

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра общей психологии и психологии личности

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б1.Д.В.13 Спецпрактикум-тренинг по психологической реабилитации, реадaptации,  
саморегуляции»*

Уровень высшего образования

### СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность

37.05.02 Психология служебной деятельности  
(код и наименование специальности)

Психологическое обеспечение служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов  
(наименование направленности (профиля)/специализации образовательной программы)

Квалификация

Психолог

Форма обучения

Очная

Год набора 2024

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.13 Спецпрактикум-тренинг по психологической реабилитации, реадaptации, саморегуляции» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

№  
рег  
ист  
рац  
ии

Кафедра общей психологии и психологии личности

наименование кафедры

протокол № 7 от 15.03.2024

Заведующий кафедрой

Кафедра общей психологии и психологии личности Л.В. Зубова

наименование кафедры

подпись

расшифровка подписи

Исполнители:

ассистент

должность

Т.А.

подпись

З.А. Баурова

расшифровка подписи

расшифровка подписи

должность

подпись

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по специальности

37.05.02 Психология служебной деятельности

код

наименование

личная подпись

расшифровка подписи

Заведующий отделом формирования фонда и научной обработки документов

личная подпись

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета

личная подпись

расшифровка подписи

© Болдырева Т.А., 2024  
© ОГУ, 2024

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель (цели)** освоения дисциплины: закрепление представлений, умений и навыков применения отдельных методов реабилитации, реадaptации и саморегуляции в психологическом обеспечении служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов в экстремальных ситуациях и по завершении служебных задач, выполнение которых было осложнено психотравмирующими условиями.

### Задачи:

1. Систематизировать и верифицировать представления о мероприятиях, формах и методах психопрофилактический и психокоррекционной работы с сотрудниками, выполнявшими служебные задачи в экстремальных и боевых условиях.
2. Закрепить навыки выбора релевантных ситуации и объекту психокоррекционного воздействия методов саморегуляции, ослабления влияния травматического инцидента, психологического дебрифинга и др. методов.
3. Отработать отдельные техники и приемы, используемые в реадaptации и реабилитации сотрудников правоохранительных органов, выполнение служебных обязанностей которыми было связано с психотравмирующими событиями.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам (модулям) вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.28 Клиническая психология, Б1.Д.Б.30 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения*

Постреквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.31 Психологическая коррекция и реабилитация, Б1.Д.Б.41 Психологическое обеспечение служебной деятельности*

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                   | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                   | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК*-4 Способен оказывать психологическую помощь работникам органов и организаций социальной сферы (клиентам) | ПК*-4-В-1 Разработка планов, согласование форм и условий оказания психологической помощи клиентам<br>ПК*-4-В-2 Оказание индивидуальной психологической помощи клиентам | <b>Знать:</b><br>перечень мероприятий, направленных на поддержку сотрудников, военнослужащих и иных лиц в ходе выполнения служебной деятельности и психологической реабилитации, получивших психические травмы;<br>- модели восстановления нормального социально-психологического функционирования сотрудников правоохранительных органов после выполнения отдельных типов служебных задач;<br>- методы работы с посттравматическим стрессовым расстройством, состояниями горя, состояниями кризисного |

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                                      | <p>реагирования;<br/>алгоритмы действий в сложных и чрезвычайных ситуациях</p> <p><b>Уметь:</b><br/>выбирать сообразно прогнозируемым последствиям влияния отдельных типов служебных задач приемы и методы профилактики посттравматических стрессовых расстройств;<br/>выбирать релевантные ситуации и объекту психологического воздействия методы снижения психоэмоционального напряжения, ослабления влияния травматического инцидента и др.<br/>использовать алгоритмы для оптимизации деятельности в сложных и чрезвычайных ситуациях</p> <p><b>Владеть:</b><br/>-навыками проведения психологического дебрифинга, релаксации, индивидуальными методами ослабления влияния травматического инцидента и т.д.;<br/>- навыками реализации методов и приемов, направленных на стабилизацию эмоционального состояния и социально-психологического функционирования сотрудника после выполнения отдельных видов служебных задач;<br/>навыками оптимизации межличностных и межгрупповых отношений в процессе реабилитации сотрудников правоохранительных органов;<br/>использовать алгоритмы для оптимизации деятельности в сложных и чрезвычайных ситуациях.</p> |

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 академических часа).

