

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт гуманитарных и социальных наук  
Кафедра «Психология»

Утверждено на заседании кафедры  
*психологии*  
«30» февраля 2023 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой



Н.В. Шурова

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

***«Экстремальная психология и психология безопасности»***

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки (*специальности*)

***37.03.01 Психология***

с направленностью (профилем) (*со специализацией*)

***Психология в социальной сфере***

Форма(ы) обучения: *очная, очно-заочная*

Идентификационный номер образовательной программы: 370301-01-23

Тула 2023 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**фонда оценочных средств (оценочных материалов)**

**Разработчик(и):**

Шуровой Н.В., канд. психолог. наук, доцент

(ФИО, должность, ученая степень, ученое звание)



(подпись)

## 1. Описание фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины (модуля), а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Полные наименования компетенций представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

## 2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-7.1).**

1. Совокупность факторов, влияющих на психологическое, состояние субъекта и затрудняющих выполнения им продуктивной деятельности в определенных условиях - это:

- а) сверхэкстремальные;
- б) особые;
- в) экстремальные;**
- г) напряженные ситуации.

2. Напряженная ситуация - это:

- а) ситуативный или раздражающий феномен в виде возможных событий, связанных с напряжением;
- б) совокупность факторов, влияющих на психическое состояние субъекта и затрудняющих выполнение им продуктивной деятельности в определенных условиях;
- в) реакция на определенное событие;
- г) все ответы верны.**

3. Существуют два основных типа реагирования на травму:

- а) отрицание травмы и паника из-за травмы
- б) отрицание травмы и состояние ступора из-за травмы
- в) отрицание травмы и застревание в травме
- г) застревание в травме и избегание травмы**

4. Какие условия имеют высокую интенсивность и представляют реальную опасность для человека:

- а) особые;
- б) экстремальные;
- в) сверхэкстремальные;**

5. Что не относится к признакам, характеризующим экстремальные факторы?

- а) форма или вид;
- б) место приложения;**
- в) функциональное состояние;
- г) степень опасности.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-8.1).**

1. Кто из теоретиков не изучал механизмы ПТСР?

- а) Моуэр;
- б) Жане;**
- в) Горовец;
- г) Питман.

2. «В основе нарушения поведения людей впоследствии ПТСР: эмоциональное оценивание, повышенная возбудимость, сужение фокуса внимания, способствует наличию конфликтной способности индивида» (укажите, кто из авторов ссылается на данную точку зрения):

- а) «теория научения» Моуэра;
- б) «когнитивная теория» Питмана и Ланга;
- в) «психодинамическая теория» Горовца;**
- г) «бихевиористическая теория» Уотсона.

3. Кому приписывают авторство термина «стокгольмский синдром»?

- а) Жане;
- б) Биджероту;**
- в) Бэку;
- г) Лазарусу.

4. Кабинеты социально-психологической помощи учреждений здравоохранения работают:

- а) в дневное время
- б) ежедневно и круглосуточно**
- в) в будни

5. Какой метод психологической реабилитации заключается в оказании помощи по осознанию смысла жизни, смыслозначимых характеристик существования:

- а) гештальт-терапия;
- б) суггестивная психотерапия;
- в) лого терапия;**
- г) трансактный анализ.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-7.2).**

1. Какую задачу не решает психологическая реабилитация?

- а) нормализация психического состояния;
- б) оказание помощи в установлении конструктивных отношений с референтной группой;**
- в) уменьшение выраженности соматических проявлений;
- г) гармонизация Я-образа со сложившейся социально-личностной ситуацией.

2. К какой группе факторов риска относят проявления нейротизма, экстраверсии?

- а) социально-средовые;
- б) индивидуально-психологические;
- в) биологические;
- г) психодинамические.**

3. Если слезы уже не приносят облегчения, но перестать плакать тяжело, то рекомендуется:

- а) глубоко дышать, концентрируясь на вдохе и выдохе**
- б) обратиться к специалисту
- в) неглубоко дышать, концентрируясь на выдохе**
- г) неглубоко дышать, концентрируясь на вдохе

4. Ситуация, которая наименьшим образом скажется на психическом здоровье ребенка:

- а) помещение в чужую семью

- б) нелюбовь родителя
- в) направление в детское учреждение**
- г) госпитализация

5. К признакам психотравмы не относят:

- а) расстройство сна
- б) навязчивость воспоминаний
- в) вовлеченность**
- г) остановка развития личности

6. Телесный контакт с пострадавшим не должен содержать прикосновений:

- а) к голове**
- б) к плечу
- в) к руке

7. Экстренная психологическая помощь оказывается при наличии:

- а) любого травмирующего события
- б) внезапного психотравмирующего события**
- в) ПТСР

8. Постепенное, поэтапное привыкание к пугающей ситуации происходит при помощи:

- а) метода «наводнения»
- б) систематической десенсибилизации**
- в) имплозии

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-8.2).**

1. Какая группа факторов, приводящих к психотравматизации не входит в мультифакторную концепцию стресса А. Мэркуера:

- а) свойства травмирующих факторов;
- б) генетическая предрасположенность;**
- в) отсутствие защитных факторов;
- г) наличие факторов риска.

