Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Матвеев Александр Васильевич
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 24.07.2026 12:02:05
Уникальный программный ключ:
287d28879a9eafccca070f6fe8b2fd87c7444eca

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
**«Вологодский государственный университет»**
**(ВоГУ)**

**УТВЕРЖДАЮ**
Проректор по образовательной и воспитательной деятельности
_____ А.В. Матвеев
31 марта 2025 г.

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

| | |
|---|---|
| **Направление подготовки:** | ВСЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ |
| **Направленность (профиль):** | ВСЕ ПРОФИЛИ ПОДГОТОВКИ |
| **Квалификация выпускника:** | БАКАЛАВР |
| **Форма обучения:** | ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ, ОЧНО-ЗАОЧНАЯ |
| **Кафедра:** | ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ |

Вологда
2025 г.

Составитель ФОС

доцент _____ /Е.Е. Трандина/

Фонд оценочных средств по дисциплине ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ разработана в соответствии с ФГОС ВО, составлен на основании учебных планов, рабочей программе по данной дисциплине, образовательным технологиям, используемым в преподавании, а также установленным в ВоГУ требованиям к структуре, содержанию и качеству ФОС.

Фонд оценочных средств одобрен на заседании научно-методического совета университета. Протокол от «31» марта 2025 г. № 4.

Председатель научно-методического совета _____ /Матвеев А.В./

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образовательной деятельности _____ /О.И. Лихачева/

**1. Перечень развиваемых в дисциплине компетенций, описание компетенций и этапы их формирования в процессе изучения дисциплины**

Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций, их описание, представлены в п.3 рабочей программы по данной дисциплине.

**2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Оценивание уровня сформированности компетенций у обучающихся на соответствие их подготовки ожидаемым результатам, описание их показателей, критериев и шкал оценивания в процессе освоения ОПОП осуществляется по курсам обучения по соответствующему направлению подготовки.

Основными этапами формирования компетенции(ий) при изучении дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем). Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение обучающимися необходимой(ыми) компетенцией(ями). Результат аттестации обучающихся на различных этапах формирования компетенции(й) показывает уровень освоения компетенции(й) обучающимися.

Компетенция формируется во время всех видов занятий: на лекциях, практических занятиях, в процессе самостоятельной работы.

На начальном этапе (базовый уровень) формирования компетенции в результате изучения дисциплины формируются знания, умения и навыки, составляющие базовую основу компетенции по данной дисциплине, без которой невозможно ее дальнейшее развитие. Критерий оценивания – способность воспроизводить термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; способность решать учебные задачи по образцу.

На основном этапе (углубленный уровень) формирования компетенции приобретается опыт деятельности, когда отдельные компоненты компетенции начинают «работать» в комплексе и происходит выработка индивидуального алгоритма продуктивных действий, направленных на достижение поставленной цели. Критерий оценивания – способность к аналитическим действиям с предметными знаниями по дисциплине, способность самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя координирование хода работы, способность переносить знания и умения на новые условия.

На завершающем этапе (продвинутый уровень) происходит овладение компетенцией. По результатам этого этапа обучающийся демонстрирует итоговый уровень сформированности компетенции в результате изучения дисциплины. Критерий оценивания – способность использовать знания, умения, навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях.

Соответствие этапов (уровней) освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

