



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ-
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«УЛЬЯНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ»**

432017, г. Ульяновск, ул. Ленина, дом 9/117

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического совета
протокол № 9
«25» февраля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Е.В. Гордагина

« 25 » февраля 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для специальности
20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»
Психология
экстремальных
ситуаций
ОПЦ.05

Ульяновск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов (уровня) освоения учебной дисциплины	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа дисциплины **«Психология экстремальных ситуаций»** (далее - рабочая программа) является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях», утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 25.12.2024г № 1060.

Рабочая программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в цикл общепрофессиональных дисциплин.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику;
- оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;
- вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;
- учитывать этнокультурные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях;
- систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;
- факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;
- о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях;
- понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи;
- классификацию групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях;
- основные направления работы с различными группами пострадавших;
- общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;
- алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации;
- признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс;
- механизмы образования толпы;
- принципы профилактики образования толпы;
- основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы;
- алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке;
- влияние этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях;
- стадии развития общего адаптационного синдрома;
- субсиндромы стресса; - виды стресса;
- механизм адаптации в экстремальной ситуации;
- механизмы накопления профессионального стресса;
- стадии формирования и симптомы профессионального выгорания;
- отсроченные последствия травматического стресса;
- этапы профессионального становления; основные виды профессиональных деформаций;

принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
лекции	36
практические занятия	34
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
<i>Итоговая аттестация в форме Дифференцированного зачёта</i>	<i>2</i>

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «**ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов: макс (Обяз/Ср.)	Уровень освоения
Раздел 1. Психологическая подготовка к деятельности в экстремальных условиях			
Тема 1.1. Психологическая характеристика экстремальной ситуации	<p>Содержание учебного материала Введение в курс. Общая характеристика, предмет и задачи курса «Психология экстремальных ситуаций». Определение и понятия "экстремальной ситуации" и "чрезвычайной ситуации" (ЧС) Критерии различия между кризисными и экстремальными ситуациями. Динамика экстремальной ситуации и фазы ее развития. Субъекты экстремальных ситуаций. Параметры, факторы и характеристики экстремальной ситуации</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Аналитическая обработка примеров из материалов СМИ: - Влияние экстремальных ситуаций различного характера на человека.</p>	2	2
Тема 1.2. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности	<p>Содержание учебного материала Технология и методики профессионального психологического отбора. Психологические требования, предъявляемые к пожарным и спасателям. Профессиональная пригодность. Ведущие психические и психофизиологические детерминанты психологической пригодности к деятельности в экстремальных ситуациях. Профессионально важные качества пожарных и спасателей. Психологическая устойчивость к экстремальным ситуациям. Компоненты психологической устойчивости. Формирование моральной и психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях: информационная подготовка, формирование устойчивой мотивации, четкое определение ролевой позиции профессионала. Предварительная профессиональная экстремально-психологическая подготовка: приобретение и усвоение экстремально-психологических знаний и умений, контроль над регуляцией психических состояний, благоприятных для работы в экстремальных условиях. Алгоритм профессиональной экстремально-психологической подготовки: выявление индивидуальных предельных физических и психических возможностей, обучение восстановлению физических и психических сил в процессе профессиональной деятельности и в перерывах, поддержание баланса между затратами и восстановлением сил, умелое использование резерва сил; овладением многовариантными, но адекватными и быстрыми действиями в ЧС. Признаки готовности человека к деятельности в экстремальных ситуациях.</p> <p>Практические занятия Экстремально-психологический тренинг на профессиональном восприятии, регуляции боевых психических состояний, благоприятных для работы в экстремальных условиях и моделировании фактора «неизвестности». Психологическая подготовка пожарных и спасателей с применением комбинированного воздействия факторов огня, задымления, высоты, химически опасных веществ в режиме имитации боевых условий.</p>	4	2
		4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов: макс (Обяз/Ср.)	Уровень освоения
Тема 1.2. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Анализ поведения пожарных, спасателей в экстремальных ситуациях (по материалам СМИ). - Понятие о ведущих психологических процессах в профессиональной деятельности пожарного и спасателя - Социальная значимость профессии спасателя и пожарного. 		
Тема 1.3. Психологические механизмы профессиональных кризисов у лиц, работающих в экстремальных ситуациях	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. _Определение стресса и стрессоустойчивости. Современная модель стресса. Этапы развития, виды стрессов, типы стрессоров. Причины, предпосылки, фазы развития стресса. Воздействие стресса на человека. Профессиональный стресс и его последствия. Определение и характеристики профессионального стресса. Динамика психофизиологических изменений под влиянием стресс-факторов в зоне ЧС. Виды, формирование и эффективность психологических защит.</p> <p>2. _Механизмы адаптации к экстремальной ситуации. Виды адаптации. Психологические характеристики личности, определяющие успешность адаптации в различных условиях жизнедеятельности. Коппинг механизмы: когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии. Психологическая помощь при адаптации. Психологическая реабилитация и реадаптация.</p> <p>Особенности психических состояний в профессиональной деятельности пожарного и спасателя.</p> <p>Посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР), механизмы его возникновения и фазы развития, диагностика, пути преодоления ПТСР.</p> <p>3. _Накопленный профессиональный стресс, механизмы накопления профессионального стресса.</p> <p>Профессиональное выгорание. Причины, стадии формирования и симптомы возникновения профессионального выгорания. Профессиональная деформация. Особенности профессиональных кризисов у лиц, работающих в экстремальных ситуациях.</p> <p>Профессиональное здоровье. Профилактика профессиональных деформаций личности и синдрома профессионального выгорания пожарных и спасателей, система профилактики негативных последствий профессионального стресса: психологический дебрифинг, тренинг сензитивности, тренинг перцептивный, используемые в групповой работе. Обучение навыкам эффективной групповой коммуникации.</p> <p>Десенсибилизация.</p>	4	
	<p>Практическая работа обучающихся</p> <p>Выполнение творческих заданий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сущность и виды психологической поддержки. - Техники психологической поддержки в экстремальных условиях. - Профессиональное здоровье пожарного и спасателя. Приёмы рациональной организации труда и отдыха при проведении работ. 	4	
Тема 1.4. Сапомощь при острых реакциях на стресс	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. _Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.</p> <p>Аутогенная тренировка.</p> <p>Самомониторинг. Когнитивные техники.</p> <p>2. _Психофизиологические техники: дыхание, медитация, массаж.</p> <p>Релаксационные и двигательные психотехники. Мышечная релаксация. Физические упражнения.</p>	4	

