

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 37.04.01 Психология очной формы обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 841, 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», доцент Барышева Елена Ивановна

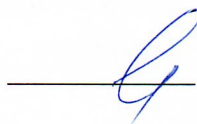
Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологии «10» февраля 2026 г., протокол № 7

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 дисциплины

Цель изучения дисциплины –

– формирование у студентов устойчивых представлений о психологических закономерностях стресса, причинах его возникновения, влиянии на психическое здоровье человека, а также изучение способов преодоления стресса и профилактики негативных последствий – посттравматических стрессовых расстройств;

– освоение основных подходов и методов изучения негативных состояний,

изменения взаимоотношений между людьми, эмоций, восприятия, памяти и мышления в ситуациях, вызывающих стресс.

Задачи:

– усвоить основные понятия и формы проявления, концепции и методологию современного исследования посттравматического стресса;

– выработать представления о характере стрессовых и посттравматических состояний, влиянии стресса на поведение, психическое здоровье, взаимодействие и познавательные возможности личности;

– изучить психологические методы диагностики, профилактики и коррекции посттравматического стрессового расстройства.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Психология посттравматического стресса» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)» подготовки студентов по направлению подготовки 37.04.01 Психология (программа магистратуры «Кризисная психология»).

Учебная дисциплина в подготовке магистра психологии позволяет интегрировать знания, полученные в ходе изучения общей психологии, психологии личности, психологии стресса и психодиагностики. Изучение данного материала создает предпосылки для глубокого освоения консультативной психологии, практикума по психодиагностике, методик психологической коррекции, основ психического здоровья человека и психологической помощи, индивидуальной и групповой психотерапии.

Она необходимо связана с такими базовыми дисциплинами, как «Общая психология», «Теории личности», «Возрастная психология», «Социальная психология», «Педагогическая психология».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются

Знания:

– основных областей работы и видов деятельности психолога;

– этапов профессионального становления; требований, предъявляемых профессией к личности психолога;

- психических явлений, категорий, методов изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики,
- психологических технологий, позволяющие решать типовые задачи в различных областях практики;
- основные подходы к психологическому воздействию на индивида; принципы организации учебно-воспитательного процесса.

Умения:

- логического мышления, классификации и систематизации данных, способности к самостоятельной работе и работе с литературой;

Навыки:

- саморефлексии, способствующие осмыслению целей и задач своей профессиональной подготовки, успешному проектированию своего профессионального будущего;

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин обязательной части и является одной из существенных частей в освоении профессионально-ориентированных дисциплин.

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

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисц.
Общепрофессиональные		
ОПК-5 – способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций;	ИОПК – 5.1. Знает основные стратегии, виды и формы вмешательства, принципы их применения в программах профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера, основные подходы к идентификации индивидуальной и статистической нормы в контексте оказания психологической помощи. ИОПК – 5.2. Умеет организовывать мероприятия по оказанию психологической помощи, применять стандартные программы психологического сопровождения, развития и коррекции в основных областях деятельности психолога ИОПК – 5.3. Владеет базовыми приемами психологической помощи,	Знает: основные стратегии, виды и формы вмешательства, принципы их применения в программах профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера, основные подходы к идентификации индивидуальной и статистической нормы в контексте оказания психологической помощи; понятийный аппарат и основные подходы к пониманию явления стресса и посттравматических расстройств; методы изучения и дифференциацию форм стресса и ПТСР; Умеет: организовывать мероприятия по оказанию психологической помощи, применять стандартные программы психологического сопровождения, развития и

	развивающими и коррекционными технологиями, методами индивидуальной и групповой работы.	коррекции в основных областях деятельности психолога; анализировать и прогнозировать развитие ПТСР; правильно оценивать условия социальной среды, которые способствуют или препятствуют развитию посттравматического стресса; Владеет навыками: базовыми приемами психологической помощи, развивающими и коррекционными технологиями, методами индивидуальной и групповой работы; методологией организации и проведения обследования переживания личностью ПТСР; методами оценки стресс-факторов и состояний личности; технологиями и процедурами оказания психологической помощи при ПТСР;
Профессиональные		
ПК-10 – способен осуществлять супервизию с целью поддержки и совершенствования профессиональной деятельности психолога в различных сферах	ИПК – 10.1. Знает основные методологические подходы, принципы, логику и основные этапы супервизии с целью поддержки и совершенствования профессиональной деятельности психолога в различных сферах ИПК – 10.2. Знает особенности супервизорского процесса, сбора и обработки информации о проблеме клиента; особенности оперативного планирования психологических мероприятий по оказанию психологической помощи ИПК – 10.3. Умеет осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития специалиста-психолога	Знает: приемы предупреждения и коррекции посттравматического стресса; технологию и основные схемы построения тренинговых программ по регулированию состояний при ПТСР; Знает основные методологические подходы, принципы, логику и основные этапы супервизии с целью поддержки и совершенствования профессиональной деятельности психолога в различных сферах; Умеет: планировать психологические мероприятия коррекции стрессовых состояний личности и группы; проводить оздоровительные мероприятия профилактики стресса и постстресса; Умеет осуществлять поиск и использование информации, необходимой для

