

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

Институт философии
Кафедра психологии и конфликтологии



Скляр П. П.
(подпись) 2025 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

«Психология экстремальной деятельности»

37.03.01 Психология

«Психология профессиональной деятельности»

Разработчики:

доцент *Марусенко Е. А.* Марусенко Е. А.

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры психологии и
конфликтологии

от «11» *03* 2025 г., протокол № *8*

Заведующий кафедрой *Бугеря Т. Н.* Бугеря Т. Н.
(подпись)

Луганск 2025 г.

**Комплект оценочных материалов
по предмету «Психология экстремальной деятельности»**

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

Выберите правильный ответ.

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

- А) ситуационная психология
- Б) психология чрезвычайных ситуаций
- В) психология экстремальных ситуаций

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): ПК-7 (ПК-7.1, 7.2, ПК-7.3)

2. Экстремальные действия это:

- А) действия, связанные с осознанной опасностью для человеческой жизни
- Б) действия, связанные с умственной деятельностью личности
- В) действия, связанные с неосознанным игнорированием любой опасности

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ПК-7 (ПК-7.1, 7.2, ПК-7.3)

3. В экстремальных условиях проходит деятельность:

- А) работников правоохранительных органов при проведении спецопераций
- Б) военнослужащих при выполнении боевых задач
- В) оба варианта верны
- Г) нет верного ответа

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): ПК-7 (ПК-7.1, 7.2, ПК-7.3)

4. Условия, в которых возникает угроза жизни человека, его здоровью или имуществу от внешних объектов из-за незапланированного (неожиданного) изменения их состояния, приводящего к появлению и действию дезадаптирующих факторов, это:

- А) чрезвычайные условия
- Б) экстремальные условия
- В) спонтанные условия

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-7 (ПК-7.1, 7.2, ПК-7.3)

Задания закрытого типа на установление соответствия

Установите правильное соответствие.

Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

1. Найдите соответствие между понятием и его определением.

Понятие	Определение
1) Кризисы возраста	А) болезнь, потеря близких, профессиональный кризис, развод
2) Утрата как психотравмирующая ситуация	Б) терроризм, техногенные и природные катастрофы
3) Травма как причина психологического кризиса	В) подростковый период, кризис середины жизни

Правильный ответ: 1-В, 2-А, 3-Б

Компетенции (индикаторы): ПК-7 (ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3).

2. Установить соответствие между стадиями стресса и их содержанием.

Стадия	Содержание
1) Стадия тревоги	А) на данной стадии энергия истощена, физиологическая и психологическая защиты оказываются сломленными. Вновь появляются признаки тревоги
2) Стадия резистентности	Б) происходит мобилизация адаптационных ресурсов организма, человек находится в состоянии напряженности и настороженности
3) Стадия истощения	В) стадия характеризуется практически полным исчезновением признаков тревоги; уровень сопротивляемости организма значительно выше обычного. На этой стадии осуществляется сбалансированное расходование адаптационных ресурсов

Правильный ответ: 1-Б, 2-В, 3-А

Компетенции (индикаторы): ПК-7 (ПК-7.1, 7.2, ПК-7.3)

3. Установить соответствие между терминами и их определениями.

Термин	Определение
1) Стресс	А) процесс, с помощью которого человек приспосабливается к изменениям
2.) Адаптация	Б) стратегии, используемые для управления стрессом

- | | |
|---------------------------|--|
| 3) Психологическая травма | В) психологическое состояние, возникающее в ответ на угрозу или новые, непривычные условия |
| 4) Копинг | Г) эмоциональное или психологическое повреждение, вызванное травмирующим фактором |

Правильный ответ: 1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б

Компетенции (индикаторы): ПК-7 (ПК-7.1, 7.2, ПК-7.3)

4. Установить соответствие между стадиями стресса и их содержанием.

Стадия	Содержание
1) Информационный стресс	А) состояние ярко выраженного психоэмоционального переживания человеком конфликтных социальных ситуаций, которые ограничивают удовлетворение его различных потребностей
2) Эмоциональный стресс	Б) состояние, при котором чрезмерное обилие или нехватка данных негативно влияют на эмоции, поведение, способность принимать взвешенные решения и даже на физиологическое самочувствие
3) Физиологический стресс	В) реакция организма на воздействие определенного стимула, как правило, физико-химической природы. В этом случае наблюдаются изменения в функционировании физиологических систем и ощущения дискомфорта физиологического характера (головные боли; раздражительность; рассеянность и усталость; слабость иммунной системы и т.п.)

Правильный ответ: 1-Б, 2-В, 3-А

Компетенции (индикаторы): ПК-7 (ПК-7.2)

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

Установите правильную последовательность.

Запишите правильную последовательность букв слева направо.

1. Установите правильную последовательность этапов реагирования на ситуацию стресса:

- А) Реакция на стресс
- Б) Оценка ситуации
- В) Принятие решения

Г) Воздействие на стрессор

Правильный ответ: Б, А, В, Г

Компетенции (индикаторы): ПК-7 (ПК-7.1)

2. Установите правильную последовательность этапов адаптации к экстремальным условиям:

А) Принятие новой реальности

Б) Психологическая подготовка

В) Реакция на стресс

Г) Долгосрочная адаптация

Правильный ответ: Б, В, А, Г

Компетенции (индикаторы): ПК-7 (ПК-7.1, 7.2, ПК-7.3)

3. Установите правильную последовательность этапов кризисного вмешательства:

А) Оценка ситуации

Б) Поддержка и помощь

В) Профилактика повторных кризисов

Г) Обсуждение последствий

Правильный ответ: А, Б, Г, В.