| Код компетенции (или ее части), индикатор достижения | Планируемые результаты обучения | Критерии оценивания результатов обучения (шкала оценивания) | | | | Вид учебного занятия, на котором формируется компетенция | Наименование оценочного средства |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ниже базового уровня (неудовлетворительно) (не зачтено) | базовый уровень (удовлетворительно) (зачтено) | углубленный уровень (хорошо) (зачтено) | продвинутый уровень (отлично) (зачтено) | | |
| УК-3.2; УК-3.3 | **знать**: возможные особенности социального и индивидуального поведения участников команды, осознает возможные последствия противоречивости их и его собственных интересов; правила и нормы командной деятельности, виды личной и коллективной ответственности | незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на поставленные вопросы | фрагментарные знания программного материала, с нарушениями логической последовательности, ответы на вопросы неполные | освоен весь объем знаний при наличии несущественных неточностей, без нарушения логической последовательности, ответы на вопросы полные | освоен весь объем знаний | лекция | Фронтальный опрос, выполнение индивидуальных творческих заданий. |
| | **уметь**: работать в команде, толерантно воспринимая различия в интересах и поведении её участников, с целью недопущения конфликтов; применять основные методы и нормы социального воздействия внутри команды для достижения поставленной цели, осознает личную ответственность за результат | неумение использовать полученные знания для решения типовых задач, грубые ошибки при их выполнении | сформированы базовые умения по решению типовых задач на основе стандартных алгоритмов, существенные ошибки при их выполнении | сформированы умения по решению типовых задач, не существенные ошибки при их выполнении | сформированы умения по решению задач повышенной сложности, отсутствуют ошибки при их выполнении | практические занятия, самостоятельная работа | Фронтальный опрос, выполнение индивидуальных творческих заданий. |
| | **владеть:** навыками разрешения конфликтных ситуаций; правил работы в команде. | отсутствие навыков выполнения заданий, грубые ошибки при их выполнении | сформированы базовые навыки выполнения заданий на основе приобретенных знаний и умений, трудности при обосновании алгоритма решения | сформированы навыки выполнения заданий на основе приобретенных знаний и умений, но содержащие не существенные ошибки, ход решения объясняется без затруднений | сформированы навыки выполнения любых типов заданий на основе приобретенных знаний, умений, ход решения объясняется грамотно | практические занятия, самостоятельная работа | Фронтальный опрос, выполнение индивидуальных творческих заданий. |

**3. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы для оценивания), необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины**

Оценка качества освоения дисциплины производится по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущая аттестация производится в течение семестра. К моменту завершения семестра обучающийся должен получить по всем формам текущего контроля оценку «зачтено».

**3.1. Формы контроля для проведения промежуточной аттестации**

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации соответствуют содержанию учебной дисциплины, представленному в п. 2.2.1 рабочей программы, и определяют степень сформированности компетенций по каждому результату обучения.

**3.1.1. Промежуточная аттестация в форме зачета.**

Задания для проведения промежуточной аттестации в форме зачета могут включать:

- вопросы, требующие устного ответа;

-практические задания/задачи, требующие практического решения и ответа в устной или письменной форме;

- тесты, проводимые в письменной или электронной форме.

Форма проведения зачета: устная/письменная.

Зачет может проводиться в устной форме и посредством тестирования.

**Вопросы, требующие устного ответа**

Каждому обучающемуся предоставляется возможность случайным образом получить один билет.

Билет включает в себя теоретический вопрос, требующий развернутого объяснения, и практико-ориентированное задание.

Обучающийся, получивший билет, отвечает на теоретический вопрос билета без подготовки во время зачета (в форме собеседования). В процессе устного ответа обучающийся отвечает на вопросы преподавателя. Время ответа – 5-7 минут. После ответа на теоретический вопрос студент представляет практико-ориентированное задание. При ответе студент поясняет свое мнение, отвечает на уточняющие вопросы преподавателя. Время ответа – 5-7 минут.

Преподавателю предоставляется право задавать обучающемуся по программе курса дополнительные вопросы.

Перечень вопросов:

1. Дайте определение «ситуации» и назовите различия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуаций.
2. Выделите сущностные признаки понятия «трудная жизненная ситуация», «экстремальная ситуация».
3. Приведите классификацию кризисных и экстремальных ситуаций в экстремальной психологии, психологии переживания (по А.М. Столяренко, Ф.Е. Василюку).
4. Опишите кризисные и экстремальные состояния с позиции психологических теорий.
5. Перечислите положительные и отрицательные изменения в психических процессах во время экстремальных ситуаций.
6. Назовите особенности группового поведения людей в экстремальных ситуациях.
7. Расскажите об особенностях аффекта в экстремальных ситуациях.
8. Назовите основные закономерности адаптации человека к экстремальным ситуациям.
9. Опишите виды реакций при действии экстремальных факторов (стресс, травматический стресс, посттравматический стресс и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)).

