

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт педагогики и психологии  
Кафедра психологии**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
Института педагогики и психологии

М. В. Рудь

« 27 » февраля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Психология травмирующих ситуаций**

**По направлению подготовки – 37.03.01 Психология**

**Профиль подготовки – Практическая психология**

**Квалификация выпускника – бакалавр**

**Форма обучения – очная, очно-заочная**

**Курс: 3 / 5 (6 семестр / Е, F семестр)**

Луганск, 2026

Рабочая программа дисциплины «Психология травмирующих ситуаций» является частью учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений для подготовки бакалавров по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» (профиль подготовки «Практическая психология») очной и очно-заочной форм обучения.

Составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839, приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. № 1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования».

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ» Барышева Елена Ивановна;  
старший преподаватель кафедры психологии ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
Корнеева Антонина Ивановна.


Рабочая программа утверждена на заседании кафедры психологии  
«19» февраля 2026 года, протокол № 711

Заведующий кафедрой психологии  Т.В. Балицкая-Крещенко

ОДОБРЕНА на заседании учебно-методической комиссии Института  
педагогики и психологии


«24» февраля 2026 г., протокол № 17

Председатель учебно-методической комиссии  
Института педагогики и психологии

 Б.А. Дьяченко

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Департамента образования

 В.В. Савенков

## Структура и содержание дисциплины

### 1. Цели и задачи освоения дисциплины.

**Цели освоения** учебной дисциплины «Психология травмирующих ситуаций»:

- знакомство студентов с проблемами критической ситуации;
- определение конфликта, кризиса, фрустрации, стресса;
- формирования у них представления о психической травме, общем адаптационном синдроме, стрессе, травматическом стрессе, возможных эффектах травмы психической, индивидуальных особенностях реагирования на травму.

**Задачи освоения** учебной дисциплины «Психология травмирующих ситуаций»:

- формирование представления об основных общебиологических и общепсихологических закономерностях возникновения и развития психической травмы и закономерностях реагирования человека на психическую травму.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Дисциплина «Психология травмирующих ситуаций» относится к циклу психологических дисциплин, формируемых участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания общей психологии и психофизиологии, возрастной психологии, психологии семьи и психологии конфликтов.

Содержание дисциплины служит основой для освоения дисциплин, интегрирующих знания по психологии.

Студенты, завершившие изучение дисциплины психология травмирующих ситуаций должны:

#### **знать:**

- основные задачи и цели, методологию психологии травмирующих ситуаций;
- особенности механизмов формирования травмы;
- основные категории, которые составляют проблему критической ситуации: стресс, конфликт, кризис, фрустрация;
- стадии общего адаптационного синдрома, особенности переживания горя как естественного и патологического процесса,
- теоретические модели и критерии диагностики посттравматического стрессового расстройства.
- виды кризисов и основные этапы психологической работы с кризисными состояниями.

#### **уметь:**

- определять, что есть кризис, конфликт, фрустрация, стресс, травматический стресс, переживания потери, психическая травма;

- определять стадии горевания, нормальные и патологические реакции на потерю;
- отличать острую травму, посттравматическое стрессовое расстройство и травматическое развитие;
- ориентироваться в последствиях травм развития, видах насилия и последствиях насилия;
- ориентироваться в особенностях терапевтических отношений;
- диагностировать психическое боль, роли жертва - агрессор;
- владеть навыками:**
- сопровождения человека в его горевании;
- исследования ПТСР в трудных жизненных ситуациях;
- выявления ПТСР у детей.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисц.
Профессиональные		
ПК–7. Разработка и реализация программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения	<p>ИПК – 7.1. Знает современные теории, направления и практики коррекционно-развивающей работы; современные техники и приемы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи</p> <p>ИПК – 7.2. Знает закономерности групповой динамики, методы, приемы проведения групповой коррекционно-развивающей работы</p> <p>ИПК – 7.3. Умеет Выявлять проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы</p> <p>ИПК – 7.4. Умеет подбирать и разрабатывать инструментарий для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</p> <p>ИПК – 7.5. Владеет навыками оценки результативности программ</p>	<p><b>Знает:</b> теоретические и методологические основы психологии травмирующей ситуации; знать основные психологические категории, детерминирующие травмирующую ситуацию: кризис, конфликт, фрустрация, стресс; методологические и концептуально значимые понятия психологии травмирующей ситуации; понятия травма психическая, травматический стресс, воронка травмы, травматическая ситуация;</p> <p><b>Умеет:</b> формировать собственное представление о многообразии проявлений человеческой индивидуальности в условиях травмирующей ситуации; использовать индивидуальные различия в поведении людей для практической и исследовательской деятельности;</p> <p><b>Владеет:</b> системой</p>