	<p>ИПК – 10.4. Умеет осуществлять супервизию с целью поддержки и совершенствования профессиональной деятельности психолога в различных сферах</p> <p>ИПК – 10.5. Умеет применять оптимальные методы и технологии психологической помощи, направленные на гармонизацию профессионального функционирования психолога и предупреждение профессиональных деформаций специалиста</p> <p>ИПК – 10.6. Владеет навыками реализации исследований актуальных состояний личности и навыками оказания психологической помощи в рамках супервизионного процесса</p>	<p>эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития специалиста-психолога;</p> <p>Умеет осуществлять супервизию с целью поддержки и совершенствования профессиональной деятельности психолога в условиях работы с посттравматической симптоматикой</p> <p>Владеет навыками: реализации исследований актуальных состояний личности и навыками оказания психологической помощи в рамках супервизионного процесса; адекватной самооценкой собственных состояний и методами саморегуляции</p>
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	ОФО	ОЗФО
Общая трудоемкость дисциплины	108 (3 зач.ед.)	–
Обязательная аудиторная нагрузка (всего часов), в том числе:	36	–
Лекции	10	–
Семинарские занятия	–	–
Практические занятия	26	–
Лабораторные работы	–	–
Курсовая работа (курсовой проект)	-	–
Другие формы и методы организации учебного процесса	–	–
Самостоятельная работа студента (всего)	72	–
Итоговая аттестация	экзамен	–

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Посттравматическое стрессовое расстройство: модели и диагностика.

Понятие стресса. Адаптация и регулирования жизнедеятельности организма. Основные положения концепции Г.Селье и их развитие. Предпосылки создания и широкого распространения концепции стресса. Принципы классической теории. «Триада признаков» стресса. Стадии изменений. Периоды мобилизации адаптационных резервов.

Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Этапы развития стрессового состояния у человека. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.

Стресс, травматический стресс и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Исторический обзор. Диагностические критерии ПТСР.

Теоретические модели ПТСР. Эпидемиология. Индивидуальная уязвимость и психологические последствия травмы. Диссоциация и ПТСР. Методы диагностики ПТСР.

Тема 2. ПТСР у участников военных действий.

Диагностика ПТСР у участников военных действий и у гражданского населения, находящегося в зоне боевых действий.

Стадии изменений. Периоды мобилизации адаптационных резервов. Роль субъективного образа ситуации.

Консультирование и психотерапия участников боевых действий.

Тема 3. Суицидальное поведение.

Факторы суицидального риска. Социально-демографические факторы. Индивидуально-психологические факторы. Медицинские факторы. Природные факторы.

Индикаторы суицидального риска. Ситуационные индикаторы. Поведенческие индикаторы. Коммуникативные индикаторы. Когнитивные индикаторы. Эмоциональные индикаторы.

Консультирование суицидальных клиентов. Консультирование уцелевших после самоубийства.

Поддержка для консультанта.

Тема 4. Психотерапия посттравматического стрессового расстройства.

Совладающее поведение. Копинг-ресурсы личности. Стратегии совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы).

Общие подходы к психотерапии ПТСР. Гештальт-терапия. Когнитивно-поведенческая терапия. Символ-драма. Семейная психотерапия. Нейро-лингвистическое программирование.

Тема 5. Вторичная травма.

«Синдром выгорания» и вторичная травма. Оценка вторичной травматизации. Работа с вторичной травмой. Супервизия.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		ОФО	ОЗФО
1	Посттравматическое стрессовое расстройство: модели и диагностика.	2	–
2	ПТСР у участников военных действий и гражданского населения.	2	–
3	Суицидальное поведение.	2	–
4.	Психотерапия ПТСР.	2	–

