

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»
(РУТ (МИИТ))



Рабочая программа дисциплины (модуля),
как компонент образовательной программы
специализированного высшего образования
по направлению подготовки
20.04.01 Техносферная безопасность,
утвержденной первым проректором ФГАОУ ВО
РУТ (МИИТ) Тимониным В.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Психология экстремальных ситуаций

Направление подготовки: 20.04.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль): Управление охраной труда в компании

Форма обучения: Очная

Рабочая программа дисциплины (модуля) в виде
электронного документа выгружена из единой
корпоративной информационной системы управления
университетом и соответствует оригиналу

Простая электронная подпись, выданная ФГАОУ ВО РУТ
(МИИТ)

ID подписи: 41799

Подписал: заведующий кафедрой Сухов Филипп Игоревич

Дата: 01.09.2026

1. Общие сведения о дисциплине (модуле).

Цель дисциплины – сформировать у студентов систему научных представлений о психологии экстремальных ситуаций, а также развить профессиональные умения и навыки работы в данной предметной области на основе современных психологических концепций.

Задачами дисциплины (модуля) является:

- Развитие понимания психологических проблем поведения как отдельной личности, так и группы людей в экстремальных ситуациях.
- Формирование навыков психологической диагностики в условиях чрезвычайных ситуаций.
- Обучение методам экстренной психологической помощи пострадавшим.
- Развитие умения саморегуляции и профилактики профессионального выгорания у специалистов, работающих в экстремальных условиях.
- Развитие навыков прогнозирования поведения людей в чрезвычайных ситуациях и снижение риска отсроченных неблагоприятных последствий;
- Формирование профессионально важных качеств (стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность, способность к быстрому принятию решений).

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю).

Перечень формируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций) в результате обучения по дисциплине (модулю):

ПК-5 - Способность к разработке научно-методических и учебно-методических материалов, преподаванию учебных курсов, дисциплин (модулей) и проведение отдельных видов занятий по программам техносферной направленности.

Обучение по дисциплине (модулю) предполагает, что по его результатам обучающийся будет:

Знать:

Психофизиологические механизмы реакции человека на стресс: фазы адаптации, острые стрессовые реакции. Особенности психологических состояний и поведения людей в экстремальных ситуациях (индивидуально и в группе). Признаки и динамику развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), отсроченных психологических последствий. Принципы и этические нормы оказания психологической помощи в

чрезвычайных ситуациях. Методы психологической диагностики в условиях ЧС (экспресс-методы, наблюдение, структурированное интервью). Техники экстренной психологической помощи и кризисного вмешательства. Способы профилактики профессионального выгорания и вторичной травматизации у специалистов, работающих в экстремальных условиях.

Уметь:

Анализировать экстремальную ситуацию с точки зрения её психологических факторов и потенциальных рисков. Оценивать психологическое состояние пострадавших (выявлять острые стрессовые реакции, признаки ПТСР). Применять методы экспресс-диагностики в условиях ограниченного времени и ресурсов. Составлять программы психопрофилактики и реабилитации для пострадавших и специалистов экстремального профиля. Взаимодействовать в составе мультидисциплинарной команды (спасатели, медики, социальные работники). Документировать результаты психологической работы (составлять заключения, отчёты).

Владеть:

Методами психологической диагностики. Техниками саморегуляции и стрессоустойчивости. Навыками групповой работы. Методиками психопрофилактики. Навыками ведения документации. Базовыми навыками психологического консультирования и сопровождения пострадавших в посткризисный период. Навыками междисциплинарного взаимодействия (коммуникация с медиками, спасателями, социальными службами).

3. Объем дисциплины (модуля).

3.1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля).

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 з.е. (72 академических часа(ов)).

3.2. Объем дисциплины (модуля) в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

Тип учебных занятий	Количество часов	
	Всего	Семестр №1
Контактная работа при проведении учебных занятий (всего):	24	24
В том числе:		
Занятия лекционного типа	12	12

Занятия семинарского типа	12	12
---------------------------	----	----

3.3. Объем дисциплины (модуля) в форме самостоятельной работы обучающихся, а также в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении промежуточной аттестации составляет 48 академических часа (ов).

3.4. При обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе при ускоренном обучении, объем дисциплины (модуля) может быть реализован полностью в форме самостоятельной работы обучающихся, а также в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении промежуточной аттестации.

4. Содержание дисциплины (модуля).

4.1. Занятия лекционного типа.

№ п/п	Тематика лекционных занятий / краткое содержание
1	Теоретические основы психологии экстремальных ситуаций Психологические механизмы реакции человека на стресс. Фазы адаптации, динамика стрессовой реакции, роль когнитивных и эмоциональных факторов. Факторы, определяющие экстремальность ситуации. Новизна, опасность, ответственность, дефицит информации, нарушение привычного жизненного уклада. Классификация экстремальных ситуаций. Природные, техногенные, социальные, биологические и другие типы. Их психологические последствия. Понятие психологической травмы. Критерии её возникновения, отличия от обычного стресса.
2	Личность и группа в экстремальных ситуациях Индивидуальные реакции на экстремальные ситуации. Роль темперамента, характера, уровня стрессоустойчивости. Групповые процессы в экстремальных условиях. Поведение толпы, динамика межличностных отношений, риски массовой паники. Особенности реагирования разных социальных групп (дети, пожилые люди, люди с ОВЗ). Виктимизация личности в экстремальных условиях. Виктимный и жизнестойкий копинг-стили поведения.
3	Психологические последствия экстремальных ситуаций Острые стрессовые реакции. Паника, агрессия, ступор, истерика, нервная дрожь. Методы их купирования. Посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР). Динамика развития, симптомы, факторы риска. Психогенные расстройства при стихийных бедствиях и катастрофах. Особенности психологической травматизации. Потеря как экстремальная ситуация. Этапы переживания горя.
4	Психологическая помощь в экстремальных ситуациях Принципы и этические нормы оказания психологической помощи. Методы психодиагностики в условиях ЧС. Наблюдение, структурированное интервью, экспресс-тестирование. Техники экстренной психологической помощи. Кризисное вмешательство, дебрифинг, методы стабилизации состояния (психологический «якорь», заземление и др.).

