

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра социальной психологии

Н.Н.Биктина

# **ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И КОРРЕКЦИИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ**

Методические указания

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет» для обучающихся по образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология

Оренбург  
2019

УДК 159.92(076.5)  
ББК 88.283я7  
Б 60

Рецензент – доцент, кандидат педагогических наук О.Н. Мазина

**Биктина, Н.Н.**  
Б 60 Психология стресса и коррекции посттравматических состояний:  
методические указания / Н.Н. Биктина; Оренбургский гос. ун-т. –  
Оренбург: ОГУ, 2019. – 30 с.

В методических указаниях представлены задания для практических занятий и самостоятельной работы студентов, необходимые для успешного усвоения знаний по дисциплине «Психология стресса и коррекции посттравматических состояний».

Методические указания предназначены для обучающихся по образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

УДК 159.92(076.5)  
ББК 88.283я7

© Биктина Н.Н., 2019  
© ОГУ, 2019

## Содержание

Введение.....	4
1 Методические указания к практическим занятиям и самостоятельному изучению дисциплины .....	5
1.1 Тема 1 Стресс как биологическая и психологическая категория .....	5
1.2 Тема 2 Динамика протекания стресса и оценка его уровня .....	7
1.3 Тема 3 Причины возникновения стрессов.....	11
1.4 Тема 4 Методы профилактики и преодоления стресса .....	15
1.5 Тема 5 Теоретические аспекты посттравматического стресса.....	17
1.6 Тема 6 Коррекция посттравматических состояний и расстройств .....	18
2 Вопросы к дифференцированному зачету.....	24
3 Методические указания по адаптации образовательного процесса дисциплины к потребностям обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) .....	27
Список использованных источников .....	29

## Введение

Как пишет российский психофизиолог Ю.И. Александров, «стресс стал одним из самых модных медико-психологических диагнозов. Этот диагноз ставится человеку, когда у него в личной жизни, в быту или на производстве возникают какие – либо проблемы, которые приводят к ухудшению его психического и физического здоровья». Стресс - это неизбежность, о которой мы должны знать и всегда помнить.

Для практического психолога важно уметь выявлять не только психологические, но и физиологические, поведенческие и другие признаки стресса, для того чтобы правильно оценивать тяжесть ситуации и помогать людям справляться с их проблемами. По мере изучения курса «Психология стресса и коррекции посттравматических состояний», студенты усваивают основные понятия, изучают разнообразные формы проявления стресса, разновидности и причины его возникновения, приобретают умения адекватно оценивать его тяжесть, овладеют эффективными методами оптимизации уровня стресса и его коррекции ПТСС.

Приобретенные студентами знания и практические навыки должны обеспечить им умение самостоятельно на достаточно высоком научном уровне организовывать и совершенствовать профессиональную деятельность исходя не только из социальных факторов, но и с учётом природной и психологической основы стрессов, особенностей посттравматических состояний.

Методические указания включают в себя: методические указания к практическим занятиям и самостоятельной работе, вопросы для подготовки к промежуточной аттестации.

# **1 Методические указания к практическим занятиям и самостоятельному изучению дисциплины**

## **1.1 Тема 1 Стресс как биологическая и психологическая категория**

### **Вопросы на рассмотрение (темы докладов):**

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье.
3. Сущность стресса и его разновидности.
4. Физиологические проявления стресса.
5. Дифференцировка стресса и других состояний.
6. Особенности психологического стресса.

### **Методические указания для подготовки к семинарскому занятию:**

Рассмотрите, что представляет собой современная наука о стрессе и его проявлениях. Как определяют стресс в биологии, медицине и психологии. Каковы проявления физиологического и психологического стресса.

Дайте краткую характеристику основных видов стрессов. Охарактеризуйте сущность концепции стресса Ганса Селье. Селье разбил стрессовую реакцию организма на три стадии и создал концепцию адаптационного синдрома.

