

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФПСО

О.В. Каракулова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Психологическая помощь при посттравматическом стрессовом
расстройстве**

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль): Практическая психология и консультирование в образовании

Форма обучения: заочная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры психолого-педагогического образования «01» сентября 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена учебно-методической комиссией факультета «01» сентября 2025 г.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОП)

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.04
1.1	Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ПК-3 Способен к проектированию, реализации, экспертизе программ психолого-педагогического сопровождения с использованием методов и технологий профессиональной деятельности по профилю образовательной программы	ИПК-3.1 Демонстрирует знание методологических и содержательных требований к проектированию программ психолого-педагогического сопровождения с использованием методов и технологий профессиональной деятельности по профилю образовательной программы ИПК-3.2 Демонстрирует подготовленность к проведению экспертизы программ психолого-педагогического сопровождения по профилю образовательной программы ИПК-3.3 Решает задачи развития области профессиональной деятельности по профилю образовательной программы с использованием разнообразных методов и технологий, в том числе исследовательских и инновационных, осуществляет экспертизу эффективности результатов прикладных исследований ИПК-3.4 Внедряет разработанные программы психолого-педагогического сопровождения (в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) в образовательные практики и оценивает результаты их внедрения	Знать: содержание современных технологий разработки и реализации программ психологического и социально-педагогического сопровождения учащихся Уметь: осуществлять психологическое и социально-педагогическое сопровождение учащихся с применением современных технологий Владеть: способностью применять современные технологии по психологическому и социально-педагогическому сопровождению учащихся

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Всего часов	ПП
Раздел 1. Посттравматическое стрессовое расстройство: модели и диагностика				
1.1	Стресс, травматическое и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Диагностические критерии ПТСР. Теоретические модели ПТСР. Эпидемиология. Индивидуальная уязвимость и психологические последствия травмы. Диссоциация и ПТСР. /Лек/	2	2	–
1.2	Методы диагностики ПТСР. Симптомы ПТСР. Стадии развития ПТСР. Типичные нарушения, возникающие на острой стадии ПТСР. Основные симптомы хронической стадии ПТСР. Симптомы отсроченной стадии. Возрастные особенности протекания ПТСР. Симптомы ПТСР у детей разного возраста. Понятие травматической личности. Основные черты травматической личности. /Пр/	2	2	–
1.3	Классификация экстремальных ситуаций. Техники экстренной психологической помощи в экстремальных ситуациях. Психогении в экстремальных ситуациях. Стихийное массовое поведение людей в экстремальных ситуациях. /Ср/	2	30	–
Раздел 2. Адаптация человека в стрессовой ситуации. Копинг-механизмы. Конструктивные и деструктивные способы выхода из критической ситуации				
2.1	Структура стрессового события и переработки стресса (по С. Фолькману, Р.С. Лазарусу, С. Кохену). Процессы оценки событий. Первичная (оценка ситуации) и вторичная (самооценка имеющихся в распоряжении человека ресурсов для решения проблемы – самовосприятие) оценки. Параметры оценки экстремальной ситуации: контролируемость, изменчивость, неопределенность, повторяемость, осведомленность. Их объективные и субъективные составляющие. /Лек/	2	2	–

2.2	Копинг как реакция на стрессовую ситуацию с целью совладания с ней. Основное отличие копинга от защитного поведения (использования психологических защит). Зависимость копинговых предпочтений от личностных особенностей и от ситуационного контекста. Виды (уровни) копинговых реакций. Конструктивные и деструктивные способы выхода из критической ситуации. Зависимость длительности кризисных переживаний и возможности конструктивного или деструктивного выхода из кризиса от типа совладания и отношения личности к неблагоприятной жизненной ситуации. Типичные варианты отношения к кризису: игнорирование кризиса, демонстративное, волюнтаристское и продуктивное. /Пр/	2	2	—
2.3	Конструктивный выход из кризиса: взлет творчества, креативности, оптимизация основных сфер жизни, усиление личностной зрелости, повышение профессионального уровня, повышение уровня рефлексии. Деструктивные жизненные стратегии: агрессивность, конфликтность, уход в болезнь, редукция, неадаптированность, бытовое пьянство, алкоголизм, наркомания, суицид. Их краткая характеристика. /Ср/	2	30	—
Раздел 3. Помощь человеку в кризисной ситуации				
3.1	Основные направления работы: профилактика (тренировка сопротивления стрессу), помощи человеку в экстремальной ситуации, терапия последствий экстремальной ситуации (работа с ПТСР). Требования к специалисту, оказывающему помощь (необходимость опыта переживания сложных жизненных ситуаций). Психотерапия ПТСР. Общие подходы к психотерапии ПТСР. Основные стратегии психотерапии ПТСР. Особенности терапевтических отношений. Групповая терапия. /Лек/	2	2	—
3.2	Помощь человеку в острой ситуации кризиса: этап кризисной поддержки (активное слушание); проговаривание возможных вариантов выхода; проговаривание и апробирование неизвестных ранее способов разрешения кризисной ситуации; стимулирование физической активности, как способ снятия стресса; проективная деятельность с целью структурирования проблемы (в тексте, стихах, музыке, рисунке); предоставление помощи другим людям, оказавшимся в более сложной ситуации как мощный терапевтический прием. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движения глаз (ДПДГ). Гештальттерапия. Когнитивно-поведенческая терапия. Символдрама. Семейная психотерапия. Консультирование детей-жертв насилия. Групповая психотерапия с детьми. /Пр/	2	2	—
3.3	Консультирование жертв семейного насилия. Консультирование жертв сексуального насилия. Консультирование суицидальных клиентов. Консультирование уцелевших после самоубийства. Консультирование клиента, пережившего утрату. /Ср/	2	32	—

Примечание: ПП – практическая подготовка.

4. ТРУДОЁМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

Объем в зачетных единицах: **3** з.е., в академических часах: **108** акад. час.

Формы контроля в семестрах:

зачеты 2

Вид занятий	Распределение по семестрам (в академических часах)							
	Итого				2			
	РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Лекции	6	—	6	—	6	—	6	—
Практические занятия	6	—	6	—	6	—	6	—
Самостоятельная работа	92	—	92	—	92	—	92	—
Промежуточная аттестация	4	—	4	—	4	—	4	—
Итого часов	108	—	108	—	108	—	108	—

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**5.1. Учебная литература ***

№ п/п	Автор(ы), составитель(и)	Заглавие	Издательство, год, количество страниц
1	Кочюнас Р., Матулявичене В.	Психологическое консультирование : учебное пособие для вузов : электронный ресурс (http://www.iprbookshop.ru/36513.html)	Москва: Академический Проект, 2015. – 224 с.
2	Абаева И. В.	Психологическая поддержка детей и взрослых при переживании стресса и кризисных ситуаций: учебно-методическое пособие : электронный ресурс (http://www.iprbookshop.ru/73814.html)	Владикавказ : Изд-во СОГПИ, 2017. – 125 с.
3	Осухова Н. Г.	Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2007. – 284, [1] с.
4	Пахальян В. Э.	Психологическое консультирование : учебное пособие : электронный ресурс (http://www.iprbookshop.ru/29299.html)	Саратов: Вузовское образование, 2015. – 311 с.
5	Денщикова Т. Ю., Макарова Е. В., Маренчук Ю. А., Елисеева Н. В.	Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них: учебное пособие : электронный ресурс (http://www.iprbookshop.ru/63030.html)	Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015. – 364 с.
6	Ершова Д. А., Есаян М. Л., Макадей Л. И.	Экстренная психологическая помощь: курс лекций : электронный ресурс (http://www.iprbookshop.ru/83207.html)	Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2017. – 162 с.

5.3. Перечень программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства), используемого при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю)

1	Стандартный офисный пакет Свободно распространяемое и/или проприетарное (коммерческое) программное обеспечение, включающее текстовый процессор, табличный процессор, программу подготовки презентаций.
---	---

* Примечание к разделу.

Дата обращения к электронным учебным изданиям (включая электронные издания из электронных библиотечных систем), электронным образовательным ресурсам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы учебной дисциплины (модуля).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**6.1. Учебная аудитория для проведения:**

- занятий лекционного типа,
- групповых и индивидуальных консультаций,
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

ОСНАЩЕНИЕ:

Учебная аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, для проведения занятий лекционного типа, практических занятий (семинарского типа), курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Для проведения занятий лекционного типа обучающимся предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

6.2. Учебная аудитория для проведения:

- занятий семинарского (практического) типа.

ОСНАЩЕНИЕ:

Учебная аудитория с презентационным оборудованием (в т.ч. интерактивной доской), оснащенная учебной мебелью. Рабочие места обучающихся и преподавателя оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть.

6.3. Учебная аудитория для проведения:

- занятий семинарского (практического) типа.

ОСНАЩЕНИЕ:

Учебная специализированная аудитория для проведения занятий в области прикладной эстетики и дизайна с аудиовизуальным оборудованием и специализированным оборудованием для оказания эстетических услуг, в т.ч. рабочие места парикмахера/визажиста, специальная мебель (кресла парикмахерские, стол для маникюрных работ, табуреты и др.), сушуар, режущие инструменты для волос, специальные электрические приборы (дрели для маникюра, педикюра, фены, лампы и т.п.), методическая литература.

6.4. Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

ОСНАЩЕНИЕ:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью. Рабочие места обучающихся оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть, в т.ч. с использованием беспроводного Wi-Fi подключения, с возможностью выхода в глобальную сеть Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Комплект свободно распространяемого программного обеспечения или проприетарного (коммерческого) программного обеспечения, включая

- браузер,
- просмотрщики pdf- и djvu-файлов,
- офисный пакет (в т.ч. текстовый процессор, табличный процессор, программа подготовки презентаций).

6.5. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

**7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****7.1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)****8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Представлены в Приложении.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины (модуля):

Овчинникова Ю.В., к.псих.н., доцент

Гычев А.В., д.псих.н., профессор

Буравлева Н.К., к.псих.н., заведующий кафедрой

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**Психологическая помощь при посттравматическом стрессовом
расстройстве**

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль): Практическая психология и консультирование в образовании

Форма обучения: заочная