

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

Скляр П.П.

« 13 »

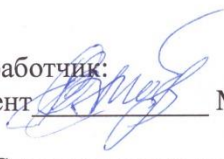
03

20 25 года



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Психология деятельности в особых и экстремальных условиях»
37.04.01 Психология
«Клиническая психология и консультирование»

Разработчик:
доцент  Маркова Н.В.

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры психологии и конфликтологии

от « 11 » 03 20 25 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. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

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. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца

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. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

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-З

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-З

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-З

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 _____.

Правильный ответ: командная работа
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 механизмов – копинг-стратегии, стрессоустойчивость, 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», «снизить 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)