Американский психолог Р. Лазарус разработал когнитивную теорию психологического стресса, основу которой составляет положения о роли субъективной познавательной оценки и угрозы неблагоприятного воздействия и своей возможности преодоления стресса. Угроза рассматривается как состояние ожидания субъектом вредного, нежелательного влияния внешних условий и стимулов определенного вида.

Он предложил различать два вида стресса – физиологический и психологический.

Под психологическим стрессом понимается несоответствие между нагрузкой и имеющимися в наличии ресурсами, сопровождаемое такими эмоциями, как страх, гнев, удрученность, и т. д.

Опираясь на труды В.А. Бодрова, Ф.В. Василюка, М.И. Дьяченко, Н.Д. Левитова, можно считать, целесообразным рассматривать исследования психологического стресса в контексте проблемы психических состояний. В ряде концепций понятие «психологический стресс» и «психическая напряженность» употребляются как идентичные феномены. Предпочтение изучению психической напряженности, по мнению Н.И. Наенко, Т.А. Немчина предопределено свободой в исследовании данного состояния от терминологической неопределенности, характерной для понятия «психологический стресс».

**Основные понятия по теме:** Стресс, дистресс, эустресс, психологический стресс, эмоциональный стресс, тревога, резистенция, адаптационный синдром, напряжение.

#### **Литература для подготовки к занятию:**

1. Бодров, В. А. Информационный стресс : учеб. пособие для вузов / В.А. Бодров. - М.: PerSe, 2000. - 352 с.
2. Данилова, Н. Н. Психофизиология: учебник для вузов / Н.Н. Данилова. - М.: Аспект Пресс, 1998. - 373 с.
3. Психофизиология: учебник для вузов / под ред. Ю.И. Александрова. СПб., 2006. -326 с.

4. Психология состояний: учебное пособие. / под ред. Прохоров А.О. М.: Когито-Центр, 2011. - 613 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86253&sr=1>

## **1.2 Тема 2 Динамика протекания стресса и оценка его уровня**

### **Вопросы на рассмотрение (темы докладов):**

1. Формы проявления стресса и критерии его оценки.
2. Индивидуальные различия стрессоустойчивости.
3. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (интенсивность стресса, его продолжительность и характеристики индивидуальной чувствительности к стрессу).
4. Факторы, влияющие на развитие стресса: социальные, личностные, когнитивные, биологические.

### **Литература для подготовки к занятию:**

1. Биктина, Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н.Н. Биктина. Оренбург: ОГУ, 2011.-166с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206>.
2. Селье, Г. Стресс без дистресса [Текст] / Ганс Селье. - М: Прогресс, 1979. - 123 с.
3. Китаев – Смык, Л.А. Психология стресса/Л.А. Китаев – Смык.– М.: Наука, 1983. - 368 с.

## **Практическое занятие**

### **Тема: Психология и психофизиология стресса**

**Основные понятия:** Стресс, здоровье, физическое здоровье, физиологическое здоровье, психическое здоровье, саморегуляция.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Понятие «саморегуляция» в психологической науке. Основные факторы, мотивирующие здоровый образ жизни.
2. Основные цели психологии здоровья. Сущность и основные признаки здоровья человека.
3. Критерии психического и социального здоровья.
4. Стресс и психическая саморегуляция.

### **Методические указания к семинарскому и практическому занятиям:**

В данной проблеме необходимо рассмотреть, что такое психическое здоровье, в чем оно проявляется и как им управлять. В жизни человека есть то, без чего не бывает ничего. Это здоровье. Здоровье бывает физическое – красота, пластичность, гибкость тела; физиологическое – нормальное функционирование внутренних органов; и наконец, психическое, которое отражает состояние психики человека в ее многогранных проявлениях.

При ответе на вопросы семинара необходимо оттолкнуться от рассмотрения понятия «здоровье» и «дискомфорт». Далее рассмотреть основные причины стресса: межличностные отношения, внутриличностные



причины, перегруженность семейными обязанностями, социально-бытовые причины, причины, связанные с ощущением незащищенности.