2. Самым распространенным фактором, влияющим на возникновение депрессии является:

- а) переживание отверженности в детстве**
- б) разрыв отношений с близким человеком
- в) алкоголизм/наркомания
- г) генетическая предрасположенность

3. А. Е. Личко выделяет основную причину суицидов среди подростков:

- а) уязвленное чувство собственного достоинства**
- б) состояние переутомления
- в) потеря любимого человека
- г) разрушение защитных механизмов личности в случаях употребления алкоголя/наркотиков

4. Самой главной деформацией страха смерти в сознании человека является:

- а) страх потери времени
- б) страх одиночества**
- в) страх потери привязанности и любви
- г) страх деятельности

5. Какой блок с точки зрения А.А. Бека не входит в когнитивную триаду паттернов депрессивного самосознания:

- а) негативный образ себя;
- б) негативный текущий опыт;
- в) негативные альтернативы;**
- г) негативный образ будущего

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-7.3).**

1. Автором термина «посттравматическое стрессовое расстройство» является:

- а) Horowitz;
- б) Da Costa;
- в) Kardiner.**

2. Англоязычная аббревиатура «посттравматического стрессового расстройства»:

- а) PTSS;
- б) PTSR;
- в) PTSD.**

3. Согласно психодинамическому подходу, психотравма приводит к нарушению процесса:

- а) отреагирования;
- б) символизации;
- в) интеграции с другим жизненным опытом.**

4. Преходящее расстройство, которое развивается у человека без каких-либо других проявлений психических расстройств в ответ на необычный физический или психический стресс и обычно стихает через несколько часов или 2-3 дня. Симптомы изменчивы и включают первоначальное состояние «ошеломления» с некоторым сужением области сознания и внимания (дезориентированностью), отдельные черты панического расстройства, может присутствовать частичная или полная амнезия на стрессовое событие:

- а) острая реакция на стресс.
- б) посттравматическое стрессовое расстройство.
- в) расстройство приспособительных реакций.**
- г) другие реакции на тяжелый стресс.
- д) реакция на тяжелый стресс неуточненная.

5. Состояние субъективного дистресса и эмоционального расстройства, создающее трудности для общественной деятельности и поступков, возникающее в период адаптации к значительному изменению в жизни или стрессовому событию. Проявления очень переменчивы и включают подавленность настроения, настороженность или беспокойство (или комплекс этих состояний), ощущение неспособности справиться с ситуацией, запланировать все заранее или решить оставаться в настоящей ситуации, а также включает некоторую степень снижения способности действовать в повседневной жизни.

Одновременно могут присоединяться расстройства поведения:

- а) острая реакция на стресс.
- б) посттравматическое стрессовое расстройство.
- в) расстройство приспособительных реакций.**
- г) другие реакции на тяжелый стресс.
- д) реакция на тяжелый стресс неуточненная**

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.3).**

1. *Контрольный вопрос:* Каковы закономерности и особенности поведения людей в толпе в условиях экстремальных ситуаций.

2. *Контрольный вопрос:* В чем заключаются особенности профессиональных психологических кризисов у лиц, работающих в экстремальных ситуациях.
3. *Контрольный вопрос:* В чем психологическое отличие деятельности в экстремальных и чрезвычайных условиях от нахождения в них.
4. *Контрольный вопрос:* Какова организация системы психологического обеспечения деятельности лиц, работающих в экстремальных условиях.
5. *Контрольный вопрос:* Особенности проявления ПТСР у детей

### **3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-7.1).**

1. *Контрольный вопрос:* Нормальные и экстремальные ситуации в жизни человека.
2. *Контрольный вопрос:* Психические состояния людей в экстремальных ситуациях
3. *Контрольный вопрос:* Поведение людей в экстремальных ситуациях.
4. *Контрольный вопрос:* Психологические механизмы адаптации к стрессовым ситуациям
5. *Контрольный вопрос:* Современные классификации кризисов

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.1).**

1. Копинг-стратегия совладания со стрессом в когнитивной сфере заключаются:

- а) активном поиске эмоциональной поддержки;
- б) действиях, направленных на изменение ситуации;**
- в) действиях, направленных на преобразование себя;**
- г) использовании вытеснения, как защитного механизма;
- д) в принятии ситуации как чего-то неизбежного.

2. Наиболее уязвимы перед стрессовым воздействием:

- а) дети;**
- б) родители;
- в) зрелые люди;
- г) женщины;**
- д) мужчины.

