

Луганск 2025 г.

**Комплект оценочных материалов по дисциплине
«Психология экстремальных ситуаций»**

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

Выберите все правильные варианты ответов.

1. Экстремальными называют ситуации, которые:

А) связаны с большими объективными и психологическими трудностями

Б) реально угрожают жизни человека

В) обязывают человека к полному напряжению сил и наилучшему использованию личных возможностей для достижения успеха и обеспечения безопасности

Г) которые выходят за рамки обычного житейского опыта человека или коллективного опыта окружающей его микросоциальной среды

Правильные ответы: А, В

Компетенции (индикаторы): УК-3, УК-4, УК-6, УК-9, ПК-8, ПК.КТ-2

2. Психологические проявления тревоги:

А) трудности засыпания

Б) неспособность расслабиться

В) высокая концентрация на объекте

Г) ухудшение памяти

Правильные ответы: А, Г

Компетенции (индикаторы): УК-3, УК-4, УК-6, УК-9, ПК-8, ПК.КТ-2

3. К психологическим признакам стресса относят:

А) снижение эмоциональной стабильности

Б) проблемы со сном

В) снижение самооценки

Г) снижение фрустрационной толерантности

Правильные ответы: В, Г

Компетенции (индикаторы): УК-3, УК-4, УК-6, УК-9, ПК-8, ПК.КТ-2

4. К проявлениям эмоционального выгорания относят:

А) постоянную раздражительность

Б) чувство постоянной усталости

В) флешбэки

Г) тревожность

Правильные ответы: Б, Г

Компетенции (индикаторы): УК-3, УК-4, УК-6, УК-9, ПК-8, ПК.КТ-2

Задания закрытого типа на установление соответствия

1. Установите соответствие между хронологическими стадиями утомления и их характеристиками. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Стадии	Характеристики
1) Первая стадия	А) физические жалобы, психологические жалобы
2) Вторая стадия	Б) снижение работоспособности, которое не проходит в условиях послерабочего отдыха
3) Третья стадия	В) незначительные сдвиги физиологических функций

Правильный ответ

1	2	3
В	А	Б

Компетенции (индикаторы): УК-3, УК-4, УК-6, УК-9, ПК-8, ПК.КТ-2

2. Установите соответствие между авторами и их утверждениями. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Авторы	Утверждения
1) А. Маслоу	А) «состояние человека зависит от ситуации»
2) К. Левин	Б) «поведение человека во многом зависит от отношения к ситуации»
3) В. Франкл	В) «адаптивные процессы снижаются выработанными условными рефлексам, предварительным научением»

Правильный ответ

1	2	3
В	А	Б

Компетенции (индикаторы): УК-3, УК-4, УК-6, УК-9, ПК-8, ПК.КТ-2

3. Установите соответствие между психологическими состояниями и их признаками. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Психологические состояния	Признаки
1) Апатия	А) чувство постоянной усталости, тревожность, чувство виновности, нарушение ритма «сон – бодрствование»

2) Эмоциональное выгорание

Б) безразличное отношение к окружающему, вялость, заторможенность, медленная, с длинными паузами речь ложные представления или умозаключения, в ошибочности которых пострадавшего невозможно разубедить

3) Бред

Правильный ответ

1	2	3
Б	А	В

Компетенции (индикаторы): УК-3, УК-4, УК-6, УК-9, ПК-8, ПК.КТ-2

4. Установите соответствие между понятиями и их определениями. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Понятия

Определения

1) Паника

А) кратковременное, бурно протекающее состояние сильного эмоционального возбуждения, возникающее в результате фрустрации или какой-либо иной, сильнодействующей на психику причины, обычно связанной с неудовлетворением очень важных для человека потребностей

2) Самообладание

Б) способность человека сохранять внутреннее спокойствие, действовать взвешенно в сложных жизненных ситуациях

3) Аффект

В) массовидное явление психики, характеризующееся возникновением одновременно у многих людей, находящихся в контактах друг с другом, чувств страха, беспокойства, а также беспорядочных, хаотичных движений и непродуманных действий

Правильный ответ:

1	2	3
В	Б	А

Компетенции (индикаторы): УК-3, УК-4, УК-6, УК-9, ПК-8, ПК.КТ-2

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

1. Укажите последовательность действий в ситуационном анализе А. Кларке. Запишите правильную последовательность букв слева направо:

- А) выделение критериев оценки ситуации
- Б) перечисление возможных элементов ситуации
- В) присваивание «этикеток» элементам ситуации
- Г) интерпретация актов деятельности участников ситуации

Правильный ответ: А, В, Б, Г

Компетенции (индикаторы): УК-3, УК-4, УК-6, УК-9, ПК-8, ПК.КТ-2

2. Укажите последовательность стадий развития стресса по Г. Салье. Запишите правильную последовательность букв слева направо:

- А) стадия сопротивления
- Б) стадия тревоги
- В) стадия истощения

Правильный ответ: Б, А, В

Компетенции (индикаторы): УК-3, УК-4, УК-6, УК-9, ПК-8, ПК.КТ-2

3. Укажите последовательность стадий переживания горя по Ф. Василюку. Запишите правильную последовательность букв слева направо:

- А) острое горе
- Б) шок и оцепенение
- В) остаточные толчки и реорганизация
- Г) поиск
- Д) завершение

Правильный ответ: Б, А, Г, В, Д

Компетенции (индикаторы): УК-3, УК-4, УК-6, УК-9, ПК-8, ПК.КТ-2

4. Укажите последовательность стадий эмоционального выгорания по В. Бойко. Запишите правильную последовательность букв слева направо:

- А) истощение
- Б) резистенция
- В) напряжение

Правильный ответ: В, Б, А

Компетенции (индикаторы): УК-3, УК-4, УК-6, УК-9, ПК-8, ПК.КТ-2

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

Напишите пропущенное слово.

1. Условия, в которых возникает угроза жизни человека, его здоровью или имуществу от внешних объектов, приводящие к появлению и действию дезадаптирующих факторов – это _____ условия.

Правильный ответ: экстремальные

Компетенции (индикаторы): УК-3, УК-4, УК-6, УК-9, ПК-8, ПК.КТ-2

2. Психологическая _____ – это специфическая реакция организма, представляющая собой специальную регулятивную систему стабилизации личности, направленную на устранение или сведение к минимуму чувства психологического дискомфорта

Правильный ответ: защита

Компетенции (индикаторы): УК-3, УК-4, УК-6, УК-9, ПК-8, ПК.КТ-2

3. Психоэмоциональный _____ – это состояние напряжения и душевного дисбаланса, возникающее при негативных или экстремальных ситуациях, когда человек чувствует, что не в состоянии справиться с требованиями окружающего мира.

Правильный ответ: стресс

Компетенции (индикаторы): УК-3, УК-4, УК-6, УК-9, ПК-8, ПК.КТ-2

4. _____ – это психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей.

Правильный ответ: Фрустрация

Компетенции (индикаторы): УК-3, УК-4, УК-6, УК-9, ПК-8, ПК.КТ-2

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

Напишите пропущенное слово (словосочетание).

1. _____ – это устойчивое свойство личности быть жертвой обстоятельств, преступлений чаще, чем другие люди, или в тех условиях, которые для большинства являются нейтральными.

Правильный ответ: Виктимное поведение / Виктимность

Компетенции (индикаторы): УК-3, УК-4, УК-6, УК-9, ПК-8, ПК.КТ-2

2. _____ – это возврат к более примитивным и детским способам реагирования на стрессовые факторы.

Правильный ответ: Регрессия / Инфантилизация

Компетенции (индикаторы): УК-3, УК-4, УК-6, УК-9, ПК-8, ПК.КТ-2

3. Одно из направлений прикладной психологии, которое исследует проблемы, связанные с оценкой, предвидением и оптимизацией психических состояний и поведения человека в стрессовых ситуациях называется

« _____ »

Правильный ответ: психология экстремальных ситуаций / экстремальная психология

Компетенции (индикаторы): УК-3, УК-4, УК-6, УК-9, ПК-8, ПК.КТ-2

4. _____ – это внешний, экстремальный фактор среды, вызывающий стресс.

Правильный ответ: Стрессор / Стресс-фактор / Экстремальный фактор

Компетенции (индикаторы): УК-3, УК-4, УК-6, УК-9, ПК-8, ПК.КТ-2

Задания открытого типа с развернутым ответом

Дайте развернутый ответ на вопрос.

1. Как оказать допсихологическую помощь при плаче?