	Использование позитивных образов (визуализация). Личные ресурсы в противостоянии стрессу.		
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов: макс (Обяз/Ср.)	Уровень освоения
Тема 1.4. Самопомощь при острых реакциях на стресс	<p>Практические занятия</p> <p>Система приемов и методов саморегуляции:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Освоение приемов нервно-мышечная релаксация. Снижение мышечного напряжения, субъективного ощущения тревоги. 2. Дыхательная гимнастика. Освоение техники диафрагмального дыхания. 3. Визуализация и самовнушение. 4. Приемы концентрации внимания. Аутогенная тренировка. 5. Медитация. 6. Аппаратные методы 7. Музыкальное кондиционирование. 	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Основы первой психологической помощи в экстремальных ситуациях			
Тема 2.1. Экстренная психологическая помощь пострадавшим	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1._Понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи. Классификация групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях. Типичные психофизиологические и психические реакции, сопровождающие экстремальные ситуации. Фазы психических реакций при катастрофах.</p> <p>2._Общие принципы общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях. Формы и методы общения с пострадавшими. Виды и компоненты (вербальное, невербальное, паравербальное) общения. Алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации. Влияние этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях. Экстренная психологическая помощь при бреде и галлюцинациях, страхе, плаче и истерике, апатии и ступоре, чувстве вины и стыда, двигательном возбуждении и нервной дрожи, агрессии.</p> <p>3._Психологический кризис. Факторы, влияющие на разрешение кризисных ситуаций. Сущность и виды суицидов. Составные части суицидального поведения. Признаки приближения возможного самоубийства. Факторы суицидального риска: социально-демографические, индивидуально-психологические, медицинские и природные. Проявления горя утраты. Этапы нормального переживания горя. Способы психологической помощи в ситуации горя и утраты. Правила общения при суицидальной попытке.</p>	6	2
	<p>Практические занятия</p> <p>Решение ситуационных задач:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формы и методы общения с пострадавшими в ЧС. 2. Отработка методов психологического воздействия на суицидента. 3. Приемы работы с пострадавшими в ситуации горя и утраты. 		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов: макс (Обяз/Ср.)	Уровень освоения
Тема 2.1. Экстренная психологическая помощь пострадавшим	<p>Самостоятельная работа обучающихся Аналитическая обработка материалов лекций:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях. 2. Организационная схема деятельности специалистов психологической службы на месте ЧС. 3. Принципы и этические нормы специалиста-психолога при работе в чрезвычайной ситуации. 4. Действия сотрудников для нейтрализации угрозы суицида. 5. Способы общения с пострадавшими в ЧС. 		
Тема 2.2. Стихийное, массовое поведение людей в экстремальных ситуациях	<p>Содержание учебного материала Психологическая характеристика толпы и ее виды. Этапы и механизмы формирования толпы. Особенности поведения людей в толпе. Деиндивидуализация личности и факторы, влияющие на нее. Правила поведения в агрессивной и движущейся толпе. Виды паники. Психологическая характеристика паники и меры противодействия ей. Методы управления поведением людей в толпе. Способы психологического воздействия на толпу. Приёмы противодействия слухам. Влияние средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях.</p>	4	
	<p>Практическая работа обучающихся Составление плана-конспекта:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виды толпы и факторы, превращающие группу в паническую толпу. 2. Особенности поведения индивида в толпе. 3. Правила поведения и меры личной безопасности в толпе. 	4	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		
Раздел 3. Основы психологии управления			
Тема 3.1. Социально-психологические особенности коллектива	<p>Содержание учебного материала Понятие и психологические характеристики малых групп. Количественные и качественные признаки малой группы, социальная и психологическая общность. Виды, композиция, структура и функции группы. Психологические механизмы развития малой группы: формирование, этапы развития. Особенности групп пострадавших в ЧС. Понятие коллектива. Межличностные отношения и социально-психологический климат коллектива.</p>	4	2
	<p>Практическая работа обучающихся Анализ социально-психологического климата и групповой сплоченности.</p>	4	
Тема 3.2. Психология конфликта и методы разрешения конфликтных ситуаций	<p>Содержание учебного материала Определение и классификация конфликтов. Структура, функции, динамика развития конфликтной ситуации. Психология внутригрупповых конфликтов. Причины возникновения межличностных конфликтов. Возможности снижения агрессии в конфликтной ситуации. Методики преодоления конфликтов. Особенности конфликтов в ЧС.</p>	4	2
	<p>Практические занятия Деловые и ролевые игры:</p>	4	

