

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор

« 13 » 03 20 25 года



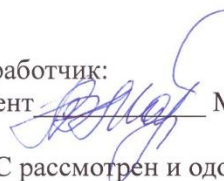
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Психология деятельности в особых и экстремальных условиях»

37.04.01 Психология

«Психология профессиональной деятельности и управления»

Разработчик:

доцент  Маркова Н.В.

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры психологии и конфликтологии

от « 11 » 03 2025 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой  Бугеря Т.Н.
(подпись)

Луганск 2025 г.

**Комплект оценочных материалов по дисциплине
«Психология деятельности в особых и экстремальных условиях»**

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

Выберите один правильный ответ.

1. Какой из следующих факторов не влияет на поведение человека в экстремальной ситуации?

- А) Стресс
- Б) Поддержка группы
- В) Уровень образования
- Г) Физическое состояние

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-3

2. Какой из следующих методов является наиболее эффективным для управления стрессом в экстремальных ситуациях?

- А) Игнорирование проблемы
- Б) Физическая активность
- В) Употребление алкоголя
- Г) Изоляция от других

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-3

3. Что из следующего является типичной реакцией человека на экстремальную ситуацию?

- А) Спокойствие и рациональное мышление
- Б) Паника и дезориентация
- В) Полное игнорирование ситуации
- Г) Увеличение продуктивности

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-3

4. Какой из следующих подходов используется для подготовки людей к экстремальным ситуациям?

- А) Психоанализ
- Б) Когнитивно-поведенческая терапия
- В) Эмоциональная поддержка
- Г) Психологическая подготовка и тренировки

Правильный ответ: Г

Компетенции (индикаторы): ПК-3

5. Какой из следующих факторов может способствовать успешному преодолению экстремальной ситуации?

А) Негативное мышление

Б) Оптимизм

В) Изоляция

Г) Страх

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-3

Задания закрытого типа на установление соответствия

Установите правильное соответствие.

Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

1. Установите соответствие между терминами и их определениями.

Термин	Определение
1) Стресс	А) психологическая реакция на угрозу или вызов
2) Адаптация	Б) процесс, в ходе которого человек приспосабливается к новым условиям
3) Копинг	В) стратегии, используемые для управления стрессом
4) Экстремальная ситуация	Г) ситуация, требующая быстрой реакции и принятия решений в условиях риска

Правильные ответы: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г

Компетенции (индикаторы): ПК-3

2. Установите соответствие между типами поведения и их характеристиками.

Тип поведения	Характеристика
1) Агрессивное	А) направлено на защиту себя или других, может быть конструктивным
2) Пассивное	Б) избегает конфликта, может привести к накоплению напряжения
3) Ассертивное	В) четкое выражение своих мыслей и чувств, уважение к другим
4) Импульсивное	Г) Быстрое реагирование без обдумывания последствий

Правильные ответы: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г

Компетенции (индикаторы): ПК-3

3. Установите соответствие между типом личности и его характеристиками.

Тип личности	Характеристика
1) Холерик	А) спокойный, уравновешенный
2) Сангвиник	Б) эмоциональный, активный

- 3) Флегматик В) медлительный, стабильный
4) Меланхолик Г) чувствительный, задумчивый

Правильные ответы: 1-Б, 2-А, 3-В, 4-Г

Компетенции (индикаторы): ПК-3

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

Установите правильную последовательность.

Запишите правильную последовательность букв слева направо.

1. Этапы реакции человека на экстремальную ситуацию.

- А) Оценка ситуации
- Б) Физическая реакция (борьба или бегство)
- В) Психологическая адаптация
- Г) Принятие решения

Правильный ответ: А, Б, В, Г

2. Действия при оказании первой помощи в экстремальной ситуации.

- А) Оценка состояния пострадавшего
- Б) Вызов скорой помощи
- В) Оказание первой помощи
- Г) Успокоение пострадавшего

Правильный ответ: А, Б, В, Г

Компетенции (индикаторы): ПК-3

3. Установите правильную последовательность этапов подготовки к работе психолога в экстремальной деятельности.

- А) Обучение и тренировка
- Б) Планирование действий
- В) Оценка рисков
- Г) Исполнение плана

Правильный ответ: А, Б, В, Г

Компетенции (индикаторы): ПК-3

4. Установите правильную последовательность этапов формирования самооценки:

- А) Самосознание
- Б) Оценка себя
- В) Формирование самооценки
- Г) Коррекция самооценки

Правильный ответ: А, Б, В, Г

Компетенции (индикаторы): ПК-3

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

Напишите пропущенное слово (словосочетание).