Компетенции (индикаторы): ПК-7 (ПК-7.1)

4. Расположить в правильной последовательности этапы переживания горя по Э. Кюблер-Росс

А) Депрессия

Б) Отрицание

В) Торг

Г) Гнев

Д) Принятие

Правильный ответ: Б, Г, В, А, Д

Компетенции (индикаторы): ПК-7 (ПК-7.3)

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

Напишите пропущенное слово (словосочетание).

1. Психотравма это: необычное событие, вызывающее тяжелый психологический _____ и сопровождающийся чувством _____, ужаса и беспомощности.

Правильный ответ: стресс, страха

Компетенции (индикаторы): ПК-7 (ПК-7.1, ПК-7.2)

2. Экстремальные условия – это такие условия, в которых возникает угроза _____ человека, его _____ или имуществу от внешних объектов из-за незапланированного (неожидаемого) изменения их состояния, приводящего к появлению _____ и _____ действию _____ дезадаптирующих _____ факторов:

Правильный ответ: жизни, здоровью

Компетенции (индикаторы): ПК-7 (ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3)

3. Психология экстремальных ситуаций – это одно из направлений прикладной психологии. Оно исследует проблемы, связанные с оценкой, предвидением и оптимизацией психических состояний и поведения человека в стрессовых и _____ ситуациях.

Правильный ответ: экстремальных

Компетенции (индикаторы): ПК-7 (ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3)

4. Сигналы угрозы приводят к возрастанию _____ человека.

Правильный ответ: активности

Компетенции (индикаторы): ПК-7 (ПК-7.1, 7.2, ПК-7.3)

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

Напишите пропущенное слово (словосочетание).

1. Основное проявление травмированной личности – это нарушения в _____.

Правильный ответ: эмоциональной сфере

Компетенции (индикаторы): ПК-7 (ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3)

2. Изменение в интересах, целях жизни, повышение уровня рефлексии личности после пережитой психотравмы, это конструктивный выход из _____.

Правильный ответ: кризиса

Компетенции (индикаторы): ПК-7 (ПК-7.1, ПК-7.2)

3. Дополните следующее утверждение: «Экстремальная психология изучает не только поведение человека в условиях стресса, но и его способности к _____».

Правильный ответ: адаптации

Компетенции (индикаторы): ПК-7 (ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3)

4. Главными принципами оказания _____ перенесшим психологическую травму в результате влияния экстремальных ситуаций являются безотлагательность и приближенность к месту событий.

Правильный ответ: помощи

Компетенции (индикаторы): ПК-7 (ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3)

Задания открытого типа с развернутым ответом

1. Опишите, как стресс влияет на принятие решений в экстремальных ситуациях.

Время выполнения – 7 мин.

Критерии оценивания: правильный ответ должен содержать не менее трех нижеприведенных условий – стресс может значительно ухудшить способность человека принимать решения; в условиях стресса, особенно в экстремальных ситуациях, может возникнуть паника; стресс может привести к импульсивным и нерациональным решениям.

Компетенции (индикаторы): ПК-7 (ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3)

2. Какие психологические механизмы помогают людям справляться с экстремальными ситуациями?

Время выполнения – 7 мин.

Критерии оценивания: правильный ответ должен содержать не менее трех нижеприведенных условий – копинг-стратегии, социальная поддержка, позитивное мышление, сосредоточение на возможностях, а не на угрозах и страхах.

Компетенции (индикаторы): ПК-7 (ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3)

3. Каковы основные признаки посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) у людей, переживших экстремальные ситуации?

Время выполнения – 7 мин.

Критерии оценивания: правильный ответ должен содержать не менее трех нижеприведенных условий – основные признаки ПТСР включают повторяющиеся навязчивые воспоминания о травматическом событии; избегание ситуаций, напоминающих о травме; повышенную возбудимость, включая раздражительность и проблемы со сном; эмоциональную заторможенность и чувство отстраненности от окружающих.

Компетенции (индикаторы): ПК-7 (ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3)

4. Дать развернутую характеристику фаз психологической реакции на травму.

Время выполнения – 30 минут.

Критерии оценивания: правильный ответ должен содержать не менее трех нижеприведенных условий – психологическая реакция на травму включает в себя три относительно самостоятельные фазы, что позволяет охарактеризовать ее как развернутый во времени процесс.

Первая фаза – фаза психологического шока – содержит два основных компонента: угнетение активности, нарушение ориентировки в окружающей среде, дезорганизация деятельности и отрицание происшедшего (своеобразная охранительная реакция психики). В норме эта фаза достаточно кратковременна.

Вторая фаза – воздействие – характеризуется выраженными эмоциональными реакциями на событие и его последствия. Это могут быть сильный страх, ужас,

тревога, гнев, плач, обвинение – эмоции, отличающиеся непосредственностью проявления и крайней интенсивностью. Постепенно эти эмоции сменяются реакцией критики или сомнения в себе. Она протекает по типу «что было бы, если бы...» и сопровождается болезненным осознанием неотвратимости происшедшего, признанием собственного бессилия и самобичеванием. Данная фаза является критической в том отношении, что после нее начинается либо «процесс выздоровления», либо происходит фиксация на травме и последующий переход постстрессового состояния в хроническую форму. В последнем случае человек остается на второй фазе реагирования.

Третья фаза – фаза нормального реагирования. Ее можно представить в виде следующих компонентов: эмоциональное отреагирование; принятие реальности; адаптация к вновь возникшим условиям.

Компетенции (индикаторы): ПК-7 (ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3)

Экспертное заключение

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

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология

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 философии



С. А. Пидченко

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)