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат:

Плач – это одна из психофизиологических реакций человека, для которой характерно чрезвычайно повышенное выделение из его глаз особой секреции – слёз; плач сопровождается резким повышением кровяного давления и дыхания, произвольными сокращениями окологлазных и надбровных мышц лица, а также напряжением мышц шейно-плечевого отдела. Наступает или как реакция на сильное одномоментное психическое переживание, или как результат длительного нервного напряжения, при этом может быть проявлением не только негативных, но и положительных эмоций.

Помощь пострадавшему. Нужно дать этой реакции состояться. Но находиться рядом с плачущим человеком и не пытаться помочь ему – тоже неправильно. Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы вместе с ним сочувствуете и сопереживаете. Можно просто держать человека за руку, иногда протянутая рука помощи значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов. Важно дать человеку возможность говорить о своих чувствах. Если вы видите, что реакция плача затянулась и слезы уже не приносят облегчения человеку, можно предложить ему выпить стакан воды – это известное и широко используемое средство. Можно предложить человеку сконцентрироваться на глубоком и ровном дыхании, вместе с ним заняться каким-нибудь делом.

Самопомощь. При возникновении реакции плача не нужно сразу стараться успокоиться, «взять себя в руки». Нужно дать себе время и возможность выплакаться. Однако если появляется чувство, что слезы уже не приносят облегчения и нужно успокаиваться, то необходимо выпить стакан воды, после чего медленно, но не глубоко дышать, концентрируясь на своем дыхании.

Недопустимые действия. Не нужно пытаться остановить эту реакцию, успокоить человека и убедить его не плакать. Не стоит считать, что слезы являются проявлением слабости.

Критерии оценивания:

- дано описание плача как психофизиологической реакции человека;
- дано описание допсихологической помощи пострадавшим при плаче;
- дано описание допсихологической самопомощи при плаче;
- дано описание недопустимых действий в процессе оказания допсихологической помощи при плаче.

Компетенции (индикаторы): УК-3, УК-4, УК-6, УК-9, ПК-8, ПК.КТ-2

2. Как оказать допсихологическую помощь при истерике?

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат:

Истерика – это активная энергозатратная поведенческая реакция человека. Он может кричать, размахивать руками, одновременно плакать. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей. Эта реакция также обладает свойством заражать окружающих.

Помощь пострадавшему. Постараться удалить зрителей и замкнуть внимание на себя; чем меньше зрителей, тем быстрее истерика прекратится. Если зрителей удалить невозможно, постараться стать самым внимательным слушателем, оказывайте человеку поддержку, слушать, кивать, поддакивать. Сократить свою вербальную активность (количество слов, которые произносятся). Если говорить, то короткими простыми фразами, обращаясь к человеку по имени. Если не «подпитывать» эту реакцию своими словами, высказываниями, репликами, то через 10-15 минут она пойдет на спад. После истерики наступает упадок сил, поэтому необходимо дать человеку возможность отдохнуть.

Самопомощь. В состоянии истерики очень трудно чем-то помочь самому себе, потому что в этот момент человек находится в крайне взвинченном эмоциональном состоянии и плохо понимает, что происходит с ним и вокруг него. Если возникает мысль о том, как прекратить свою истерику, это уже первый шаг на пути ее прекращения. В этом случае можно предпринять следующие действия: уйти от «зрителей», свидетелей происходящего, остаться одному. Умыться ледяной водой – это поможет прийти в себя. Сделать дыхательные упражнения: вдох, задержка дыхания 1-2 секунды, медленный выдох через нос, задержка дыхания на 1-2 секунды, медленный вдох, и т. д. до того момента, пока не получится успокоиться.

Недопустимые действия. Не совершать неожиданных действий (таких как дать пощечину, облить водой, потрясти человека). Не вступать с человеком в активный диалог по поводу его высказываний. Не нужно считать, что человек делает это намеренно, чтобы привлечь к себе внимание. Не стоит говорить шаблонных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя».

Критерии оценивания:

- дано описание истерики как психофизиологической реакции человека;
- дано описание допсихологической помощи пострадавшим при истерике;
- дано описание допсихологической самопомощи при истерике;
- дано описание недопустимых действий в процессе оказания допсихологической помощи при истерике.

Компетенции (индикаторы): УК-3, УК-4, УК-6, УК-9, ПК-8, ПК.КТ-2

3. Как оказать допсихологическую помощь при апатии?