10. Определите особенности профессиональной деятельности, которые могут стать причиной возникновения синдрома профессионального выгорания.

11. Опишите признаки и проявления синдрома профессионального выгорания.

12. Определите ресурсные концепции стресса и преодоления выгорания.

13. Раскройте понятие «психологическая готовность», назовите его составляющие.

14. Назовите признаки кризисов профессионального развития личности.

15. Дайте определение стрессоустойчивость личности и кратко охарактеризуйте основные компоненты стрессоустойчивой личности.

16. Перечислите факторы риска и ресурсы выживания в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

17. Назовите виды, функции, типологию защитных механизмов личности.

18. Дайте определение понятию «копинг» и назовите модели и стратегии преодолевающего поведения как ресурса стрессоустойчивости.

19. Перечислите характеристики, черты личности, составляющие адаптационный потенциал личности.

20. Перечислите методы саморегуляции, применяемые для профилактики профессионального выгорания.

**Практическое задание к зачету**

Проанализируйте представленный кейс. А.Н. Леонтьев утверждал, что субъективный образ мира человека – это «ядерное образование самосознания», в котором наиболее полно представлен «мир в человеке и человек мире». Дайте содержательное определение субъективного образа мира. Какие структурные элементы возможно выделить в субъективном образе мира личности?

Критерии оценивания устного ответа

| Критерии оценки | Характеристика требований к результатам аттестации | Балл |
|---|---|---|
| Полнота знаний программного материала | Обучающийся дал полные и правильные ответы на все вопросы преподавателя ИЛИ допустил незначительные ошибки в ответах на некоторые из них. Ответы изложены в определенной логической последовательности | 5 |
| | Обучающийся продемонстрировал достаточную полноту знаний, при наличии несущественных неточностей, ответы изложены в логической последовательности | 4 |
| | Обучающийся продемонстрировал фрагментарные знания и допустил неточности в определении понятий | 3 |
| | Обучающийся продемонстрировал незнание значительной части материала | 0 |
| Системность и обобщенность знаний | Обучающийся продемонстрировал полное понимание материала. При ответах на вопросы преподавателя приводил аргументы, которые сформулированы четко | 5 |
| | Обучающийся продемонстрировал достаточно глубокое понимание материала, приводил отдельные (1-2), не связанные между собой и другими компонентами аргументации понятия или положения | 4 |
| | Обучающийся допустил ошибки, не продемонстрировал системность изложения материала, использовал определения, положения и выводы, не связанные непосредственно с раскрываемым вопросом | 3 |
| | Обучающийся продемонстрировал непонимание материала в большей части, не смог обосновать свои суждения и привести свои примеры | 0 |
| Корректность употребления терминологического аппарата | Обучающийся продемонстрировал хорошее знание терминов дисциплины, корректность их употребления при ответах на вопросы | 5 |

| | | |
|---|---|---|
| дисциплины | Обучающийся продемонстрировал знание основных терминов дисциплины. Допущено 2-3 ошибки в употреблении терминов при ответах на вопросы | 4 |
| | Обучающийся продемонстрировал знание основных терминов дисциплины. Допущено некорректное их употребление при ответах на вопросы | 3 |
| | Обучающийся продемонстрировал незнание основных терминов дисциплины. Допущены серьезные ошибки при их употреблении в ответах на вопросы | 0 |
| Самостоятельные оценочные суждения | Обучающийся продемонстрировал способность обосновывать и излагать свои оценочные суждения, доказывать, отстаивать свою точку зрения | 5 |
| | Обучающийся продемонстрировал способность излагать свои оценочные суждения, доказывать, отстаивать свою точку зрения | 4 |
| | Обучающийся продемонстрировал умение излагать свои оценочные суждения, неубедительно доказывает свою точку зрения | 3 |
| | Обучающийся не продемонстрировал умение излагать свои оценочные суждения, не доказывает и не отстаивает свою точку зрения | 0 |
| Выполнение практико-ориентированного задания на основе приобретенных знаний, умений | Обучающийся продемонстрировал практическое применение знаний. Практико-ориентированное задание выполнено безупречно: задание выполнено правильно, объяснены все указанные аспекты с теоретическим и практическим обоснованием | 5 |
| | Обучающийся продемонстрировал практическое применение знаний. Практико-ориентированное задание выполнено с отдельными неточностями: задание выполнено правильно, объяснены все указанные аспекты, но недостаточно логично, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом и практическом обосновании | 4 |
| | Обучающийся продемонстрировал низкий уровень практического применения знаний. Практико-ориентированное задание выполнено не полностью ИЛИ неверно: указано недостаточное количество аспектов, некоторые из них указаны ошибочно, дано слабое теоретическое и практическое обоснование, при объяснение обучающийся испытывал значительными затруднения, допускал ошибки | 3 |
| | Обучающийся не продемонстрировал практическое применение знаний. Практико-ориентированное задание не выполнено или выполнено полностью неверно | 0 |
| | Максимальный балл | 25 |

