**ПЛАНЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ**

**27.03.2020**

**Тема. Травматический и посттравматический стресс**

1. Понятие и механизм травматического стресса.
2. Посттравматический стресс: причины и симптоматика.

**Литература**

1. Калшед Д. Внутренний мир травмы : Архетип. защиты личностного духа / Д. Калшед. – М. : Акад. проект, 2001. – 365 с.
2. Клиническая психология / сост. и общ. ред. Н.В. Тарабриной . – СПб. : Питер, 2000 . – 352 с.
3. Колодзин Б. Как жить после психической травмы, М., 1992
4. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М. : Изд-во Эксмо, 2006. – 960 с.
5. Психология экстремальных ситуаций : Хрестоматия / сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченок. – Минск : Харвест, 1999. – 475 с.
6. Пуховский Н.Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций / Н.Н. Пуховский. – М. : Академ. проект, 2000. – 286 с.
7. Пушкарев А.Л. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия / А.Л. Пушкарев, В.А. Доморацкий, Е.Г. Гордеева. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2000. – 112 с.
8. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001. – 268 с.
9. Трубицына Л.В. Процесс травмы / Л.В. Трубицына. – М. : Смысл ; ЧеРо, 2005. – 218 с.

**Проверочная работа**

Провести анализ художественного фильма и ответить на вопросы.

1. Какой стресс продемонстрирован в фильме, повседневный, травматический или посттравматический?
2. Перечислите критерии, по которым вы классифицировали стресс.
3. Какие ведущие симптомы стресса проявляются в поведении главного героя?

Фильм “Обмани меня”, 2 сезон 14 серия

<https://m.vk.com/video1399318_152558976>

**Выполнить к 08.04.2020**

**ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Тема 1. Теории и модели стресса**

1. Теория стресса Г.  Селье.

2. Модели стресса.

3. Исследования отечественных и зарубежных специалистов в области стрессовых расстройств (Китаев-Смык Л.А., Кассиль Г.Н., Русалова М.Н., Вальдман Н., Горовиц М., Лазарус Р., Спилбергер Ч.Д. и др.).

**Литература**

1. Бодров В.А. Информационный стресс : учеб. пособ. для вузов / В.А. Бодров. – М. : Per Se, 2000. – 351 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс : развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 258 с.
3. Брайт Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. – СПб. ; М. : Прайм-еврознак ; ОЛМА-пресс, 2003. – 352 с.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса, М., 83
5. Селье Г. Стресс без дистресса, М., 1982
6. Селье Г. Что такое стресс // Психология мотиваций и эмоций, М., 2002
7. Черепанова Е.М. Психологический стресс / Е.М. Черепанова. – М. : Академия, 1997. – 95 с.

**Проверочная работа**

1. Обоснуйте роль стресса для понимания проблем современного общества.
2. Какие понятия ввел Г. Селье?
3. Как проявляется стресс на поведенческом уровне?
4. Перечислите основные подходы к изучению стресса.
5. Опишите основные стресс-факторы.
6. В чем состоит основная опасность длительного переживания стресса?

**Выполнить к 30.03.2020**

**Тема 2. Личность и стресс**

1. Роль личности в формировании, развитии и преодолении стресса.

2. Стратегии и стили поведения в стрессовой ситуации.

3. Изменения личности при стрессе.

4. Методы регуляции состояния в стрессовой ситуации (внешние и внутренние).