### **Задания для самостоятельной работы:**

Упражнение. «Мои главные стрессоры»

Стрессор	Интенсивность	Контроль над событием	Временной фактор	Частота повторения

В первой колонке коротко обозначьте ваши главные стрессоры - то, что чаще всего беспокоит вас и создает психологические проблемы.

Во второй колонке оцените интенсивность каждого из них по 10-балльной шкале (10 баллов - это сверхзначимое событие, 1 балл - событие, вызывающее минимальный стресс).

В третьей колонке попробуйте определить, какие из стрессогенных факторов доступны вашему контролю? Какие неподконтрольны? Степень вашего возможного воздействия на ситуацию также определите по 10-балльной системе.

В четвертой колонке подумайте, где расположен стрессор - в прошлом (если вас тревожат мысли о прошедших событиях), в будущем (если вы беспокоитесь о том, что еще не произошло, но может произойти) или в настоящем? Соответственно в этой колонке поставьте буквы П, Б или Н.

Пятая колонка оценивает частоту появления данного стрессора в вашей жизни. Что это? Редкое событие, которое надолго выбивает вас из колеи, или

же хроническая ситуация в виде семейных разборок либо шумных соседей, которые регулярно отравляют вашу жизнь. Оцените частоту также по 10-балльной системе, где 1 - это крайне редкое событие, а 10 - регулярно повторяющееся.

После выполнения упражнения проанализируйте свои стрессы и обсудите их на семинаре.

Теперь у вас появился первый повод к размышлению. Вы уже можете выяснить, что вас больше беспокоит: крупные события или досадные мелочи, вы больше волнуетесь по поводу прошлого или будущего, вас угнетает нечто, на что вы не можете повлиять, или же вы просто пока не научились справляться с ситуацией.

**В ходе общей дискуссии ответьте на вопросы:**

1. С чем могут быть связаны индивидуальные различия в реагировании на стрессы?
2. Почему у людей могут возникать стрессы при размышлении о будущих событиях, которые еще не наступили и, быть может, не наступят?
3. Как влияет возможность контроля над ситуацией на характер развития стресса?

**Литература для подготовки к занятию:**

1. Психология состояний: учебное пособие. / под ред. Прохоров А.О.: Когито-Центр, 2011, 613 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86253&sr=1>
2. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия / авт.-сост. Н. В. Лободина, Т. Н. Чурилова. - Волгоград: Учитель, 2012. - 205 с.

3. Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере : учеб.-метод. комплекс: эксперимент. учеб.-метод. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. пед. образования / [В. А. Ананьев и др.] ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. тИ. Герцена. - СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. - 235 с.

4. Ромек, В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. - СПб.: Речь, 2004.

5. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 050711 (031300) - Социальная педагогика / А. М. Митяева. - М. : Академия, 2008. - 192с.

### **1.3 Тема 3 Причины возникновения стрессов**

#### **Вопросы к семинарскому занятию:**

1. Субъективные причины возникновения психологического стресса: несоответствие генетических программ современным условиям;

2. Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности; стресс, вызванный невозможностью реализации актуальной потребности.

3. Объективные причины возникновения психологического стресса: условия жизни и работы; взаимодействие с другими людьми; политические и экономические факторы, чрезвычайные обстоятельства.

4. Классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.

5. Неадекватное поведение как причина возникновения стрессов.

6. Конфликты как источник стрессов.

7. Заниженная самооценка как источник стресса.

8. Особенность профессиональных стрессов. Постоянный цейтнот как источник стресса.

**Методические указания для подготовки к семинарскому занятию и самостоятельной работе:**

Рассмотрите субъективные и объективные причины возникновения стрессов. Выделяют две группы субъективных причин, вызывающих стресс. Первая группа связана с относительно постоянной составляющей личности человека, вторая группа причин стресса носит динамический характер. В обоих случаях стресс может вызываться рассогласованием между ожидаемыми событиями и реальностью, хотя программы поведения человека могут быть длительными или краткосрочными, жесткими или динамичными (<http://sdo.mgaps.ru/books/KP5/M6/file/3.pdf>).