## Соответствие оценок и требований к результатам аттестации в форме зачета

| Оценка | Характеристика требований к результатам аттестации |
|---|---|
| «Зачтено» | Теоретическое содержание освоено полностью без пробелов или в целом, или большей частью. Необходимые умения и практические навыки работы с освоенным материалом сформированы или в основном сформированы. |
| «Не зачтено» | Теоретическое содержание освоено частично. Необходимые умения и навыки работы не сформированы или сформированы отдельные из них. Большинство заданий теста не выполнено либо выполнено с грубыми ошибками, качество их выполнения оценено числом баллов близким к минимуму. |

**Тесты, проводимые в письменной или электронной форме**

Тест состоит из 43 теоретических вопросов. Тестирование может проводиться в электронной форме на портале электронных образовательных технологий или в письменной форме на бумажных бланках.

Время прохождения теста ограничено - 90 минут.

Структура теста

| № | Типы заданий в тесте | Количество заданий | Номер задания | Индикатор компетенции, которую проверяет(ют) задание(я) |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Задания, состоящие из вопроса и нескольких (3 либо 4) вариантов ответа к нему, из которых только один ответ правильный | 8 | 1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8 | УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-3.2<br>УК-3.3 |
| 2 | Задания, состоящие из основной части и дополнений к нему (3 либо 4), из которых только одно правильное | 6 | 9<br>10<br>11<br>12<br>13<br>14 | УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-3.2<br>УК-3.3 |
| 3 | Задания на заполнение пробелов в предлагаемой схеме, таблице или рисунке<br>ЛИБО<br>Задания, требующие записи пропущенного во фрагменте текста слова или словосочетания<br>ЛИБО<br>Задания, требующие написать в качестве ответа к поставленному вопросу одно-два слова | 6 | 15<br>16<br>17<br>18<br>19<br>20 | УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-3.2<br>УК-3.3 |
| 4 | Задания, состоящие из вопроса, перечня двух или более содержательных элементов для анализа и вариантов ответа, из которых только один правильный | 6 | 21<br>22<br>23<br>24<br>25<br>26 | УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-3.2<br>УК-3.3 |
| 5 | Задания, состоящие из вопроса, перечня содержательных элементов для анализа и вариантов ответа, из которых два и более правильных | 6 | 27<br>28<br>29<br>30<br>31<br>32 | УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-3.2<br>УК-3.3 |
| 6 | Задания, состоящие из элементов множества, между которыми необходимо установить связи, ассоциации между явлениями, событиями, процессами, структурными единицами и др. | 6 | 33<br>34<br>35<br>36<br>37<br>38 | УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-3.2<br>УК-3.3 |

| № | Типы заданий в тесте | Количество заданий | Номер задания | Индикатор компетенции, которую проверяет(ют) задание(я) |
|---|---|---|---|---|
| 7 | Задания, в которых необходимо установить ход процесса, цепочки событий, действий и операций, а также определений и понятий и др. | 5 | 39<br>40<br>41<br>42<br>43 | УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-3.2 |

Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации

**Задания, состоящие из вопроса и нескольких (3 либо 4) вариантов ответа к нему, из которых только один ответ правильный**

**1. Экстремальная ситуация (от лат. extremus – крайний, критический) – _____ возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимающаяся человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.**

А. внезапно
Б. запланированная
В. реальная
Г. стремительная

**2. Какой из факторов не входит в переживания внутреннего кризиса?**

А. уровень развития личности (сознания)
Б. социокультурные особенности
В. личностные и характерологические особенности
Г. фаза интерна Вид кризисного состояния, переживаемого человеком
Д. физическая и умственная работоспособность

**3. Основоположником учения о стрессе является:**

А. Р. Мертон
Б. Ч.Ломброзо
В. Г.Селье
Г. К.Роджерс

**4. Что такое анальгезия:**

А. снижение или полное устранение чувствительности к боли.
Б. предотвращения утомления
В. уровень стрессоустойчивости
Г. компенсации слабых сторон и использования имеющихся природных преимуществ

**5. Сколько стадий М.М. Решетников выделяет в динамике состояния пострадавших, подвергшихся внезапному воздействию экстремальных факторов?**

А. 5
Б. 13
В. 4
Г. 6

**6. В какой ситуации запускается гипотоламо-гипофизарно-адреналовая система:**

А. в ситуации длительного стресса
Б. в любой стрессовой ситуации
В. в экстремальной ситуации
Г. в опасных ситуациях

**7. Сколько групп участников экстремальных ситуаций (ЭС) выделяют в зависимости от приближенности к очагу экстремального воздействия и степени эмоциональной вовлеченности в ЭС?**

А. 4 группы
Б. 5 групп

В. 6 групп
Г. 8 групп

**8. Ближайшая цель кризисной интервенции**

А. эмпатический контакт
Б. безотлагательность
В. ограничесние целей
Г. предотвращение катастрофических последствий

**Задания, состоящие из основной части и дополнений к нему (3 либо 4), из которых только одно правильное**

**9. Источник ресурсов – _____среда, в процессе потребления которой человек накапливает внутренние ресурсы.**

А. внешняя
Б. внутренняя
В.природная

**10. Первым разграничил физиологическое и психологическое понимание стресса известный психолог…**

А. Г.Селье
Б. Р.Лазарус
В. М.Борневассер
Г. К.Изард

**11. Главной причиной стресса в теории Р.Лазаруса является несоответствие у человека**

А. оценок личных возможностей и требований ситуации
Б. самооценки и ожидаемой оценки
В. внешней оценки и самооценки
Г. с мотивацией деятельности

**12. Посттравматическое стрессовое расстройство:**

А. психическое состояние, возникающее в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям
Б. тяжелое психическое состояние, которое возникает в результате единичной или повторяющихся психотравмирующих ситуаций.
В. психологическое состояние, вызванное угрожающим воздействием внешних условий и выраженное в чувстве неконтролируемого страха или тревоги**.**

**13. Положительную мотивирующую активность вызывает**

А. профессиональный стресс
Б. дистресс
В. эустресс
Г. аутостресс

**14. Психическое напряжение, связанное с преодолением несовершенства организационных условий труда, называется**

А. коммуникативный стресс
Б. организационный стресс
В. профессиональный стресс
Г. информационный стресс

**Задания на заполнение пробелов в предлагаемой схеме, таблице или рисунке ЛИБО Задания, требующие записи пропущенного во фрагменте текста слова или словосочетания ЛИБО Задания, требующие написать в качестве ответа к поставленному вопросу одно-два слова**

**15. Какому понятию соответствует следующее определение: «**Сильное неблагоприятное, отрицательно влияющее на организм воздействие называется…" (напишите пропущенное слово в именительном падеже)

Ответ:

**16. Какому понятию соответствует следующее определение: «**Набор симптомов, указывающих на умственное и физическое истощение человека, причиной которого является хроническое переутомление, называется…» (напишите пропущенное слово в именительном падеже)

Ответ:

**17. Какому понятию соответствует следующее определение: "**совокупность неспецифических реакций всего организма, носящих приспособительный и защитный характер и возникающих в ответ на чрезвычайно сильные повреждающие воздействия". (напишите пропущенное словосочетание в именительном падеже)

Ответ:

**18. Какому понятию соответствует следующее определение: "**Первыми на активную и созидательную природу личности и ее активное стремление к поиску и разрешению трудных проблем обратили внимание представители направления" (напишите пропущенное слово в именительном падеже)

Ответ:

**19. Какому понятию соответствует следующее определение: «**. Проблема исследования способов выхода человека из стрессовой ситуации в западной литературе нашла отражение в понятии» (напишите пропущенное слово в именительном падеже)

Ответ:

**20. Какому понятию соответствует следующее определение: «**Форма реакции человека, возникающая в ситуации, когда стресс перегружает его психологические и адаптационные возможности, - это _____ стресс.» (напишите пропущенное слово в именительном падеже)

Ответ:

**Задания, состоящие из вопроса, перечня двух или более содержательных элементов для анализа и вариантов ответа, из которых только один правильный**

**21. Верны ли следующие суждения?**

А. Информационный стресс – возникает в случаях информационных перегрузок, когда работник не справляется с возникшей перед ним задачей и не успевает принимать важное решение в условиях жесткого ограничения во времени.

Б. Информационный стресс – возникает при реальной или предполагаемой опасности, переживаниях унижения, вины, гнева и обиды, в случаях противоречий или разрыва деловых отношений с коллегами по работе или конфликта с руководством.

1) верно только А
2) верно только Б
3) верны оба суждения
4) оба суждения не верны

**22. Верны ли следующие суждения?**

А. Коммуникативный стресс – это острый способ разрешения значимых противоречий в профессиональной деятельности специалиста, в его социальном взаимодействии с субъектами профессиональной деятельности, в структуре его личности.

Б. Коммуникативный стресс – связанный с реальными проблемами делового общения, проявляется в повышенной раздражительности, неумении защититься от коммуникативной агрессии, неспособности сформулировать отказ там, где это необходимо, в незнании специальных приемов защиты от манипулирования, несовпадении по темпу общения.

1) верно только А
2) верно только Б
3) верны оба суждения
4) оба суждения не верны

**23. Верны ли следующие суждения?**

А) Профессиональный стресс – это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-положительных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью
Б) Профессиональный стресс – это эмоциональный процесс взрывного характера, характеризующийся кратковременностью и высокой интенсивностью, часто сопровождающийся резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в работе внутренних органов.
1) верно только А
2) верно только Б
3) верны оба суждения
4) оба суждения не верны

**24. К индивидуальным особенностям переживания стресса относится:**
А) локус контроля;
Б) ситуативная и личностная тревожность
1) верно только А
2) верно только Б
3) верны оба суждения
4) оба суждения не верны

**25. Верны ли следующие суждения ?**
А) Профессиональное выгорание – это синдром, который развивается из-за хронического стресса на работе.
Б) Профессиональное выгорание – психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания.
1) верно только А
2) верно только Б
3) верны оба суждения
4) оба суждения не верны

**26. Верны ли следующие суждения ?**
А) Профессиона́льная деформа́ция – когнитивное искажение, психологическая дезориентация личности, формирующаяся из-за постоянного давления внешних и внутренних факторов профессиональной деятельности и приводящая к формированию специфически-профессионального типа личности.
Б) Профессиона́льная деформа́ция – чрезмерное усиление отдельных черт характера, проявляющееся в избирательной уязвимости личности по отношению к определенного рода психогенным воздействиям при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим
1) верно только А
2) верно только Б
3) верны оба суждения
4) оба суждения не верны

**Задания, состоящие из вопроса, перечня содержательных элементов для анализа и вариантов ответа, из которых два и более правильных**

**27. Какие методы саморегуляции можно использовать в стрессовых ситуациях?**
А. Аутотренинг
Б. Дыхательная гимнастика
В. Физическая активность
Г. Психическая гимнастика
Ответы:
**28. Что относится к объективным критериям стресса?**

