК-1.2.
6	Провести сеанс регрессивной гипнотерапии с военнослужащим, имеющим признаки ПТСР	ПК-1.2.

Таблица 8.

В) Задания для оценки владения

№	Задание	Код компетенции
1	Военнослужащий без опыта боевых действий в первый раз попал под обстрел. Вел себя адекватно. В рамках плана мероприятий по профилактике ПТСР попадает к вам – психологу части – на профилактический осмотр. Составьте план собеседования, психологического исследования, проведите психологический дебрифинг.	ПК-1.1.
2	Военнослужащий без опыта боевых действий в первый раз попал под обстрел. Известно, что была острая стрессовая	ПК-1.1.

	реакция в форме ступора. В рамках плана мероприятий по профилактике ПТСР попадает к вам – психологу части – на профилактический осмотр. Составьте план собеседования, психологического исследования, проведите психологическое консультирование с выполнением одного из показанных в данном случае методов психотерапии.	
3	Военнослужащий – ветеран боевых действий – алкоголизируется, конфликтует с руководством, имеет проблемы в семье. После проведенной Вами лекции о профилактике ПТСР, обратился к вам за помощью с жалобами на симптомы ПТСР. Проведите диагностику, собеседование, составьте план проведения ближайших пяти сеансов с применением методов психотерапии ПТСР.	ПК-1.2.
4	Во время скринингового обследования молодого пополнения выявлен военнослужащий с высоким уровнем ситуативной и личностной тревожности. Проведите собеседование, оцените его функциональное состояние, определите основные факторы, вызывающие стресс. Проведите упражнение по оптимизации функционального состояния военнослужащего.	ПК-1.2.
5	Вас направили в командировку в «горячую точку» в составе боевого подразделения. Военнослужащие испытывают повышенное психическое напряжение, связанное с ежедневными выездами и сопровождением командования в условиях повышенной опасности. Вы находитесь в безопасных условиях в районе основного базирования подразделения. Составьте план тренинга «Антистресс» для военнослужащих этого подразделения.	ПК-1.2.
6	В рамках психопрофилактики Вам поручено провести занятие с военнослужащими боевого подразделения. Составьте план проведения 2-часового комплексного занятия (лекция плюс практическое занятие) по теме: «Стресс и методы саморегуляции». Один из учебных вопросов должен быть посвящен ПТСР и его профилактике.	ПК-1.2.

5.2.2. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенций

А) Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции ПК-1.1.

1. В основе профилактики ПТСР лежит:
 - боевая подготовка
 - принятие лекарств
 - высокое денежное довольствие военнослужащих
 - профилактический прием психоактивных веществ
 - обеспечение постоянной занятости личного состава хозяйственной деятельностью
2. Главным критерием для постановки диагноза ПТСР является наличие в анамнезе не более 6 месяце назад:
 - острой стрессовой реакции
 - запоя
 - закрытой черепно-мозговой травмы
 - возрастного кризиса
 - опухоли гипофиза

5.2.3. Типовые задания для оценки сформированности компетенций

А) Типовые задания для оценки сформированности компетенции ПК-1.2.

1. Военнослужащий без опыта боевых действий в первый раз попал под обстрел. Вел себя адекватно. В рамках плана мероприятий по профилактике ПТСР попадает к вам – психологу части – на профилактический осмотр. Составьте план собеседования, психологического обследования, проведите психологический дебрифинг.
2. Военнослужащий без опыта боевых действий в первый раз попал под обстрел. Известно, что была острая стрессовая реакция в форме ступора. В рамках плана мероприятий по профилактике ПТСР попадает к вам – психологу части – на профилактический осмотр. Составьте план собеседования, психологического обследования, проведите психологическое консультирование с использованием одного из показанных в данном случае методов психотерапии.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Основная литература:

1. Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 145 с. — режим доступа: <https://urait.ru/bcode/447807>
2. Кадыров, Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 644 с. — режим доступа <https://urait.ru/bcode/447807>
3. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 283 с. — режим доступа <https://urait.ru/bcode/453399>

б) Дополнительная литература:

1. Васильева, И. В. Психотехники и психодиагностика в управлении персоналом : практическое пособие / И. В. Васильева. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Тюмень : Издательство Тюменского государственного университета. — 122 с. — режим доступа <https://urait.ru/bcode/444856>
2. Психология экстремальных ситуаций : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / под общ. ред. Ю. С. Шойгу ; Центр экстремал. психол. помощи. - М. : Смысл : Академия, 2009. - 320 с.
3. Современная военная психология : хрестоматия / под общ. ред. А. Е. Тараса. - Минск : Харвест, 2003. - 576 с.

в) Интернет-ресурсы:

- <http://ппо.рф/> - Сайт Российского психологического общества. Содержит научные тексты по различным психологическим проблемам, в том числе по психологии стресса и ПТСР.
- <http://www.ipras.ru> - Сайт Института психологии РАН. Содержит научные тексты по различным психологическим проблемам, в том числе по психологии стресса и ПТСР.
- <http://www.mtu-net.ru> - Ресурс, созданный сотрудниками Психологического института им. Л.Г. Щукиной. Содержит научные тексты по различным психологическим проблемам, в том числе по психологии стресса и ПТСР.

- <http://psyberia.ru/> - Образовательный психологический проект. Содержит разнообразные информационные материалы, в том числе по психологии стресса и ПТСР.
- <http://psyjournals.ru/> - Крупнейший в Интернете Портал психологических изданий, в том числе по психологии стресса и ПТСР.
- <http://www.psystudy.com/> - Мультидисциплинарный научный психологический интернет-журнал "Психологические исследования" публикует оригинальные статьи по различным отраслям психологии и смежных наук, в том числе психологии стресса и ПТСР.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: переносными проектором и экраном для демонстрации презентаций.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями Образовательного стандарта ННГУ по специальности 37.05.01 Клиническая психология.

Автор: доцент Семонюк А.М., к.мед.н.

Заведующий кафедрой: Маркелова Т.В., д.психол.н., доц.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии факультета социальных наук от 25.02.2021, протокол № 6.