

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

Краснодонский факультет инженерии и менеджмента (филиал)
Кафедра экономики и управления

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Панайотов К.К.

«14» марта 2025 года



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине
Психология экстремальных ситуаций

наименование учебной дисциплины, практики)

20.03.01 Техносферная безопасность

(код и наименование направления подготовки (специальности))

«Защита в чрезвычайных ситуациях»

наименование профиля подготовки (специальности, магистерской программы); при отсутствии ставится прочерк)

Разработчик(разработчики):

старший преподаватель

И. Ильин
(подпись)

Лобкова И.В.

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры экономики и управления
от «26» февраля 2025 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой
экономики и управления

Н.А. Стрижиченко
(подпись)

Стрижиченко Н.А.

Краснодон 2025

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

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

Выберите один правильный ответ.

1. Какое из следующих определений наиболее точно описывает психологию?

- А) Наука о поведении и психических процессах
- А) Наука о физических процессах в организме человека
- Б) Наука о социальных взаимодействиях между людьми

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ПК-6 (ПК-6.2)

2. Какое из следующих утверждений о психическом здоровье является верным?

- А) Психическое здоровье не влияет на физическое здоровье
- Б) Психическое здоровье включает в себя эмоциональное, психологическое и социальное благополучие
- В) Психическое здоровье — это отсутствие психических заболеваний

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-6 (ПК-6.2)

3. Какое из следующих определений наиболее точно описывает экстремальную ситуацию?

- А) Ситуация, в которой человек чувствует себя комфортно и безопасно
- Б) Ситуация, требующая немедленного реагирования и способная угрожать жизни или здоровью
- В) Ситуация, не требующая вмешательства

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-6 (ПК-6.2)

4. Какой из следующих методов является эффективным способом управления профессиональным стрессом?

- А) Игнорирование проблем и избегание общения
- Б) Регулярные физические упражнения и занятия спортом
- В) Изоляция от коллег и друзей

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-6 (ПК-6.2)

Задания закрытого типа на установление соответствия

Установите правильное соответствие.

Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

1. Установите соответствие между типами экстремальных ситуаций и их описаниями.

Типы		Описание
1)	Природные	A) Ситуации, связанные с конфликтами, войнами и террористическими актами
2)	Техногенные	B) Ситуации, вызванные природными явлениями, такими как землетрясения, наводнения, ураганы
3)	Социальные	B) Ситуации, возникающие в результате аварий, катастроф или неисправностей в технике

Правильный ответ: 1Б, 2В, 3А

Компетенции (индикаторы): ПК-6 (ПК-6.2)

2. Установите соответствие между характеристиками профессионально-психологических особенностей спасателей и их описаниями.

Характеристики		Описание
1)	Эмпатия	A) Способность сохранять спокойствие и ясность мышления в стрессовых ситуациях
2)	Высокая мотивация	B) Способность понимать и сопереживать эмоциям других людей, что важно для оказания помощи
3)	Стрессоустойчивость	B) Устойчивость к стрессу и способность справляться с эмоциональными нагрузками

Правильный ответ: 1Б, 2А, 3В

Компетенции (индикаторы): ПК-6 (ПК-6.1)

3. Установите соответствие между методами управления психическим состоянием спасателя и их описаниями.

Методы		Описание
1)	Когнитивно-поведенческая терапия	A) Изменение негативных мыслительных паттернов и формирование позитивного мышления

- | | |
|-------------------------------|---|
| 2) Техники релаксации | Б) Использование дыхательных упражнений и медитации для снижения уровня стресса и тревожности |
| 3) Психологическая подготовка | В) Подготовка спасателя к возможным стрессовым ситуациям через обучение и тренировки |

Правильный ответ: 1А, 2Б, 3В

Компетенции (индикаторы): ПК-6 (ПК-6.1)

4. Установите соответствие между особенностями конфликтов в чрезвычайных ситуациях и их описаниями.

Особенности конфликтов		Описание
1) Высокий уровень стресса	А)	Ситуация может меняться в любой момент, что затрудняет прогнозирование исхода конфликта
2) Непредсказуемость ситуации	Б)	Участники могут испытывать сильные эмоции, что влияет на их поведение и восприятие ситуации
3) Эмоциональная напряженность	В)	Участники конфликтов могут действовать импульсивно, что приводит к эскалации конфликта

Правильный ответ: 1В, 2А, 3Б

Компетенции (индикаторы): ПК-6 (ПК-6.1)

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

Установите правильную последовательность.

Запишите правильную последовательность букв слева направо.