**Литература**

1. Бодров В.А. Информационный стресс : учеб. пособ. для вузов / В.А. Бодров. – М. : Per Se, 2000. – 351 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс : развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 258 с.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом, М., 2004
4. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика
5. Полякова О.Н. Стресс. Причины, последствия, преодоления / О.Н. Полякова. – СПб. : Речь, 2008. – 141 с.
6. Психология экстремальных ситуаций : Хрестоматия / сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченок. – Минск : Харвест, 1999. – 475 с.
7. Сандомирский М.Е. Защита от стресса : Физиологически-ориентир. подход к решению психолог. проблем / М.Е. Сандомирский. – М. : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2001. – 331 c.
8. Сандомирский М.Е. Прививка от стресса / М.Е. Сандомирский // Будь здоров! – 2002. – № 3. – С. 53–57.
9. Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний, СПб., 2003.
10. Стресс жизни : Понять, противостоять и управлять им / сост. Л.М. Попова, И.В.Соколов. – СПб. : Лейла, 1994. – 381 c.
11. Стресс и психическая патология / под. ред. В.В. Ковалева, М., 83
12. Тигранян Р.А. Стресс и его значение для организма / Р.А. Тигранян. – М. : Наука, 1998. – 172 с.
13. Фонтана Д. Как справиться со стрессом / Д. Фонтана. – М. : Педагогика-Пресс, 1995. – 351с.
14. Черепанова Е.М. Психологический стресс / Е.М. Черепанова. – М. : Академия, 1997. – 95 с.
15. Шрайнер К. Как снять стресс : 30 способов улучшить свое самочувствие за 3мин. / К. Шрайнер. – М. : Прогресс, 1993. – 268 с.
16. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.

**Проверочная работа**

1. Самоанализ стресса. В течение недели проведите самонаблюдение с целью анализа переживания стресса, для чего ведите дневник стрессов. Ежедневно отмечайте любые события, вызвавшие стрессовое состояние, то есть стрессоры, какие проявления стресса вы заметили в каждом случае, какие вы использовали стратегии поведения в стрессовой ситуации. Обобщите результаты и сделайте вывод о личностных детерминантах стресса, его типичных признаках, репертуаре коппинг-стратегий.

**Выполнить к 05.04.2020**

**Тема 3. Психические последствия травматического стресса**

1. Этапы реакции на травму.
2. Ближайшие психические последствия травматического стресса.
3. Отстроченные последствия травмы:

а) нервно-психические заболевания, психологические нарушения и изменения;

б) психическая и социальная дезадаптация;

в) социальные проблемы, связанные с последствиями травмы.

4. Роль личностных особенностей в развитии и преодолении травматического и посттравматического стресса.

**Литература**

1. Александровский Ю.А. Социально-стрессовые расстройства
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л. : Наука, 1988. – 272 с.
3. Калшед Д. Внутренний мир травмы : Архетип. защиты личностного духа / Д. Калшед. – М. : Акад. проект, 2001. – 365 с.
4. Клиническая психология / сост. и общ. ред. Н.В. Тарабриной . – СПб. : Питер, 2000 . – 352 с.
5. Колодзин Б. Как жить после психической травмы, М., 1992
6. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М. : Изд-во Эксмо, 2006. – 960 с.
7. Психология экстремальных ситуаций : Хрестоматия / сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченок. – Минск : Харвест, 1999. – 475 с.
8. Пуховский Н.Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций / Н.Н. Пуховский. – М. : Академ. проект, 2000. – 286 с.
9. Пушкарев А.Л. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия / А.Л. Пушкарев, В.А. Доморацкий, Е.Г. Гордеева. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2000. – 112 с.
10. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001. – 268 с.
11. Трубицына Л.В. Процесс травмы / Л.В. Трубицына. – М. : Смысл ; ЧеРо, 2005. – 218 с.

**Проверочная работа**

Провести анализ художественного фильма и ответить на вопросы.

1. Какой стресс продемонстрирован в фильме, повседневный, травматический или посттравматический?
2. Перечислите критерии, по которым вы классифицировали стресс.
3. Какие ведущие симптомы стресса проявляются в поведении главного героя?

Фильм “Обмани меня”, 2 сезон 14 серия

<https://m.vk.com/video1399318_152558976>

**Выполнить к 08.04.2020**

**Тема 4. Диагностика психических последствий травмы**

1. Общие принципы диагностики личности, пережившей травматическую ситуацию.

2. Критерии диагностики травматического стресса, посттравматического стресса и посттравматического личностного расстройства (стойкого изменения личности).

3. Методики диагностики психических последствий травмы.