| Вид работы                                                     | Трудоемкость, академических часов |              |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------|
|                                                                | 5 семестр                         | всего        |
| <b>Общая трудоёмкость</b>                                      | <b>144</b>                        | <b>144</b>   |
| <b>Контактная работа:</b>                                      | <b>52,25</b>                      | <b>52,25</b> |
| Лекции (Л)                                                     | 18                                | 18           |
| Практические занятия (ПЗ)                                      | 34                                | 34           |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)                      | 0,25                              | 0,25         |
| <b>Самостоятельная работа:</b>                                 | <b>91,75</b>                      | <b>91,75</b> |
| <i>- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);</i> |                                   |              |

| Вид работы                                                                                                                                                               | Трудоемкость, академических часов |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------|
|                                                                                                                                                                          | 5 семестр                         | всего |
| - подготовка к практическим занятиям;<br>- самоподготовка (проработка материала и выполнение задание в курсе электронного обучения)<br>- подготовка к рубежному контролю |                                   |       |
| <b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>                                                                                                 | <b>зачет</b>                      |       |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов                                                         | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |                                                                               | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |                                                                               |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 1         | Методы работы по предупреждению посттравматического стрессового расстройства. | 33               | 2                 | 8  |    | 23             |
| 2         | Техники и приемы в работе с посттравматическим стрессовым расстройством.      | 37               | 6                 | 8  |    | 23             |
| 3         | Техники и приемы работы с пограничным (кризисным) психическим состоянием      | 37               | 6                 | 8  |    | 23             |
| 4         | Техники и приемы работы с горем                                               | 37               | 4                 | 10 |    | 23             |
|           | Итого:                                                                        | 144              | 18                | 34 |    | 92             |
|           | Всего:                                                                        | 144              | 18                | 34 |    | 92             |

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

### Раздел 1. Методы работы по предупреждению посттравматического стрессового расстройства

Алгоритмы оказания экстренной психологической помощи людям, находящимся в психотравмирующей и непосредственно по окончании означенной ситуации. Психологический дебрифинг. Методы саморегуляции и оптимизации эмоционального состояния.

### Раздел 2. Техники и приемы в работе с посттравматическим стрессовым расстройством

Метод десенсибилизации и переработка движениями глаз. Ослабление травматического инцидента. Визуально-кинестетическая диссоциация.

### Раздел 3. Техники и приемы работы с пограничным (кризисным) психическим

Принципы применения психологических приёмов и техник при работе с кризисными состояниями. Альтернирующая суггестирующая психотерапия. Методика «Путь». Методика «Внутренние помощники». Краткосрочная позитивная психотерапия.

### Раздел 4. Техники и приемы работы с горем

Особенности помощи на стадии шока, на стадии острого горя и на стадии восстановления. Приемы безоценочного слушания. Подбор речевого сопровождения эмпатийного слушания. Моделирование интервью с пациентом, пережившим смерть близкого человека с разным периодом отдаленности. Моделирование интервью с человеком, переживающим ситуацию развода.

### 4.3 Практические занятия (семинары)

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                                                                          | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | 1         | Алгоритмы оказания экстренной психологической помощи людям, находящимся в психотравмирующей и непосредственно по окончании означенной ситуации. Ознакомление. | 2            |
| 2         | 1         | Отработка алгоритмов оказания экстренной психологической помощи.                                                                                              | 2            |
| 3         | 1         | Особенности реализации алгоритмов оказания экстренной психологической помощи при техногенных катастрофах.                                                     | 2            |
| 4         | 1         | Особенности оказания алгоритмов оказания экстренной психологической помощи при боевых действиях.                                                              | 2            |
| 5         | 2         | Психологический дебрифинг. Ознакомление с методом.                                                                                                            | 2            |
| 6         | 2         | Метод десенсибилизации и переработка движениями глаз                                                                                                          | 2            |
| 7         | 2         | Визуально-кинестетическая диссоциация.                                                                                                                        | 2            |
| 8         | 2         | Моделирование психологического дебрифинга                                                                                                                     | 2            |
| 9         | 3         | Суггестивная альтернирующая психотерапия                                                                                                                      | 2            |
| 10        | 3         | Применение методики «Внутренний помощник» в работе с кризисными состояниями.                                                                                  | 2            |
| 11        | 3         | Методика «Путь».                                                                                                                                              | 2            |
| 12        | 3         | Краткосрочная позитивная психотерапия.                                                                                                                        | 2            |
| 13        | 4         | Психологическая помощь человеку, переживающему разные стадии горя.                                                                                            | 2            |
| 14        | 4         | Особенности помощи человеку, переживающему разные стадии горя.                                                                                                | 2            |
| 15        | 4         | Особенности консультирования в ситуации развода в зависимости от возраста и специфики профессиональной деятельности супругов.                                 | 2            |
| 16        | 4         | Особенности оказания психологической помощи в сложных ситуациях развода.                                                                                      | 2            |
| 17        | 4         | Моделирование интервью с человеком, переживающим ситуацию развода                                                                                             | 2            |
|           |           | Итого:                                                                                                                                                        | 34           |

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

Серов, В. И. Психология потери : психологические основы работы с персоналом уголовно-исполнительной системы : учебное пособие / В. И. Серов, Е. В. Овчарова ; Академия права и управления. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 416 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=615709> (дата обращения: 12.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03338-9. – Текст : электронный.

Ягнюк, К. В. Анатомия терапевтической коммуникации : базовые навыки и техники : учебное пособие : [16+] / К. В. Ягнюк. – 2-е изд., испр. – Москва : Когито-Центр, 2019. – 166 с. – (Современная психотерапия). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696517> (дата обращения: 12.05.2024). – Библиогр.: с. 158-164. – ISBN 978-5-89353-578-5. – Текст : электронный.