	<p>психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья личности и населения в целом</p>	<p>нравственных ориентиров, на основе которых специалист делает собственный моральный выбор в ситуации решения задач профессиональной деятельности.</p>
<p>ПК–10. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию</p>	<p>ИПК – 10.1. Знает теоретические основы психологического консультирования. ИПК- 10.2. Знает основные принципы и приемы проведения консультативной беседы и других методов, направленных на установление консультационного контакта и определение мотивации к прохождению психологического консультирования ИПК – 10.3. Умеет применять эффективные методы психологического консультирования для решения заявленных проблем клиента в процессе психологического консультирования ИПК – 10.4. Умеет поддерживать устойчивый консультационный контакт с клиентом в процессе психологического консультирования, соблюдая психологическую безопасность клиента ИПК – 10.5. Владеет навыками реализации программы психологического консультирования ИПК – 10.6. Владеет навыками поддержания мотивации у клиентов психологической консультации к достижению целей психологического консультирования и навыками оценки</p>	<p><b>Знает:</b> диагностические критерии ПТСР, стадии развития травматического стресс, стадии переживания горя; <b>Умеет:</b> проводить диагностику, ориентироваться в последствиях травм развития, видах насилия и последствиях насилия; ориентироваться в особенностях терапевтических отношений; диагностировать психическую боль, роли жертва- агрессор; <b>Владеет:</b> навыками анализа изменений и динамики развития и функционирования различных составляющих психики в норме, акцентуации и при психических отклонениях, методами психологической диагностики, прогнозирования изменений уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях.</p>

	промежуточных результатов реализации задач психологического консультирования ИПК – 10.7. Владеет навыками психологического сопровождения личности, находящейся в кризисной ситуации.	
--	--	--

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	ОФО	ОЗФО
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72 (2зач. ед)</b>	<b>72 (2зач. ед)</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	24	16
<b>в том числе:</b>		
Лекции	10	8
Семинарские занятия		
Практические занятия (в том числе интерактив)	14	8
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы (модули)	-	-
КСР	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i> )	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>48</b>	<b>56</b>
Итоговая аттестация	зачет	зачет

### 4.2. Содержание разделов дисциплины

**Тема 1. Психогении и учение о психической травме.** История изучения психогений. К.Ясперс, и триада К.Ясперса. Дидактогения, ятрогения.

**Тема 2. Проблема критической ситуации.** Основные категории, составляющие проблему критической ситуации: кризис, конфликт, фрустрация, стресс. Ф.Е. Василюк о проблеме критической ситуации.

**Тема 3. Стресс, понятие о стрессе. Общий адаптационный синдром.** Г.Селье основоположник учения о стрессе. Стресс и общий адаптационный синдром. Эустресс, дистресс. Р. Лазурус о стрессе. Типы стрессовых реакций по Р. Лазурусу. Разновидности стресса: острый, хронический. Физиологический, психологический, информационный стрессы.

**Тема 4. Состояние горя. Горе как естественный и патологический процесс.** Горе, как утрата. Стадии переживания утраты. Горе как естественный, и патологический процесс. Ф.Е. Василюк «Пережить горе».

Работа горя. Признаки переживания естественного горя и патологического. Задержанное горе. Первая помощь и психологическое сопровождение горя.

**Тема 5. Травматический стресс.** Определение и признаки травматического стресса. Виды травматического стресса. Острый, хронический, отсроченный (отставленный). Классификация А.А. Александрова по способам адаптации к травматическому стрессу.