**Литература**

1. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М. : Изд-во Эксмо, 2006. – 960 с.
2. Пушкарев А.Л. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия / А.Л. Пушкарев, В.А. Доморацкий, Е.Г. Гордеева. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2000. – 112 с.
3. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001. – 268 с.
4. Маклаков А.Г. Проблема психологической оценки состояния военнослужащих, принимавших участие в боевых действиях // Теоретические и прикладные вопросы профессионального отбора.
5. Черепанова Е.М. Психологический стресс / Е.М. Черепанова. – М. : Академия, 1997. – 95 с.

**Проверочная работа**

1. Перечислите основные принципы организации и проведения психодиагностических процедур травмированной личности.
2. Проведите сопоставительный анализ травматического стресса, посттравматического стресса и посттравматического личностного расстройства и выделите ключевые критерии для разграничения этих последствий переживания травматической ситуации.
3. Укажите, какие психические процессы, состояния или свойства личности необходимо исследовать, чтобы определить наличие и степень травматизации личности.
4. Перечислите методики, необходимые для диагностики последствий психической травмы.

**Выполнить к 11.04.2020**

**Тема 5. Психопрофилактика и психокоррекция стресса**

1. Меры профилактики стресса и повышения стрессоустойчивости личности.

2. Общие принципы психокоррекции (лечения) ТС и ПТСР.

3. Приемы и методы психологической помощи и коррекции личности после пережитой травмы (в рамках различных психотерапевтических направлений и форм работы):

- оказание психологической помощи в рамках индивидуальной и групповой работы;

- особенности экстренной и отсроченной психологической помощи;

- психокоррекция ПТС в различный психотерапевтических направлениях.

**Литература**

1. Апчел В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В.Я. Апчел, В.Н. Цыган, СПб., 1999
2. Бодров В.А. Психологический стресс : развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 258 с.
3. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика
4. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М. : Изд-во Эксмо, 2006. – 960 с.
5. Пушкарев А.Л. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия / А.Л. Пушкарев, В.А. Доморацкий, Е.Г. Гордеева. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2000. – 112 с.
6. Сандомирский М.Е. Защита от стресса : Физиологически-ориентир. подход к решению психолог. проблем / М.Е. Сандомирский. – М. : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2001. – 331
7. Сарджвеладзе Н. Травма и психологическая помощь / Н. Сарджвеладзе и др. – М. : Смысл ; ЧеРо, 2005. – 180 с.
8. Черепанова Е.М. Психологический стресс / Е.М. Черепанова. – М. : Академия, 1997. – 95 с. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001. – 268 с.
9. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.

**Проверочная работа**

1. На основании результатов проверочной работы темы 2 выработать рекомендации профилактики стресса и повышению собственной стрессоустойчивости.
2. Укажите специфику психотерапевтической работы с клиентом, пережившим травматическую ситуацию.
3. Какие можно выделить преимущества и недостатки индивидуальной и групповой психотерапии психологической травмы?
4. Каковы основные задачи и содержание экстренной и отсроченной психологической помощи?
5. Выберите любые 3 психотерапевтических направления и опишите их возможности в работе с психологической травмой.

**Выполнить к 16.04.2020**

**Итоговая проверочная работа**

Провести анализ художественного фильма “Опустевший город” и ответить на вопросы. <https://m.vk.com/video1399318_153981444>

1. Какая жизненная ситуация выступила для главного героя травматическим событием? Подкрепите ответ критериями травматического события.
2. Какие последствия травматического стресса демонстрируются в фильме: острая стрессовая реакция, посттравматический стресс, посттравматической расстройство личности? Ответ обоснуйте.
3. Перечислите симптомы, проявления травматических переживаний, которые вам удалось увидеть у главного героя.
4. Что, по вашему мнению, явилось факторами, отягчающими травматизацию героя? Почему?
5. Можно ли сказать, что к концу фильма у героя наметилась положительная динамика в переживании травмы? Приведите аргументы в пользу “за” или “против”.
6. Что помогло или могло бы помочь герою в успешном проживании травмы?
7. Что будет являться критерием того, что человек пережил/ прожил травматическое событие?

**Выполнить к 20.04.2020**