

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

Антрацитовский институт геосистем и технологий
Кафедра инженерии и общеобразовательных дисциплин



С. Г. БЕЛЖАЛОВ

Директор

Антрацитовского института
геосистем и технологий

доц. Крохмалёва Е.Г.
04 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

Психология экстремальных ситуаций

Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность
Профиль Промышленная и пожарная безопасность

Разработчик:

доцент

Е.Ю. Туник

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры инженерии и
общеобразовательных дисциплин

от « 14 » 04 20 23 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой

инженерии и общеобразовательных дисциплин

Е.Г. Крохмалева

Антрацит 2023 г.

**Паспорт
фонда оценочных средств по учебной дисциплине
Психология экстремальных ситуаций**

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины (модуля)

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Контролируемые темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1	УК-9	Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	Тема 1. Введение в психологию экстремальных ситуаций	7
			Тема 2. Нормальный стресс	7
			Тема 3. Влияние стресса на жизнь человека	7
			Тема 4. Экстренная психологическая помощь	7
			Тема 5. Хронический стресс специалиста и профессиональное здоровье	7

**Показатели и критерии оценивания компетенций,
описание шкал оценивания**

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Показатель оценивания (знания, умения, навыки)	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1	УК-9	знать: способы использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах уметь: использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах владеть навыками: использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах	Тема 1. Тема 2. Тема 3. Тема 4. Тема 5.	опрос теоретического материала, контрольная работа

**Фонды оценочных средств по дисциплине
«Психология экстремальных ситуаций»**

Опрос теоретического материала

Тема 1. Введение в психологию экстремальных ситуаций

1. В чем различия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуаций?
2. Назовите группы субъектов экстремальной ситуации.
3. Что является предметом изучения психологии экстремальных ситуаций?
4. Какие бывают чрезвычайные ситуации?
5. Дайте определение психологии экстремальных ситуаций.
6. Дайте определение ЧС.
7. Дайте определение ЭС.
8. Что такое кризис?
9. Какие бывают кризисы?

Тема 2. Нормальный стресс

1. Дайте определение понятию «стресс» в организме?
2. Всегда ли стресс приводит к негативным изменениям в организме?
3. Целесообразно ли разделение стресса на эмоциональный (психический) и физиологический (системный)?
4. Что такое общий адаптационный синдром и какие стадии развития этого синдрома вам известны?
5. В какой стадии общего адаптационного синдрома выделяют фазы «шока» и «противошока»?
6. На какой стадии развития стресс-реакции изменения, происходящие в организме, считают необратимыми?
7. Какие эмоциональные субсиндромы стресса вам известны?
8. Дайте определение понятию «стрессоустойчивость» степень его стрессоустойчивости?
9. Влияют ли личностные особенности человека на степень его стрессоустойчивости?
10. Люди с каким типом нервной системы более подвержены влиянию стресса?
11. Что такое психологический стресс?
12. Приведите примеры психических стрессоров.
13. Назовите виды (уровни) реакций на стресс.
14. Какие эмоции возникают у человека в стрессовой ситуации?
15. Есть ли однозначная зависимость между типом стресса и конкретными эмоциями?
16. Назовите факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса.
17. Какие индивидуальные и личностные особенности человека влияют на развитие психологического стресса?

Тема 3. Влияние стресса на жизнь человека

1. Каковы негативные последствия стресса для человека?
2. Какое позитивное влияние оказывает стресс на жизнь человека?
3. Вспомните два случая из своей жизни: один — когда стресс вам помогал в вашей жизненной ситуации, второй когда состояние стресса негативно сказывалось на данной ситуации. В первом случае состояло положительное влияние стресса, а во втором на чем именно стресс сказывался отрицательно. В чем для вас состояла разница в переживании этих двух стрессовых состояний.

Тема 4. Экстренная психологическая помощь

1. Что такое острое стрессовое расстройство?
2. Какие реакции вызывает интенсивный стресс?
3. Перечислите основные правила оказания экстренной психологической помощи.
4. Расскажите о приемах само и взаимопомощи при агрессии и при двигательном возбуждении.
5. Расскажите о приемах само и взаимопомощи при страхе.
6. Расскажите о приемах само и взаимопомощи при тревоге.
7. Расскажите о приемах само и взаимопомощи при истерике.
8. В какой период времени после стрессового воздействия может быть оказана экстренная психологическая помощь?
9. Что такое «отсроченные реакции на стрессовую ситуацию»?
10. Характеристика травматической стрессовой ситуации
11. Что включается в понятие психическая травма?
12. Условия восприятия человеком сильного стресса как травматического.

Тема 5. Хронический стресс специалиста и профессиональное здоровье

1. Приведите пример нарушения профессионального развития.
2. Приведите пример биографии профессионала, достигшего этапа наставничества.
3. Перечислите этапы профессионального становления личности.
4. Перечислите ряд профессионально важных качеств спасателей и пожарных.
5. Приведите пример профессионала (из литературных источников или из собственного опыта), у которого сформировался синдром выгорания
6. В чем отличия симптома эмоционального выгорания «неадекватное эмоциональное реагирование» от раздражения?
7. Перечислите, на какие сферы может оказывать негативное влияние сформировавшийся синдром эмоционального выгорания у специалиста.
8. Приведите примеры факторов, определяющих «зону стабильности» профессионального здоровья.
9. Перечислите методы саморегуляции, применяемые для профилактики профессионального выгорания.
10. Приведите примеры реализации здорового образа жизни (в рамках концепции заботы о себе) конкретны человеком.
11. Обозначьте направления профилактики профессионального выгорания, которые, по вашему мнению, являются проблемными для применения в профессиональной среде. Обоснуйте свой вывод.