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат:

Апатия – это реакция снижения общей эмоциональной, поведенческой и интеллектуальной активности человека. Зачастую, когда человек попадает в экстремальную ситуацию, это оказывается для него настолько тяжелым

переживанием, что он не в состоянии сразу осознать то, что случилось, и апатия в данном случае выступает как психологическая анестезия.

Помощь пострадавшему. Если это возможно, дать такой реакции состояться, постараться обеспечить человеку те условия, в которых он мог бы отдохнуть. Если это по каким-то причинам невозможно, то необходимо помочь человеку мягко выйти из этого состояния. Можно дать стакан сладкого крепкого чая, предложить какую-то умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком, сделать несколько простых физических упражнений). Поговорить с человеком, задать ему несколько простых вопросов, исходя из того, знаком он вам или нет:

«Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?». Сказать человеку, что испытывать апатию – это нормальная реакция на сложившиеся обстоятельства.

Самопомощь. Если чувствуется упадок сил, трудно собраться и начать что-то делать, и особенно, если есть понимание неспособности испытывать эмоции, то нужно дать себе возможность отдохнуть. Снять обувь, принять удобную позу, постараться расслабиться. Не злоупотреблять напитками, содержащими кофеин (кофе, крепкий чай), это может только усугубить состояние апатии. По возможности отдохнуть столько, сколько потребуется. Если ситуация требует от действий, дать себе короткий отдых, расслабиться хотя бы на 15-20 минут. Помассировать мочки ушей и пальцы рук. Эта процедура помогает немного взбодриться. Выпить чашку некрепкого сладкого чая. Сделать несколько физических упражнений, но не в быстром темпе. После этого приступить к выполнению тех дел, которые необходимо сделать. Выполнять работу в среднем темпе, стараться сохранять силы. Например: если нужно дойти до какого-то места, то нужно не бежать, а передвигаться шагом.

Недопустимые действия. Не «выдергивать» человека из этого состояния и не прекращать течение этой реакции без крайней на то нужды. Не нужно призывать человека собраться, «взять себя руки», апеллируя к моральным нормам, не нужно говорить, что «так нельзя», «ты сейчас должен».

Критерии оценивания:

- дано описание апатии как психофизиологической реакции человека;
- дано описание допсихологической помощи пострадавшим при апатии;
- дано описание допсихологической самопомощи при апатии;
- дано описание недопустимых действий в процессе оказания допсихологической помощи при апатии.

Компетенции (индикаторы): УК-3, УК-4, УК-6, УК-9, ПК-8, ПК.КТ-2

4. Как оказать допсихологическую помощь при агрессии?

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат:

Агрессия – это психофизиологическая реакция, которая бывает нескольких видов: вербальная (человек высказывает слова угрозы) и невербальная (человек совершает какие-то агрессивные действия).

Помощь пострадавшему. Разговаривать с человеком спокойно, постепенно снижая темп и громкость речи. Обращаться к человеку по имени, задавать

вопросы, которые помогли бы ему сформулировать и понять его требования к этой ситуации, например, «Как вы считаете, что будет лучше сделать?» Необходимо говорить тише, медленнее и спокойнее, чем человек, который испытывает эту реакцию. Чтобы оказать человеку поддержку, нужно принять его право на эту реакцию и то, что она направлена не на вас и не на окружающих, а на обстоятельства.

Самопомощь. Постараться высказать, что вы чувствуете другому человеку.

Дать себе физическую нагрузку.

Недопустимые действия. Не нужно считать, что человек, выражающий агрессию, по характеру злой. Агрессия – нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, так человек выражает свою эмоциональную боль. Не нужно стараться переспорить человека или переубедить его, даже если считаете, что он неправ. Не угрожать и не запугивать.

Критерии оценивания:

- дано описание агрессии как психофизиологической реакции человека;
- дано описание допсихологической помощи пострадавшим при агрессии;
- дано описание допсихологической самопомощи при агрессии;
- дано описание недопустимых действий в процессе оказания допсихологической помощи при агрессии.

Компетенции (индикаторы): УК-3, УК-4, УК-6, УК-9, ПК-8, ПК.КТ-2

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, профиль «Защита в чрезвычайных ситуациях».

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 обучающихся по указанному направлению.

Председатель учебно-методической
комиссии института



Михайлов Д.В.

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)