**Рассмотрите следующие причины и приведите примеры:**

1. Стресс от реализации негативных родительских программ.
2. Стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмы психологической
3. Защиты. Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности.
4. Невозможность реализации актуальной потребности.
5. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией
6. Неумение обращаться со временем (стресс и время).

**Объективные причины стрессов современного человека можно разбить на четыре группы:**

- 1) условия его жизни и работы;
- 2) люди, с которыми он взаимодействует;

- 3) социальные факторы среды;
- 4) чрезвычайные обстоятельства.

**Профессиональный стресс** - многообразный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека. Приведите примеры профессиональных стрессов, каковы их особенности и причины возникновения.

Рассмотрите проявления учебного стресса.

### **Задания для самостоятельной работы:**

#### **Упражнение 1.** Работа с негативными установками

1. **Установка «конца света»** - идея о том, что ситуация слишком ужасна и граничит с катастрофой.

**Слова-маркеры:** это ужасно, мрак, катастрофа, я этого не переживу, зарезал без ножа, конец, я пропал и т. д.

Ф- Приведите примеры: \_\_\_\_\_

Ф- Найдите контрдоводы: \_\_\_\_\_

2. **Установка «негативной оценки»** - идея о том, что мы должны обязательно осуждать отрицательные явления нашей жизни и давать им оценку.

**Слова маркеры:** плохой, некрасивый, страшный, отвратительный, глупый и т. д.

Ф- Приведите примеры: \_\_\_\_\_

Ф- Найдите контрдоводы: \_\_\_\_\_

**Упражнение 2.** Опишите свои индивидуальные проявления экзаменационного стресса по схеме.

Сравните собственные результаты и данные других студентов. Обсудите причины сходства и различий в ответах.

1. Когда вы начинаете чувствовать наличие стресса? Сколько времени продолжается экзаменационный стресс (дней)?

2. В чем у вас проявляется экзаменационный стресс (мысли, эмоции, поведенческие реакции)?

3. Перечислите все основные факторы, от которых зависит уровень стресса (объем материала, ваши знания, время до экзамена, особенности).

4. Что усиливает стресс?

5. Что уменьшает стресс?

6. Какие факторы экзаменационного стресса являются объективными и не зависят от вашего состояния.

7. На какие факторы вы можете активно влиять?

#### **Литература для подготовки к занятию:**

1. Судаков, К. В. Индивидуальная устойчивость к стрессу./ К.В. Судаков.- М., 1998. - с. 5-28.

2. Леонова, А. «Психология труда и организационная психология: Современное состояние и перспективы. Хрестоматия». / А. Леонова, О. Чернышова. - М., 1995. - с. 179-196.

3. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции./ Ю.В. Щербатых. - СПб.: Питер, 2008.- 256 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sdo.mgaps.ru/books/KP5/M6/file/3.pdf>

4. Щербатых, Ю. В. Экзаменационный стресс. / Ю.В. Щербатых. - Воронеж, 2000. - с. 5-118.

## **1.4 Тема 4 Методы профилактики и преодоления стресса**

### **Вопросы на рассмотрение (темы докладов):**

1. Общие подходы к нейтрализации стресса.
2. Классификация методов нейтрализации стресса.
3. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса: аутогенная тренировка, БОС, дыхательные техники, мышечная релаксация, визуализация, физические упражнения, медитация.
4. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии: рациональная психотерапия, НЛП, гипноз.
5. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов на работе. Управление временем как метод профилактики стресса. Освоение приемов тайм-менеджмента.

### **Методические указания для подготовки к семинарскому занятию:**

При ответе на поставленные вопросы необходимо рассматривать понятия управление и самоуправление. Охарактеризовать четыре этапа развития механизмов самоуправления и особенности процессов саморегуляции. Далее необходимо рассмотреть обязательный признак самосознания – самоконтроль и его роль в нравственном развитии личности.