	Методы ведения переговоров. Способы регулирования и конструктивного завершения конфликтов.		
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов: макс (Обяз/Ср.)	Уровень освоения
Тема 3.3. Управленческая деятельность руководителя	Содержание учебного материала Функции, стили, формы, методы и уровни управления. Методы принятия решений. Критерии и факторы эффективности управленческой деятельности. Социально – психологические закономерности и индивидуально-личностные особенности членов коллектива. Взаимодействие индивида и малой группы, феномен лидерства. Морально-психологический климат в коллективе. Управление коллективом в повседневной деятельности и экстремальных условиях.	4	2
	Практическое занятие: Методы принятия решений. Критерии и факторы эффективности управленческой деятельности.	4	
	Дифференцированный зачёт :	2	
	ВСЕГО :	72 (36/36)	

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3 – продуктивный

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

Оборудование учебного кабинета:

- комплект учебно-наглядных пособий по дисциплине «Психологии экстремальных ситуаций»;

- презентации по темам дисциплины.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;

- мультимедиапроектор;

- экран проекционный

3.2 Информационное обеспечение обучения студентов

(перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники:

1. Учебно-методическое пособие. Психология экстремальных ситуаций. 2014.

Дополнительные источники:

1. Михайлов Л.А., Маликов Т.АВ. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие./ Под ред. Л.М.Михайлова. – СПб.: Питер, 2009,256 с., ил. (Гриф)

2. Караяни А.Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях: учеб. Пособие для студентов. / А.Г. Караян, В.Л. Цветев. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право. 2009. – 247 с.(Гриф)

3. Михайлов А.Л., Маликова Т.В., Шатровой О.В., Михайлов А.Л., Соломин В.П. Психологическая защита в ЧС: учеб. Пособие / Под ред. Л.А. Михайлова.— СПб.: Питер, 2009.—256 с.: ил. (Гриф).

4. Михайлов Л.А., Маликов Т.АВ. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие./ Под ред. Л.М.Михайлова. – СПб.: Питер, 2009,256 с., ил. (Гриф)

5. Караяни А.Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях: учеб. Пособие для студентов. / А.Г. Караян, В.Л. Цветев. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право. 2009. – 247 с.(Гриф)

6. Михайлов А.Л., Маликова Т.В., Шатровой О.В., Михайлов А.Л., Соломин В.П. Психологическая защита в ЧС: учеб. Пособие / Под ред. Л.А. Михайлова.— СПб.: Питер, 2009.—256 с.: ил. (Гриф).

7. Хасан Б.И. Психология конфликта и переговоры : учеб. пособие для студ. высш. Учеб. заведений /Б.И. Хасан, П.А. Сергоманов.—4-е изд., стер.— М.: Издательский центр «Академия»,2008.—192 с. (Гриф).

8. Столяренко Л.Д. Психология и педагогика для технических вузов/ Л.Д. Столяренко, М.А. Гулиев, Р.Х. Ганиева.— Изд. 3-е.—Ростов на Д : Феникс, 2007.—510, [1]с.—(Высшее образование). (Гриф).

9. Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова. Психология деятельности в экстремальных ситуациях . 2008.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ (УРОВНЯ) ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль и оценка результатов (уровня) освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий. Обучение по учебной дисциплине завершается итоговой аттестацией **в форме дифференцированного зачёта**.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ
оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;	
вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;	
учитывать этнокультурные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи;	
Знания:	
особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ
систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ
факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ
о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ
понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ
классификацию групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование
основные направления работы с различными группами пострадавших;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование
общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование, устный опрос
алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование, устный опрос
признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ

	работ
механизмы образования толпы;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование, устный опрос
принципы профилактики образования толпы;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование, устный опрос
основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование, устный опрос
алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование, устный опрос
влияние этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование, устный опрос
стадии развития общего адаптационного синдрома;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование, устный опрос
субсиндромы стресса;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование, устный опрос
виды стресса;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование
механизм адаптации в экстремальной ситуации;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, устный опрос
механизмы накопления профессионального стресса;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование, устный опрос
стадии формирования и симптомы профессионального выгорания;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ
отсроченные последствия травматического стресса;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ
этапы профессионального становления;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ
основные виды профессиональных деформаций;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ
принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса.	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