**Тема 6. Посттравматическое стрессовое расстройство.** ПТСР – посттравматическое стрессовое расстройство личности. Диагностические критерии. Особенности проявления ПТСР. Помощь и психологическое сопровождение.

**Тема 7. Особенности ПТСР у детей.** Возрастные особенности ПТСР у детей. Особенности переживаний военных действий, утраты близкого, особенности переживания тяжелой болезни. Насилие у детей. Виды насилия. Классификация видов насилия по руководству Асановой. Пренебрежение родительскими обязанностями. Насилие физическое, психическое и сексуальное. Особенности переживания насилия детьми в возрастном аспекте.

**Тема 8. Теоретические модели, критерии диагностики ПТСР.** Критерии диагностики ПТСР по МКБ-10, DSM-4. Группы симптомов (вторжение, избегание, физиологической гиперактивации).

**Тема 9. Психокоррекция и психотерапия ПТСР.** Психотерапевтические, психокоррекционные методы ПТСР. Сравнительный анализ наиболее эффективных методов и их комбинации.

**Тема 10. Психокоррекция и психотерапия кризисных состояний.** Психологическое сопровождение и методы психологической помощи человека в кризисной ситуации. Методы поведенческой терапии, гештальт-подход о сопровождении и терапии в кризисной ситуации. Методы транзактного анализа, психодрамы, рационально-имотивной психотерапии А. Эллиса.

#### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		ОФО	ОЗФО
1	Психогении и учение о психической травме.	2	2
2	Проблема критической ситуации.		
3	Стресс, понятие о стрессе. Общий адаптационный синдром.	2	2
4	Состояние горя. Горе как естественный и патологический процесс.	2	-
5	Травматический стресс	2	2
6	Посттравматическое стрессовое расстройство.		
7	Особенности ПТСР у детей.	2	2
8	Теоретические модели, критерии диагностики ПТСР.		-
9	Психокоррекция и психотерапия ПТСР.	-	-

10	Психокоррекция и психотерапия кризисных состояний.	-	-
<b>Итого:</b>		<b>10</b>	<b>8</b>

#### 4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		ОФО	ОЗФО
1	Психогении и учение о психической травме.	-	-
2	Проблема критической ситуации.	2	-
3	Стресс, понятие о стрессе. Общий адаптационный синдром.	2	-
4	Состояние горя. Горе как естественный и патологический процесс.	2	2
5	Травматический стресс	2	-
6	Посттравматическое стрессовое расстройство.	2	2
7	Особенности ПТСР у детей.	2	2
8	Теоретические модели, критерии диагностики ПТСР.	2	2
<b>Итого:</b>		<b>14</b>	<b>8</b>

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФО	ОЗФО
1	Фрустрация как состояние и как процесс.	Конспектирование.	2	4
2	Стресс. Эмоциональный стресс. Механизмы развития.	Составить таблицу.	2	4
3	Соматические нарушения в процессе стресса. Патогенность стресса.	Конспектирование.	2	4
4	Патологический аффект.	Конспектирование.	2	4
5	Особенности психологической помощи в критических ситуациях.	Конспектирование. Составить таблицу.	2	2
6	Конфликт. Внутриличностный конфликт	Конспектирование.	2	2
7	Особенности переживания насилия	Конспектирование	2	4
8	Физическое насилие.	Конспектирование.	2	2
9	Психологическое насилие.	Конспектирование.	2	4
10	Сексуальное насилие.	Конспектирование.	2	4
11	Личностные расстройства. .	Конспектирование.	2	2
12	Аффективные и поведенческие расстройства как следствие травмы психической	Конспектирование.	4	2
13	Психосоматические и соматопсихические взаимосвязи.	Конспектирование.	4	2
14	Болезнь как фактор травматизации. Типы психического реагирования на болезнь.	Конспектирование.	4	2

15	Стигматизация.	Конспектирование.	4	2
16	Синдром Мюнхгаузена как психическое расстройство.	Конспектирование.	4	2
17	Причины и следствия канцерофобии. Способы психологической помощи.	Конспектирование.	2	2
18	Психологические аспекты тяжелых заболеваний и психологическое сопровождение неизлечимо больных.	Конспектирование.	2	4
19	Стресс как специфическая реакция организма. Психотравма.	Конспектирование.	2	4
<b>Итого:</b>			<b>48</b>	<b>56</b>

## 5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

*Информационные технологии:* использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект, размещенный во внутренней сети или т.п.) при подготовке к лекциям, практическим и лабораторным занятиям.