№ п/п	Тематика лекционных занятий / краткое содержание
5	Психологическое здоровье и экстремальные условия Психологическое здоровье личности как ресурс в экстремальных ситуациях. Факторы устойчивости к стрессу. Болезнь как тип экстремальной ситуации. Психологический потенциал личности в условиях болезни. Методы психопрофилактики. Тренинги стрессоустойчивости, просветительские программы для населения.
6	Специальные аспекты психологии экстремальных ситуаций Ситуации психологического и физического насилия. Психологические последствия терроризма, экстремизма. Конфликт как экстремальная ситуация. Механизмы эскалации и способы деэскалации. Суицидальное поведение как реакция на экстремальные обстоятельства. Возрастные кризисы как экстремальные ситуации.

4.2. Занятия семинарского типа.

Практические занятия

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
1	Психофизиология стресса и реакции человека В результате выполнения практического задания студент получает навыки анализа фаз реакции на стресс на конкретных примерах и распознавания стрессовых реакций у других.
2	Психология толпы и массовая паника В результате выполнения практического задания студент получает навыки моделирования ситуации в аудитории: как развивается паника и как её нивелировать.
3	Диагностика состояний в экстремальных условиях В результате выполнения практического задания студент получает навыки отработки техник наблюдения за поведением и эмоциональным состоянием; проведения структурированного интервью (тренировка в парах); разбора типичных ошибок при диагностике в условиях ЧС.
4	Посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР) В результате выполнения практического задания студент получает навыки анализа клинических случаев ПТСР (разбор историй пострадавших); диагностики симптомов по критериям МКБ?11 и DSM?5; составления плана психологической реабилитации для человека с ПТСР.
5	Работа с особыми группами пострадавших В результате выполнения практического задания студент получает навыки разбора особенностей работы с детьми, пожилыми людьми, людьми с ОВЗ в ЧС; создания информационных материалов для родителей (как говорить с детьми о ЧС).
6	Междисциплинарное взаимодействие в ЧС В результате выполнения практического задания студент получает навыки составления протоколов взаимодействия и каналов коммуникации; составление чек?листа для психолога при работе в составе оперативного штаба.

4.3. Самостоятельная работа обучающихся.

№ п/п	Вид самостоятельной работы
1	Изучение дополнительной литературы.
2	Подготовка к практическим занятиям
3	Подготовка к промежуточной аттестации.

5. Перечень изданий, которые рекомендуется использовать при освоении дисциплины (модуля).

№ п/п	Библиографическое описание	Место доступа
1	Маруняк, С. В. Психология экстремальных состояний и ситуаций : методические рекомендации / С. В. Маруняк, И. М. Бойко. – Архангельск : СГМУ, 2013. – 80 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. –	URL: https://e.lanbook.com/book/279884 (дата обращения: 02.06.2026)
2	Ершова, Д. А. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие / Д. А. Ершова, М. Л. Есаян, Л. И. Макадей. – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 161 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/155409 (дата обращения: 02.06.2026)	URL: https://e.lanbook.com/book/155409 (дата обращения: 02.06.2026)
3	Майборода, Т. А. Качественные и количественные методы исследований в психологии : учебное пособие / Т. А. Майборода. – Ставрополь : СКФУ, 2016. – 102 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/155381 (дата обращения: 02.06.2026)	URL: https://e.lanbook.com/book/155381 (дата обращения: 02.06.2026)
4	Белашева, И. В. Психология терроризма : учебное пособие / И. В. Белашева, Д. А. Ершова, М. Л. Есаян. – Ставрополь : СКФУ, 2016. – 155 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/155366 (дата обращения: 02.06.2026)	URL: https://e.lanbook.com/book/155366 (дата обращения: 02.06.2026)

6. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, которые могут использоваться при освоении дисциплины (модуля).

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, которые могут использоваться при освоении дисциплины (модуля).

– <http://library.miit.ru/> – электронно-библиотечная система Научно-технической библиотека РУТ(МИИТ);

– <http://elibrary.ru/> – научно-электронная библиотека;

– <https://umczdt.ru/> – ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте»;

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, необходимого для освоения дисциплины (модуля).

Yandex браузер.

Операционная система Microsoft Windows.

Microsoft Office

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

Для проведения аудиторных занятий требуется:

1. Персональный компьютер или ноутбук
2. Мультимедийный проектор
3. Интерактивная доска или проекционный экран

9. Форма промежуточной аттестации:

Зачет в 1 семестре.

10. Оценочные материалы.

Оценочные материалы, применяемые при проведении промежуточной аттестации, разрабатываются в соответствии с локальным нормативным актом РУТ (МИИТ).

Авторы:

доцент, доцент, к.н. кафедры
«Управление безопасностью в
техносфере»

В.Г. Стручалин

Согласовано:

Заведующий кафедрой УРТиТБ

Ф.И. Сухов

Председатель учебно-методической
комиссии

Н.А. Андриянова