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Опишите свои индивидуальные проявления экзаменационного стресса по схеме:
2. Когда вы начинаете чувствовать наличие стресса?
3. Сколько времени продолжается экзаменационный стресс (дней)?

4. В чем у вас проявляется экзаменационный стресс (мысли, эмоции, поведенческие реакции)?

5. Перечислите все основные факторы, от которых зависит уровень стресса (объем материала, ваши знания, время до экзамена, особенности преподавателя и т. д.)

6. Выделите главные факторы из предыдущего раздела.

7. Что усиливает стресс?

8. Что уменьшает стресс?

9. Какие факторы экзаменационного стресса являются объективными и не зависят от вашего влияния?

10. На какие факторы вы можете активно влиять?

11. Сравните собственные результаты и данные других студентов.

Обсудите причины сходства и различий в ответах.

#### **Литература для подготовки к занятию:**

1. Биктина Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н.Н. Биктина. Оренбург: ОГУ, 2011.-166с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206>

2. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. - СПб.: Питер, 2009. - 330 с.

3. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции./ Ю.В. Щербатых. - СПб.: Питер, 2008.- 256 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sdo.mgaps.ru/books/KP5/M6/file/3.pdf>

4. Щербатых, Ю. В. Экзаменационный стресс. / Ю.В. Щербатых. - Воронеж, 2000. - с. 5-118.



## **1.5 Тема 5 Теоретические аспекты посттравматического стресса**

### **Вопросы на рассмотрение (темы докладов):**

1. Понятие травматических ситуаций.
2. История развития взглядов на проблему посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР).
3. Понятие психологической травмы. Психологическая травма как источник возникновения ПТСР.
4. Теоретические модели ПТСР, социальные, индивидуально-психологические и биологические факторы развития посттравматических расстройств личности.
5. Стадии развития ПТСР, психологическая характеристика возрастных проявлений посттравматических расстройств.
6. Острое горе. Понятие, фазы, особенности протекания. Возрастные особенности восприятия и преодоления горя; психологические последствия жестокого обращения в детстве.
7. Суицидальное поведение как форма посттравматического стрессового состояния.

### **Методические указания для подготовки к семинарскому занятию:**

При ответе на поставленные вопросы необходимо рассматривать понятия травма и посттравматический стресс и посттравматическое стрессовое расстройство. Охарактеризовать проявления посттравматического стрессового расстройства. Далее необходимо рассмотреть теоретические модели ПТСР, стадии развития ПТСР, проявления ПТСР у детей и взрослых. Охарактеризовать проявления горя и признаков суицидального поведения у детей и взрослых. Опирайтесь на материалы в книге Тарабриной Н.В.

«Практикум по психологии посттравматического стресса» и учебное пособие Биктиной Н.Н. «Практикум по психологии посттравматического стресса»

#### **Литература для подготовки к занятию:**

1. Биктина, Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н.Н. Биктина. Оренбург: ОГУ, 2011.-166с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206>

2. Тарабина Н.В., Лазебная Е.О. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние проблемы // Психологический журнал.– 1992. – № 2.– С.15 -25.

3. Тарабина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабина.– СПб.: Питер, 2001.– 272 с.

4. Бермант -Полякова, О.В. Посттравма: диагностика и терапия / О.В. Бермант -Полякова.– СПб.: Речь, 2006.– 248 с.

### **1.6 Тема 6 Коррекция посттравматических состояний и расстройств**

1. Диагностические критерии ПТСР в классификациях психических и поведенческих расстройств.

2. Характеристика психических функций при ПТСР. Психологические методы диагностики кризисных состояний и ПТСР (шкалы, интервью, опросники, проективные методики, тесты и др.).

3. Особенности психологической диагностики посттравматических расстройств у детей.

4. Организация психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях разного типа.

5. Методы психокоррекционной работы, индивидуальные и групповые формы работы, тренинг.

