

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

«20» 06

2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Психология травмирующих ситуаций**

По направлению подготовки 37.03.01 Психология

Профиль подготовки – Психология, Практическая психология

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, очно- заочная

ОФО: 3 курс, 6 семестр; ОЗФ: 9 триместр

Луганск, 2024

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», «Психология») очной и очно-заочной формы 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» Шевченко Оксана Валентиновна;

старший преподаватель кафедры психологии ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
Корнеева Антонина Ивановна.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры психологии  
«13» 02 2024 года, протокол № 7

Заведующий кафедрой психологии

 Е.И. Барышева

ОДОБРЕНА на заседании учебно-методической комиссии Института  
педагогики и психологии

«15» 02 2024 г., протокол № 7

Председатель учебно-методической комиссии  
Института педагогики и психологии

 Б.А. Дьяченко

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Департамента образования

«16» 02 2024 г.

 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>

	психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья личности и населения в целом	нравственных ориентиров, на основе которых специалист делает собственный моральный выбор в ситуации решения задач профессиональной деятельности.
ПК–10. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	<p>ИПК – 10.1. Знает теоретические основы психологического консультирования.</p> <p>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</p> <p>ИПК – 10.3. Умеет применять эффективные методы психологического консультирования для решения заявленных проблем клиента в процессе психологического консультирования</p> <p>ИПК – 10.4. Умеет поддерживать устойчивый консультационный контакт с клиентом в процессе психологического консультирования, соблюдая психологическую безопасность клиента</p> <p>ИПК – 10.5. Владеет навыками реализации программы психологического консультирования</p> <p>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;</p> <p><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;</p> <p><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 2020/2021 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)