*Работа в команде:* совместная работа студентов в группе при выполнении лабораторных работ, выполнении групповых домашних заданий по разделу «*Основы нейропсихологии*».

## 6. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические занятия по дисциплине в следующих формах:

1. Индивидуальный опрос
2. Фронтальный опрос
3. Промежуточные тестовые задания по пройденному материалу
3. Итоговые письменные модульные работы

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме письменного экзамена (включает в себя ответ на теоретические вопросы и решение задач) либо в сочетании различных форм (компьютерного тестирования, решения задач и пр.).

## Система оценивания учебных достижений студентов очной и очно-заочной форм обучения

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Тестовый контроль (контрольная работа)	40
Зачет	40
Написание реферата (нескольких рефератов)	10
Таблица (нескольких таблиц)	10
и др.	

Итого за семестр:

100

**Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале**

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
ОТЛИЧНО	<b>90-100</b>	<b>А – отлично</b> – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	<b>зачтено</b>
ХОРОШО	<b>83-89</b>	<b>В – очень хорошо</b> – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	<b>75-82</b>	<b>С – хорошо</b> – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	<b>63-74</b>	<b>Д – удовлетворительно</b> – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	<b>50-62</b>	<b>Е – посредственно</b> – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки	

		работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	<b>21-49</b>	<b>FX – неудовлетворительно</b> – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	<b>Не зачтено</b>
Неудовлетворительно	<b>0-20</b>	<b>F – неудовлетворительно</b> – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

### ***а) основная литература:***

1. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. – Москва: «АСТ», Минск: «Харвест», 2002. – 480с.
2. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. / Дж. Гринберг. – СПб: «Питер», 2002. – 496с.
3. А. В. Гнездилов. Психология и психотерапия потерь / А.В. Гнездилов. – СПб.: изд-во «Речь»; 2002.-162с.
4. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью / В.В. Козлов. – М.: изд-во Института Психотерапии, 2003 – 302с.
5. Василюк Ф. Е. Процесс переживания. В кн. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия / Ф.Е. Василюк. – Самара: изд. дом «Бахрах-М», 2003 – 656с.

6. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. / Н.В. Тарабрина. – СПб: «Питер», 2001. – 432с.
7. М. Перре, У. Бауманн Клиническая психология / М. Перре. – СПб: «Питер», 2002 гл. 17 с. 358-388.

**б) дополнительная литература:**

1. Василюк Ф.Е. Переживание и молитва. – 2-е изд., испр. и доп. – М.; Смысл, 2021. – 244с.
2. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: «Питер», 2012. – 256с.
3. Г. Селье. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. — М. Медгиз, 1960

**в) интернет-ресурсы:**

<http://azps.ru/>

<http://psy-diagnoz.com/>

<http://www.psihu.net/>

[http://www.koob.ru/psychodiagnostic\\_systems/](http://www.koob.ru/psychodiagnostic_systems/)

<http://psylib.org.ua/books/beloo01/index.htm>

<http://www.psifaktor.com/diagnoz.html>

**8. Методическое обеспечение дисциплины**

1. Тексты лекций в электронной и печатной форме
2. Планы практических занятий с основными тезисами по указанной теме в электронной и печатной форме.
3. Перечень творческих заданий в электронной и печатной форме.
4. Темы для самостоятельной подготовки в электронной и печатной форме.
5. Тестовые задания и электронные варианты учебников по дисциплине.

## 9. Лист дополнений и изменений к рабочей программе

на 2026/2027 учебный год

№ п/п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение / дополнение	
				Заведующий кафедрой (Фамилия, инициалы, подпись)	Директор / декан (Фамилия, инициалы, подпись)