## 5.2 Дополнительная литература

Караяни, А. Г. Психология общения и переговоров : учебное пособие / А. Г. Караяни, В. Л. Цветков. – Москва : Юнити-Дана : Закон и право, 2023. – 248 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700167> (дата обращения: 12.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03643-4. – Текст : электронный.

Ершова, Д. А. Экстренная психологическая помощь : курс лекций / Д. А. Ершова, М. Л. Есаян, Л. И. Макадей ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494695> (дата обращения: 12.05.2024). – Текст : электронный.

Волкан, В. Жизнь после утраты : психология горевания : [16+] / В. Волкан, Э. Зинтл ; науч. ред. К. В. Ягнюк ; пер. с англ. К. В. Куркиной. – Москва : Когито-Центр, 2017. – 161 с. – (Современная психотерапия). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56415> (дата обращения: 12.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89353-418-4 (рус). – ISBN 0-684-19574-7 (англ.). – Текст : электронный.

## 5.3 Периодические издания

Клиническая и специальная психология. Режим доступа: <https://psyjournals.ru/journals/cpse/rubrics>. Москва, ФГБОУ ВО МГППУ, 2021-2024.

Вестник Санкт-Петербургского университета. Режим доступа: <https://psyjournal.spbu.ru>. – Санкт-Петербург, Вестник Санкт – Петербургского университета, 2021 -2024.

Консультативная психология и психотерапия. -Режим доступа: <https://psyjournals.ru/journals/cpp> - Москва, ФГБОУ ВО МГППУ, 2021-2024

## 5.4 Интернет-ресурсы

<https://postnauka.ru/themes/psihologiya> - российский образовательный ресурс, содержащий около 900 публикаций по вопросам, связанным с разными отраслями психологии;

<http://www.psy.msu.ru/science/public/index.html> - сборник публикаций сотрудников факультета психологии МГУ им. Ломоносова

## 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1 Лицензионные версии операционных систем (Лицензионный договор от 07.10.2022 № 239/44 (Операционная система РЕД ОС для образовательных целей (3000шт.)), а также договора от 09.12.2022 № 311/44 (операционная система РЕД ОС. Стандартная ред. (200 шт) и Лицензионного договора от 07.10.2022 № 238/44 (Система виртуализации РЕД (100шт.); СУБД Ред База Данных" (150шт.)) ( <https://redos.red-soft.ru/>)

2 Пакет офисных приложений LibreOffice (<https://ru.libreoffice.org/>)

3 Веб-браузер Яндекс <https://yandex.ru/>.

4 Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition на 2 года (Основание: Контракт № 0353100011723000002001 от «20» ноября 2023 г., заключенные между Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» и Общество с ограниченной ответственностью «МК Компани Трейд» на оказание услуг по предоставлению неисключительных прав на использование антивирусного программного обеспечения Kaspersky Endpoint Security на 2550 пользовательских мест; Срок использования: на 2 года). Срок действия лицензий с 20.11.2023 до 01.12.2025.

5 ГАРАНТ Платформа F1 [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. / Разработчик ООО НПП «ГАРАНТ-Сервис», 119992, Москва, Воробьевы горы, МГУ, [1990–2024]. Режим доступа: <http://garant.net.osu.ru>

<http://edu.garant.ru/garant/study/> - Интернет-версия ГАРАНТ-Образование, Система ГАРАНТ для студентов, аспирантов и преподавателей

4 Система автоматизированной проверки текстов на наличие заимствований «Антиплагиат». Доступ к системе осуществляется на основании ежегодных договоров между ОГУ и ЗАО «Анти-Плагият», которое является производителем и правообладателем (обладателем исключительных имущественных прав на программное обеспечение «Антиплагиат»). На основании контрактов № 7460-1 и № № 7460-2 от 11 января 2024 г., заключенного между ОГУ и ЗАО «Анти-Плагият», университету предоставлен доступ к информационным ресурсам системы автоматизированной проверки текстов на наличие заимствований «Антиплагиат.Структура 4.0» на период с 27.01.2024 По 26.01.2025 (12 месяцев) либо до достижения лимита проверок (32000 проверок). Режим досупа: <https://osu.antiplagiat.ru/>

5 Автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования (АИССТ) (регистрационный номер в РОСПАТЕНТ №2011610456). Режим досупа: <https://aist.osu.ru/>

6 Университетская платформа электронного обучения «Электронные курсы ОГУ в системе обучения Moodle» (<http://moodle.osu.ru>);

7 Университетская платформа для сопровождения процедуры проведения экзаменационных испытаний с использованием дистанционных образовательных технологий (<https://exam.osu.ru/>).

8 «МТС Линк» (Конфигурация «Обучение PRO 150») На основании договора № 6/223-4.2.1.35/40-03 от 31.01.2024 г. Срок действия лицензий с 31.01.2024 г по 31.01.2025 г.

## **6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети "Интернет", и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.