6. Психологическая помощь при переживании горя, при потенциальном суициде. Общие принципы построения психокоррекционных программ психологической помощи человеку в ситуации посттравматического стресса.

7. Групповая психотерапия посттравматических состояний: дебрифинг, тренинг преодоления тревоги, группы поддержки.

8. Психотерапия ПТСР: поведенческая, психодинамическая.

### **Методические указания для подготовки к семинарскому занятию и самостоятельной работе:**

Психотерапия травмы предполагает работу со следующими основными симптомами психологической травмы: перевозбуждение, спазмы, диссоциация, реакция избегания, реакция вторжения, ощущение беспомощности, неспособность действовать, оцепенение. Повторите материалы лекций, ознакомьтесь с различными подходами к коррекции ПТСР. Затем выполняйте упражнения самостоятельно, четко соблюдая инструкцию к ним.

Чтобы снять симптоматические проявления травматического стресса важно выполнить следующие упражнения «Постукивания», «Заземление», «Проигрывание». Запишите в тетрадь результат выполнения упражнений, опишите свои телесные ощущения до и после выполнения упражнения.

### **Задания для самостоятельной работы:**

**Цель:** Сформировать у студентов навыки оказания психологической помощи при ПТСР.

**Соматическая психотерапия ПТСР.** Психологическая работа заключается в пошаговом восстановлении диссоциированных связей между

«Я» и телесными ощущениями, между «Я» и окружающим миром, в восстановлении целостности переживания и дальнейшей разрядки скопившейся энергии реакций (борьба или побег), незавершенных во время травматизации. Выполните упражнение

**Упражнение «Постукивания»** направлено на восстановление ощущений тела: Начните с легкого постукивания кончиками правой руки по левой ладони. Повторяйте это до тех пор пока не добьетесь отчетливого физического осознания, что эта ладонь Ваша. Затем остановитесь и в течение некоторого времени изучайте ощущения, наполняющие ладонь. Что Вы чувствуете? Легкое покалывание? Вибрацию? Онемение? Прилив тепла? Холод? Посмотрите на свою ладонь и скажите вслух: «Это моя ладонь. Это ладонь принадлежит мне, она часть меня » (найдите свои слова, чтобы выразить мысль о том, что Вы владеете этой частью тела).

**Упражнение «Заземление»** направлено на восстановление ощущения опоры под ногами, нарушающееся при травме: Встаньте прямо, почувствуйте, что Ваши стопы твердо стоят на полу. Обратите внимание, как напряглись крупные мышцы Ваших ног. Ощутите, как Ваши подошвы плотно соприкасаются с полом. Медленно покачнитесь из стороны в сторону, а потом вперед – назад. Попробуйте обнаружить центр тяжести Вашего тела. Положите кисти рук на нижнюю часть живота и ощутите центр тела.

**Гештальт терапия ПТСР.** Работа с ПТСР направлена на постепенное «размораживание» травматического комплекса, представляющего собой сочетание состояния замирания, диссоциативных феноменов, тревоги, беспомощности, утраты осознанности и свободы обращения субъекта с реальностью. Значительную роль в психотерапии травмы играет восстановление у клиента функции ярости, утрачиваемой в травматической ситуации. Утрата ярости блокирует в травматической ситуации реализацию

поведения, направленного на спасение (бегство или борьба), что приводит к застаиванию энергии данных незавершенных действий.

**Упражнение «Проигрывание»** направлено на восстановление свободы обращения с реальностью, размораживание телесной скованности, завершение незавершенных в травматической ситуации действий: Вспомните ситуацию из своей жизни, в которой Вы получили физическое повреждение. Мысленно представьте последовательно всю ситуацию и обнаружьте момент, в котором Вы не могли уже предотвратить происходящее и переживали беспомощность. Вернитесь к моменту до возникновения чувства беспомощности и пофантазируйте, какие действия Вы могли бы (возможно хотели) предпринять, если бы были наделены необычной ловкостью, смелостью, изобретательностью и так далее. Фантазируйте, обращая внимание на свои телесные переживания, давая себе интегрировать новый опыт завершения ситуации.