12. Постройте индивидуальную программу профилактики профессионального выгорания для себя.

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
собеседование (устный/письменный опрос)**

Шкала оценивания	Критерий оценивания
отлично (5)	Ответ полный и правильный на основании изученного материала. Выдвинутые положения аргументированы и иллюстрированы примерами. Материал изложен в определенной логической последовательности, с использованием научных терминов; ответ самостоятельный. Обучающийся уверенно отвечает на дополнительные вопросы.
хорошо (4)	Ответ полный и правильный, подтвержден примерами; но их обоснование не аргументировано. Материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены 2-3 несущественные погрешности, исправленные по требованию экзаменатора. Материал изложен осознанно, самостоятельно, с использованием научных терминов. Обучающийся испытывает незначительные трудности в ответах на дополнительные вопросы.
удовлетворительно (3)	Ответ недостаточно логически выстроен, самостоятелен. Основные понятия употреблены правильно, но обнаруживается недостаточное раскрытие теоретического материала. Выдвигаемые положения недостаточно аргументированы и не подтверждены примерами; ответ носит преимущественно описательный характер. Научная терминология используется недостаточно. Обучающийся испытывает достаточные трудности в ответах на вопросы.
неудовлетворительно (2)	Ответ недостаточно логически выстроен, самостоятелен. Основные понятия употреблены неправильно, обнаруживается недостаточное раскрытие теоретического материала. Выдвигаемые положения недостаточно аргументированы и не подтверждены примерами; Научная терминология используется недостаточно. Обучающийся испытывает достаточные трудности в ответах на вопросы.

Контрольная работа

Тематика контрольных работ

1. Экстремальные ситуации. Общая характеристика. Психологические факторы экстремальной ситуации.
2. Психологические последствия деятельности в экстремальной ситуации. Стресс. ОСР, ПТСР. Проблемы реадaptации.
3. Психологические предпосылки формирования стресс-реакции. Методы изучения психологических особенностей личности и оценка функционального состояния
4. Копинг - стратегии и копинг - ресурсы
5. Кризисные состояния. Признаки кризисной ситуации. Внутренние и внешние признаки кризиса. Этапы переживания кризисного состояния.
6. Компоненты кризисного состояния
7. Организация экстренной психологической помощи, задачи, формы работы
8. Организация первичной психологической реабилитации
9. Организация мероприятий по реабилитации при посттравматическом стрессовом синдроме
10. Работа психолога в «полевых» условиях. Особенности психических реакций в толпе. Особенности организации психологической помощи психолога, работающего в толпе.
11. Этапы психологической помощи людям, пережившим потерю. Этапы переживания горя. Осложненное горе
12. Психологический дебрифинг.
13. Приемы и способы восстановления функционального состояния
14. Этапы организации психологической помощи в чрезвычайных ситуациях, ситуации катастрофы.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству контрольная работа

Шкала оценивания	Критерий оценивания
отлично (5)	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач).
хорошо (4)	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач).
удовлетворительно (3)	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач).
неудовлетворительно (2)	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%).

Оценочные средства для промежуточной аттестации.

Вопросы к зачёту

1. Понятие психология экстремальных ситуаций.
2. Катастрофа, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, кризис: определение, классификация, соотношение понятий.
3. Понятия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации.
3. Виды и критерии чрезвычайных ситуаций.
4. Экстремальная ситуация, факторы определяющие экстремальность ситуации.
5. Кризисная ситуация и кризис.
6. Влияние экстремальных ситуаций на человека.
7. Субъекты экстремальной ситуации.
8. Понятие нормальный стресс.
9. Стресс: история изучения.
10. Кривая развития стрессовой ситуации.
11. Понятие о стрессоустойчивости.
12. Природа возникновения стресса.
13. Физиологические и психологические проявления стресса.
14. Понятие психологического стресса.
15. Психические стрессоры.
16. Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса.
17. Виды (уровни) реакций человека на стресс.
18. Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса.
19. Влияние стресса на жизнь человека.
20. Позитивное влияние стресса на жизнь человека.
21. Негативное влияние стресса.
22. Влияние стресса на организм человека (сердечно-сосудистая система, иммунная система, пищеварительная система, мускулатура, кожа, половая система).
23. Экстренная психологическая помощь.
24. Организация психологической помощи на месте ЧС.
25. Экстренная психологическая помощь при острой реакции на стресс.
26. Помощь при страхе.
27. Помощь при тревоге.
28. Помощь при плаче.
29. Помощь при истерике.
30. Помощь при апатии.
31. Помощь при чувстве вины или стыда.
32. Помощь при гнев, злости, агрессии.
33. Помощь при нервной дрожи.
34. Помощь при двигательном возбуждении.
35. Самопомощь при острых реакциях на стресс.
36. Отсроченные реакции на травматический стресс.
37. Хронический стресс специалиста и профессиональное здоровье.
38. Профессиональное здоровье специалистов.

39. Профессиональное развитие.

40. Профилактика синдрома профессионального выгорания.

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
промежуточный (итоговый) контроль (зачёт)**

Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно четкие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Психология экстремальных ситуаций» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенные в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки бакалавров по указанному направлению подготовки.

Председатель учебно-методической
комиссии Антрацитовского института
геосистем и технологий



И.В. Савченко