1. Расположите в хронологической последовательности этапы, связанные с влиянием темперамента на деятельность спасателя:

- А) Взаимодействие с командой и координация действий
- Б) Оценка ситуации и принятие решения
- В) Реакция на стрессовые факторы

Правильный ответ: Б, В, А

Компетенции (индикаторы): ПК-6 (ПК-6.2)

2. Расположите в хронологической последовательности этапы системы профилактики профессионального стресса в системе МЧС:

- А) Внедрение программ психологической поддержки
 - Б) Оценка уровня стресса и его причин
 - В) Обучение и тренировка сотрудников
- Правильный ответ: В, Б, А
- Компетенции (индикаторы): ПК-6 (ПК-6.1)

3. Расположите в хронологической последовательности ключевые этапы в развитии психологии как науки:

- А) Развитие бихевиоризма (Джон Уотсон, Б. Ф. Скиннер)
 - Б) Появление психоанализа Зигмунда Фрейда
 - В) Основание первой психологической лаборатории Вильгельмом Вундтом
- Правильный ответ: В, Б, А
- Компетенции (индикаторы): ПК-6 (ПК-6.2)

4. Расположите в хронологической последовательности риски для здоровья спасателей при выезде на чрезвычайные ситуации:

- А) Физическая усталость
 - Б) Нехватка сна
 - В) Психологический стресс
- Правильный ответ: В, А, Б
- Компетенции (индикаторы): ПК-6 (ПК-6.2)

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

Напишите пропущенное слово (словосочетание).

1. Способность человека эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, сохранять эмоциональное равновесие и адекватно реагировать на стрессовые факторы – это _____.

Правильный ответ: стрессоустойчивость

Компетенции (индикаторы): ПК-6 (ПК-6.1)

2. Состояние эмоционального, физического и психологического напряжения, возникающее в результате требований и давления, связанных с работой, – это _____.

Правильный ответ: профессиональный стресс

Компетенции (индикаторы): ПК-6 (ПК-6.2)

3. Процесс оказания помощи и защиты людям, находящимся в опасности или в чрезвычайных ситуациях, – это _____.

Правильный ответ: спасение людей

Компетенции (индикаторы): ПК-6 (ПК-6.1)

4. Графическое или текстовое представление психологического профиля личности, которое включает в себя различные аспекты психического состояния, поведения, эмоционального фона и других характеристик человека, – это _____.

Правильный ответ: психограмма

Компетенции (индикаторы): ПК-6 (ПК-6.1)

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

Дайте ответ на вопрос.

1. Какие эмоциональные реакции, по вашему мнению, могут возникнуть у человека в экстремальной ситуации? Назовите три основные эмоции.

Правильный ответ: Страх, тревога, гнев.

Компетенции (индикаторы): ПК-6 (ПК-6.1)

2. Назовите два основных вида психотерапии.

Правильный ответ: Когнитивно-поведенческая (КПТ) и психоанализ.

Компетенции (индикаторы): ПК-6 (ПК-6.1)

3. Назовите четыре основных типа темперамента.

Правильный ответ: Сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик.

Компетенции (индикаторы): ПК-6 (ПК-6.2)

4. Столкновение интересов, мнений или действий между людьми или группами, возникающее в условиях стресса и неопределенности, – это _____.

Правильный ответ: Конфликт в чрезвычайной ситуации.

Компетенции (индикаторы): ПК-6 (ПК-6.1)

Задания открытого типа с развернутым ответом

Дайте развернутый ответ на вопрос.

1. Опишите основные психологические свойства, которые должны быть присущи спасателю, и объясните, почему они важны для выполнения его профессиональных обязанностей.

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат:

Основные психологические свойства, присущие спасателю, включают:

1. Стессоустойчивость. Спасатели часто работают в условиях высокой эмоциональной нагрузки и стресса. Способность сохранять спокойствие и адекватно реагировать в критических ситуациях позволяет им принимать правильные решения и эффективно выполнять свои обязанности.

2. Эмпатия. Спасатели должны уметь понимать и чувствовать эмоции пострадавших. Эмпатия помогает установить доверительные отношения с людьми, что важно для оказания психологической поддержки и эффективного взаимодействия.

3. Командный дух. Спасатели часто работают в командах, и способность эффективно взаимодействовать с коллегами, делиться информацией и поддерживать друг друга критически важна для успешного выполнения задач.

4. Решительность. В экстренных ситуациях спасатели должны быстро принимать решения, основываясь на ограниченной информации. Решительность и уверенность в своих действиях помогают избежать промедлений, которые могут привести к негативным последствиям.