3. Какие чрезвычайные ситуации вызывают наиболее тяжелые последствия в психическом состоянии людей:

- а) антропогенные;**
- б) экологические;
- в) техногенные;
- г) стихийные;
- д) неожиданные.

4. Какие чрезвычайные ситуации вызывают менее тяжелые последствия в психическом состоянии людей:

- а) антропогенные;
- б) экологические;
- в) техногенные; -
- г) террористические;
- д) природные.**

5. К первой группе субъектов экстремальной ситуации относятся:

- а) специалисты;**
- б) жертвы;

- в) сложившаяся экстремальная обстановка;
- г) очевидцы или свидетели;
- д) специальные мероприятия по ликвидации последствий экстремальной ситуации.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-7.2).**

1. К первой стадии психических реакций жертв после катастрофы относят:

- а) альтруизм,
- б) героическое поведение,**
- в) желание помочь другим людям;
- г) гнев,
- д) разочарование; -
- е) вытеснение;
- ж) угнетенность сознания;
- з) психологическая отстраненность от ситуации.

2. Если взять историю Руси, то славяне развивались всегда:

Выберите один ответ:

- а) в благоприятных условиях
- б) в нейтральных условиях
- в) в экстремальных условиях**

3. Тема боевого стресса впервые зазвучала:

Выберите один ответ:

- а) в XIX в.**      б) в XVIII в.      в) в XX в.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.2).**

1. *Контрольный вопрос* Каковы особенности психологического вмешательства в экстремальных ситуациях при ОСП и ПТСР.

2. *Контрольный вопрос* Закономерности и особенности поведения людей в толпе в условиях экстремальных ситуаций.

3. *Контрольный вопрос* Особенности профессиональных психологических кризисов у лиц, работающих в экстремальных ситуациях.

4. *Контрольный вопрос* Психологическое отличие деятельности в экстремальных и чрезвычайных условиях от нахождения в них.

5. *Контрольный вопрос* Какова организация системы психологического обеспечения деятельности лиц, работающих в экстремальных условиях.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-7.3).**

1. При оказании психологической помощи человеку, находящемуся в состоянии истерики, необходимо:

- а) обеспечить присутствие в его окружении большого количества людей;
- б) вовлечь в интересную деятельность;
- в) неожиданно совершить действие, которое может сильно удивить;**
- г) погрузить в транс;
- д) говорить с ним о том, что его тревожит.

2. Как проявляются флешбеки:

- а) снятся пугающие сны о прошлых опасных эпизодах жизни
- б) мелочи, детали прошлого, способные полностью погрузить человека в ту атмосферу
- в) навязчивые воспоминания, при которых человеку постоянно хочется говорить о прошлом**

г) бессознательная переработка травматического опыта

3. Каких двух типов бывают триггеры (пусковые механизмы), дающие ход навязчивым травматическим воспоминаниям:

- а) **биологические и социальные**
- б) психологические и медицинские
- в) прямые и опосредованные (косвенные)
- г) прямые и переносные

4. Своеобразие экстренной психологической помощи определяются одним из следующих условий:

- а) недостаточно отдельных помещений для работы;
- б) состояние стресса пострадавших;**
- в) наличие собственного эмоционального напряжения психолога;
- г) состояние депрессии пострадавших;
- д) пролонгированностью во времени и большом числе психологических сеансов.

5. При оказании психологической помощи человеку, находящемуся в состоянии тревоги, необходимо:

- а) изолировать его от информации о событиях, по поводу которых он тревожится;
- б) удивить его;
- в) расслабить;
- г) вооружить необходимыми знаниями или умениями;
- д) попытаться занять его умственным или физическим трудом.**

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-8.3).**

1. *Контрольный вопрос:* Отдельные составляющие аутотренинга Шульца имеют противопоказания для отдельных контингентов лиц; среди них: - перечислить
2. *Контрольный вопрос:* Телесно-ориентированные методы психотерапии разрабатывались кем?
3. *Контрольный вопрос:* Включение сознания во внутреннюю зону осознания имеет следующие цели:
4. *Контрольный вопрос:* Плавный медленный выдох вызывает:
5. *Контрольный вопрос:* Короткий выдох вызывает:
6. *Контрольный вопрос:* Чтобы снять напряжение с мышц можно:
7. *Контрольный вопрос:* Среди рекомендуемых техник безопасности при проведении статической релаксации имеется следующее:
8. *Контрольный вопрос:* Техники безопасности при проведении статической релаксации включают в себя следующие рекомендации:
9. *Контрольный вопрос:* Наибольшего эффекта релаксации можно добиться, проводя ее:
10. *Контрольный вопрос:* Какой может быть коррекционная программа по снятию напряжения у работников и по оптимизации психической деятельности человека.