### **Дыхательные техники**

#### **Упражнение «Медитация на дыхании»**

Сядьте поудобнее, на время отвлекитесь от посторонних мыслей и сконцентрируйте свое внимание только на потоках воздуха, которые входят в ваши легкие, а затем покидают его в ритме вашего дыхания. Ваша первая задача: прочувствовать, как во время вдоха воздух следует по пути: носовая полость - носоглотка - гортань - трахея - бронхи - легкие, а затем в обратном порядке покидает тело.

Вторая задача состоит в том, чтобы только следить за дыханием, но не вмешиваться в его ритм. Дело в том, что как только вы начинаете следить за каким-то процессом в организме, то естественный ритм сбивается. Поэтому

дайте возможность своему организму дышать в удобном ритме и с необходимой глубиной.

Следующий этап упражнения - концентрация внимания на характеристике воздуха, поступающего в легкие и покидающего их. Обратите свое внимание на то, что входящий воздух - более холодный по сравнению с выдыхаемым, который кажется более теплым и насыщенным избыточной энергией нашего тела.

Длительность упражнения - 5 мин, после чего можно оценить свое состояние, определив, насколько снизился показатель стресса.

### **Упражнение Полное дыхание**

Положите одну руку на живот, а вторую - на грудь.

Начните вдох с живота, максимально наполняя его воздухом, а когда вы достигните предела, то начинайте поднимать грудь вверх, заполняя теперь верхние отделы легких.

Сделайте небольшую задержку на вдохе (1-2 с) и начинайте медленный выдох в обратном порядке: сначала втягивая живот, а затем опуская ребра.

Задержку после завершения выдоха сделайте подольше и следующий цикл начинайте только тогда, когда вам захочется вдохнуть.

Примерная продолжительность дыхательных фаз может быть такой: вдох - 3-4 с, пауза - 1-2 с, выдох - 5-6 с, пауза на выдохе - 3-5 с.

Дышите так каждый день сначала по 5 мин, а потом прибавляя каждый день по одной минуте и постепенно увеличивая длину выдоха и задержку в конце. Когда вы освоите этот способ дыхания, вы можете применить его в какой-то стрессорной ситуации. При правильном выполнении этого упражнения вы почувствуете, как уменьшится ваша тревога или гнев уже через 5 мин после начала полного дыхания, а через 10 мин вы уже сможете

достаточно трезво оценивать ситуацию и будете готовы применять другие методы борьбы со стрессом, о которых рассказывалось в данном пособии.

### **Литература для подготовки к занятию:**

1. Биктина, Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н.Н. Биктина. Оренбург: ОГУ, 2011.-166с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206>
3. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина.– СПб.: Питер,2001.– 272 с.
4. Бермант -Полякова, О.В. Посттравма: диагностика и терапия / О.В. Бермант -Полякова.– СПб.: Речь,2006.– 248 с.
5. Дыхне, Е.А. Кризисы и травмы. Методические материалы Московского Гештальт Института.Выпуск первый . – М.: Изд -во психологического центра Гештальт -анализа «Искусство выживания», 2006.– 64 с.
6. Робин, Ж.-М. Быть в присутствии другого: этюды по психотерапии. / Ж.-М. Робин. – М., 288 с. пер с СПб.: «Издательство Пирожкова », 2008.– 168 с.

## 2 Вопросы к дифференцированному зачету

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
3. Биохимические и физиологические проявления стресса
4. Особенности психологического стресса
5. Поведенческие признаки стресса.
6. Интеллектуальные признаки стресса
7. Эмоциональные признаки стресса.
8. Физиологические признаки стресса.
9. Объективные методы оценки стресса
10. Субъективные методы оценки стресса
11. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека
12. Общие закономерности развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса
13. Факторы, влияющие на развитие стресса.
14. Каузальная классификация стрессоров.
15. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
16. Объективные причины возникновения психологического стресса.
17. Общие закономерности профессиональных стрессов.
18. Примеры профессиональных стрессов.
19. Основные подходы к преодолению стрессов.
20. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс.
21. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
22. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.



23. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
24. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
25. Аутотренинг как метод оптимизации уровня стресса.
26. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
27. Диссоциирование от стресса как метод оптимизации уровня стресса.
28. Медитация как метод оптимизации уровня стресса.
29. Визуализация как метод оптимизации уровня стресса.
30. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
31. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
32. Управление временем как метод профилактики стресса.
33. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
34. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов
35. Посттравматическое стрессовое расстройство, его основные признаки. Способы диагностики.
36. Этапы переживания кратковременного чрезвычайного события. Принципы и правила кризисной психологической помощи.
37. Стратегия оказания кризисной помощи сразу после чрезвычайного события, особенности первого контакта с пострадавшими.
38. Понятие нормативного кризиса. Индивидуальные нормативные кризисы.
39. Семейные нормативные кризисы. Психотерапевтические подходы.
40. Феноменология переживания при утрате.
41. Феномен осложненного горя, его причины.

42. Особенности и этапы психологической помощи при утрате.

43. Определение «насилия». Структура ситуации насилия. Треугольник Хартмана.

44. Основные теоретические концепции суицидального поведения.

### **3 Методические указания по адаптации образовательного процесса дисциплины к потребностям обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потерь данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;

- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников обучения, выступление с

докладами и защитой выполненных работ, проведение тренингов, организации коллективной работы;

- применение образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ОВЗ форм по отношению к установленной продолжительности их сдачи (например: зачет, проводимый в письменной форме – не более чем на 90 мин., проводимый в устной форме – не более чем на 15 мин.);

- продолжительность выступления обучающегося при защите курсового проекта (работы) – не более чем на 15 мин.;

- университет устанавливает конкретное содержание рабочих программ дисциплин, условия организации и проведения конкретных видов учебных занятий, составляющих контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (при наличии факта зачисления таких обучающихся).

Согласно положению об организации образовательного процесса для обучающихся-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья от 01.10.2019 № 7 (<http://www.osu.ru/doc/3947>)

## Список использованных источников

1. Бермант - Полякова, О.В. Посттравма: диагностика и терапия / О.В. Бермант -Полякова.– СПб.: Речь, 2006.– 248 с.
2. Биктина, Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие. / Н.Н. Биктина.- Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. - 166с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206&sr=1>
3. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. - СПб.: Питер, 2009. - 330 с.
4. Гуревич, П. С. Психология чрезвычайных ситуаций. Учебное пособие./ П.С. Гуревич. - М.: Юнити-Дана, 2011. – 495 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view&book\\_id=118127](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=118127)
5. Здоровьесберегающая деятельность : планирование, рекомендации, мероприятия / авт.-сост. Н. В. Лободина, Т. Н. Чурилова. - Волгоград: Учитель, 2012. - 205 с.
6. Осипова, А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях./ А.А.Осипова.– Ростов н/Д: Феникс, 2006.– 3- 15 с.
7. Психология состояний: учебное пособие. Ред. Прохоров А.О. .: Когито-Центр, 2011. - 613с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86253&sr=1>
8. Робин, Ж.-М. Быть в присутствии другого: этюды по психотерапии./ Ж.-М. Робин.– М., 288 с. пер с СПб: «Издательство Пирожкова »,2008.– 168 с.
9. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте./ под ред. Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А. - М.: Институт психологии РАН, 2011, 512 с.

[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285&sr=1>

10. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина.– СПб.: Питер, 2001.– 272 с.

11. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья. / Ю.Г. Фролова. - Минск: Высшая школа, 2014, - 256 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235679&sr=1>

12. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции./ Ю.В. Щербатых. - СПб.: Питер, 2008.- 256 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sdo.mgaps.ru/books/KP5/M6/file/3.pdf>