5. Физическая выносливость. Хотя это не совсем психологическое свойство, физическая выносливость тесно связана с психологическим состоянием. Спасатели должны быть готовы к физическим нагрузкам, что также влияет на их психологическую устойчивость.

Эти свойства важны для спасателей, так как они помогают не только в выполнении профессиональных обязанностей, но и в обеспечении безопасности как спасателей, так и пострадавших.

Критерии оценивания: в ответе наличие описания пяти основных психологических свойств, присущих спасателю.

Компетенции (индикаторы): ПК-6 (ПК-6.1)

2. Влияние экстремальных ситуаций на человека.

Время выполнения – 20 мин.

Ожидаемый результат:

Экстремальные ситуации — это обстоятельства, которые выходят за рамки обычного опыта и требуют от человека значительных усилий для их преодоления. Эти ситуации могут включать в себя природные катастрофы, военные конфликты, аварии, потерю близких, тяжелые болезни и другие стрессовые события. Влияние экстремальных ситуаций на человека может быть многообразным и затрагивать как физическое, так и психическое здоровье.

1. Физическое влияние. Экстремальные ситуации могут оказывать значительное влияние на физическое состояние человека (стресс и его последствия, физическая травма, изменения образа жизни).

2. Психологическое влияние (стресс и тревога, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), депрессия).

3. Социальное влияние (социальная поддержка, изоляция, изменение социальных ролей).

4. Копинг и адаптация (преодоление, приспособление).

Влияние экстремальных ситуаций на человека многогранно и может затрагивать физическое, психологическое и социальное здоровье. Понимание этих влияний важно для разработки эффективных стратегий поддержки и помощи людям, пережившим трудные времена.

Критерии оценивания: в ответе должны быть раскрыты четыре аспекта влияния экстремальных ситуаций на человека.

Компетенции (индикаторы): ПК-6 (ПК-6.1)

3. Копинг-механизмы: виды и их значение.

Время выполнения – 20 мин.

Ожидаемый результат:

Копинг-механизмы (или копинг-стратегии) — это психологические методы и стратегии, которые люди используют, чтобы справиться с трудными ситуациями, стрессом и эмоциональными переживаниями. Копинг помогает адаптироваться к изменениям, преодолевать трудности и сохранять психическое здоровье. Важно понимать, что копинг может быть как конструктивным, так и деструктивным, и его эффективность зависит от контекста и индивидуальных особенностей человека.

Копинг-механизмы можно классифицировать по различным критериям. Одним из наиболее распространенных подходов является деление на два основных вида: проблемно-ориентированный копинг и эмоционально-ориентированный копинг.

Проблемно-ориентированный копинг. Этот тип копинга направлен на решение проблемы, вызывающей стресс. Он включает в себя активные действия, направленные на изменение ситуации или устранение источника стресса.

Эмоционально-ориентированный копинг. Эмоционально-ориентированный копинг направлен на управление эмоциями и стрессом, связанными с ситуацией, а не на изменение самой ситуации.

Критерии оценивания: в ответе должно быть наличие характеристик двух видов копинг-механизмов.

Компетенции (индикаторы): ПК-6 (ПК-6.1)

4. Принципы и правила биоэтики - отношение к пациенту как к личности.

Время выполнения – 20 мин.

Ожидаемый результат:

Биоэтика — это междисциплинарная область, которая изучает этические, правовые и социальные аспекты биомедицинских исследований и практики. Важнейшим аспектом биоэтики является отношение к пациенту как к личности, что подразумевает уважение к его правам, достоинству и индивидуальности. Рассмотрим основные принципы и правила биоэтики, касающиеся этого отношения.

1. Принцип уважения к личности.
2. Принцип информированного согласия.
3. Принцип благодеяния и ненавредительства.
4. Принцип справедливости.
5. Принцип конфиденциальности.

Отношение к пациенту как к личности в контексте биоэтики требует от медицинских работников соблюдения ряда принципов и правил, направленных на уважение, защиту прав и достоинства пациента. Уважение к автономии, информированное согласие, стремление к благу пациента, справедливость и конфиденциальность — все эти аспекты формируют этическую основу медицинской практики и способствуют созданию доверительных отношений между врачом и пациентом. В конечном итоге, такое отношение не только улучшает качество медицинской помощи, но и способствует более гуманному и этичному подходу в здравоохранении.

Критерии оценивания: в ответе должен быть раскрыт ряд основных принципов и правил биоэтики.

Компетенции (индикаторы): ПК-6 (ПК-6.2)

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.

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 20.03.01 Техносферная безопасность.

Председатель учебно-методической комиссии Краснодонского факультета инженерии и менеджмента (филиала)

Ольга Родионова О.Ю.

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)