5	Вторичная травма.	2	–
Итого:		10	–

4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		ОФО	ОЗФО
1	Стресс, травматический стресс. История исследований ПТСР. Определения. Стадии развития.	4	–
2	Совладающее поведение. Копинг-стратегии. Классификации копинг-стратегий.	2	–
3	Копинг-ресурсы. Содержание. Виды ресурсов	2	–
4	Диагностические критерии ПТСР	4	–
5	Семейное насилие как травма.	4	–
6	Синдром утраты.	2	–
7	Особенности ПТСР у детей и подростков. Оказание психологической помощи.	2	–
8	Психотерапия ПТСР. Различные направления помощи.	6	–
Итого:		26	–

4.5. Лабораторные работы – не предусмотрены

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФО	ОЗФО
1	Анализ видеоматериалов	Тезисы материала	14	–
2	Базовые темы курса	Конспект-схема	15	–
3	Базовые темы курса	Конспекты дополнит.лит.	15	–
4	Базовые темы курса	Психокоррекционные упр.; проведение	14	–
5	Диагностика ПТСР	Индивидуальная работа в исследовании	14	–
Итого:			72	–

4.7. Курсовые работы. Не предусмотрены.

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии.

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся необходимо использовать инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Информационные технологии: видеозаписи психологических консультаций известных консультантов; учебные материалы на электронных носителях;

Работа в команде: совместная работа студентов в группе на практических занятиях; моделирование условий психологической консультации; ролевые игры по отработке консультативных методов

6. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- тестирование;
- письменные задания;
- контрольные работы;
- анализ психологических ситуаций

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме экзамена (включает в себя ответ на теоретические вопросы и выполнение практической работы в ходе практических занятий)

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины (в приложении)

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. - №1.
2. Бодров В.А. Психологический стресс. – М., 2019.
3. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. – СПб., 2016.
4. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб., 2020.
5. Кризисная психология. Справочник практического психолога. /Сост. С.Л.Соловьева. – М.- СПб., 2018.
6. Куликов Л.В. Психология настроения. – СПб., 2017
7. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб., 2017.
8. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности. – СПб, 2021.
9. Риман Ф. Основные формы страха. – М., 2019.
10. Селье Г. Когда стресс не приносит горя. – М., 2018.
11. Селье Г. Стресс без дистресса. – любое издание.
12. Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний. – СПб., 2019
13. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика : монография / Н. В. Тарабрина. – Москва : Институт психологии РАН, 2009. – 304 с. – ISBN 978-5-9270-0143-9. – Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – [URL:https://e.lanbook.com/book/108821](https://e.lanbook.com/book/108821)
14. Полякова О.Н. Стресс: причины, последствия, преодоление / О.Н. Полякова. – СПб. : Речь, 2018

15. Сыромятников, И.В. Психологическая помощь лицам, перенесшим психотравмирующий стресс [ЭР] : рабочий учебник, 2019 – <http://lib/library> ;
16. Сысоев, И.В. Психология профессионального стресса и его профилактика [ЭР] : рабочий учебник, 2019 – <http://lib/library>;

б) дополнительная литература:

1. Аргайл М. Психология счастья. – СПб., 2013
2. Каминский Ю.Г., Косенко Е.А. Стресс (вся и др. правда о стрессе...). [ЭР]: монография/ Ю.Г. Каминский, Е.А. Косенко. - Пушкино: Электронное издательство "Аналитическая микроскопия" (Под ред. проф. А.Ю. Буданцева), 2014. - электронный ресурс: <http://window.edu.ru/>;
3. Леви В.Л. Искусство быть собой. – любое издание.
4. Леви В.Л. Искусство быть другим. – любое издание.
5. Панченко Л.Л. Стресс. [Текст]: хрестоматия. – Владивосток: Мор. гос. ун-т им. адмирала Г.И. Невельского, 2013. : <http://window.edu.ru/>;
6. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс. [Текст]: учебное пособие/ А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян - М.: МГППУ, 2016.

в) Интернет-ресурсы:

1. <http://www.psychology.ru/library>;
2. <http://flogiston.ru/library>;
3. <http://www.psychology-online.net>;
4. <http://ipran.ru>;
5. <http://voppsy.ru>;
6. <http://www.safework.ru/publications/?view=653>.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины могут быть использованы мультимедийные средства; наборы слайдов или кинофильмов; демонстрационные приборы.

Лекционные занятия: аудитория, оснащенная презентационной техникой (телевизор с возможностью воспроизведения флэш-накопителя, компьютер/ноутбук).

Практические занятия: пакеты заданий тестовых материалов, тексты психологических задач; раздаточный материал

Прочее: рабочее место преподавателя, рабочие места студентов.

9. Лист дополнений и изменений к рабочей программе

№ п/ п	Дата внесения изменения / дополнения	Основа ние	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение/дополн.	
				Зав.каф.	директор