1. В экстремальных ситуациях человек может испытывать _____.

Правильный ответ: стресс

Компетенции (индикаторы): ПК-3

2. Одним из основных факторов, влияющих на поведение человека в экстремальных условиях, является _____.

Правильный ответ: мотивация

Компетенции (индикаторы): ПК-3

3. Психологическая _____ позволяет человеку эффективно справляться с экстремальными ситуациями.

Правильный ответ: устойчивость

Компетенции (индикаторы): ПК-3

4. В условиях экстремальной деятельности важным аспектом является _____ работа.

Правильный ответ: командная

Компетенции (индикаторы): ПК-3

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

Напишите пропущенное слово (словосочетание).

1. В экстремальных ситуациях важную роль играет _____, который может как помочь, так и помешать человеку.

Правильный ответ: стресс

Компетенции (индикаторы): ПК-3

2. Одним из ключевых факторов, влияющих на поведение человека в экстремальных условиях, является _____.

Правильный ответ: мотивация

Компетенции (индикаторы): ПК-3

3. В экстремальных условиях часто наблюдается _____ в пространстве и времени.

Правильный ответ: дезориентация

Компетенции (индикаторы): ПК-3

4. Эмоциональный _____ помогает людям управлять своими эмоциями и принимать правильные решения в стрессовых ситуациях.

Правильный ответ: интеллект

Компетенции (индикаторы): ПК-3

Задания открытого типа с развернутым ответом

1. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку: опишите основные психологические механизмы, которые помогают человеку справляться с экстремальными ситуациями.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат: основные психологические механизмы включают – 1) копинг-стратегии (это способы, которыми люди справляются с трудными ситуациями. Они могут быть адаптивными (например, поиск поддержки) или неадаптивными (например, избегание); 2) стрессоустойчивость (способность человека сохранять психологическое равновесие в условиях стресса. Это может включать в себя позитивное мышление и уверенность в себе); 3) социальная поддержка (наличие поддержки от окружающих может значительно снизить уровень стресса и помочь в преодолении трудностей).

Критерии оценивания: наличие в ответе следующих смысловых элементов – копинг-стратегии, социальная поддержка.

Компетенции (индикаторы): ПК-3

2. Каковы последствия экстремальных ситуаций для психического здоровья человека?

Время выполнения – 5 мин.

Ожидаемый результат: последствия могут включать – посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): это состояние, которое может развиваться после переживания травматического события, проявляющееся в виде навязчивых воспоминаний, избегания и повышенной тревожности. Депрессия: часто возникает у людей, переживших экстремальные ситуации, особенно если они чувствуют себя изолированными или безнадежными. Адаптационные расстройства: временные расстройства, возникающие в ответ на стрессовые события, которые могут проявляться в виде тревожности, депрессии или проблем с поведением.

Критерии оценивания: наличие в ответе содержательных единиц «Посттравматическое стрессовое расстройство» (ПТСР), «Депрессия», «Адаптационные расстройства».

Компетенции (индикаторы): ПК-3

3. Объясните, как тренировка и подготовка могут повлиять на психологическое состояние человека в экстремальных ситуациях.

Ожидаемый результат: Тренировка и подготовка могут: 1) увеличить уверенность: подготовленные люди чувствуют себя более уверенно в своих

действиях, что снижает уровень тревожности. 2) развить навыки копинга: тренировка помогает развить стратегии, которые можно использовать в стрессовых ситуациях, что способствует лучшему управлению эмоциями. 3) снизить уровень стресса: Знание того, что Вы подготовлены, может значительно снизить уровень стресса и улучшить общее психическое состояние.

Критерии оценивания: наличие в ответе содержательных единиц «увеличить уверенность», «развить навыки копинга», «снижить уровень стресса».

Компетенции (индикаторы): ПК-3

4. Объясните, что такое «самоэффективность» и как она влияет на личность.

Время выполнения – 5 мин.

Ожидаемый результат: самоэффективность – это вера человека в свои способности достигать поставленных целей. Она влияет на личность, определяя уровень мотивации, настойчивости и устойчивости к неудачам. Люди с высокой самоэффективностью более склонны принимать вызовы, проявлять инициативу и справляться с трудностями, что способствует их личностному росту и развитию.

Критерии оценивания: наличие в ответе содержательной единицы «способности достигать поставленных целей».

Компетенции (индикаторы): ПК-3

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Психология деятельности в особых и экстремальных условиях» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 37.04.01 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



Пидченко С.А.

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)