А. Физические симптомы
Б. Поведенческие проявления
В. Признаки психического неблагополучия
Г. Ощущение потери контроля над собой
Ответы:

**29. Какие методы используются для борьбы с профессиональным выгоранием?**
А. Социально-психологическая активность
Б. Анализ и коррекция ожиданий и фактических условий работы
В. Смена деятельности или места работы (как в условиях одной организации, так и полная смена сферы работы)
Г. Техники релаксации для снятия напряжения и восстановления ресурса
Ответы:

**30. Какие существуют способы преодоления кризиса профессионального роста?**
А. Повышение квалификации, включая и самообразование;
Б. Ориентация на карьеру;
В. Смена места работы, вида деятельности
Г. Стагнация профессиональной деятельности
Ответы:

**31. Какие факторы приводят к профессиональной деформации?**
А. Недостаточная профессиональная, психологическая и моральная подготовленность
Б. Психические и эмоциональные перегрузки, связанные с принятием важнейших решений
В. Ориентация на стереотипы
Г. Повышенные нагрузки, сверхурочная работа
Ответы:

**32. Какие существуют способы преодоления кризиса социально-психологической адекватности?**
А. Организация социально-экономической взаимопомощи пенсионерам
Б. Излишняя психологическая нагрузка
В. Вовлечение в общественно-полезную деятельность
Г. Социально-психологическая активность
Ответы:

**Задания, состоящие из элементов множества, между которыми необходимо установить связи, ассоциации между явлениями, событиями, процессами, структурными единицами и др.**

**33. Установите соответствие вида жизненной ситуации и ее характеристиками**
**Типы:**
1. нормальная жизненная ситуация;
2. ситуация рекреации;
3. трудная жизненная ситуация;

**Характеристики:**
А. для этой жизненной ситуации крайне важны для восстановления физиологического и психического гомеостаза человека.
Б. в этой ситуации человек поддерживает уровень гомеостаза, физического, психического, душевного, отражающий уровень адаптации к условиям существования.
В.ситуация, в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни.
Ответы:

**34.Установите соответствие между психологическим направлением и ее взглядом на экстремальные и кризисные ситуации.**
**Типы:**
1. Психодинамическое направление

2. Когнитивно-бихевиоральное направление
3. Экзистенциально-гуманистическое направление

**Характеристики:**

А. В этом направлении экстремальные и кризисные состояния рассматриваются как возможность соприкосновения с новым предельным опытом и толчок к раскрытию собственной сущности, к дальнейшему росту и развитию личности.

Б. современное определение экстремальных и кризисных ситуаций тесно связано с понятием "психической травмы рассматриваемой как результат их патогенного переживания"

В. Экстремальное и кризисное состояния данным направлением рассматривается как стресс.

Ответы:

**35. Соотнесите компоненты кризисного состояния и их содержание**

**Компоненты:**

1. Эмоциональный компонент
2. Когнитивный компонент
3. Мотивационный компонент

**Характеристики:**

А. проявляется в неспособности человека самому найти выход из создавшейся ситуации.

Б. человек теряет важные смысложизненные ориентиры и впадает в глубокую апатию.

В. для него выражен негативный характер переживаний, высокая интенсивность переживаний, многообразие переживаний.

Ответы:

**36. Соотнесите стадии развития кризисного состояния и их характеристики**

**Стадии:**

1. Стадия нормальной адаптации
2. Стадия мобилизации
3. Критическая стадия

**Характеристики:**

А. на этой стадии человек нуждается в помощи со стороны и готов ее принять. В нем растут неуверенность, страх и напряжение.

Б. характеризуется повышением тревоги, чувство беспомощности и безнадежности, проявляется внутренняя психологическая дезорганизация, эмоциональная, интеллектуальная, личностная.

В. характеризуется ростом напряжения, стимулирующим привычные способы решения проблем

Ответы:

**37. Соотнесите психологические особенности подростка и их характеристики:**

**Психологические особенности:**

1. глобальность происходящих с подростком изменений.
2 повышенная эмоциональность подростка.
3 Ролевая диффузность

**Характеристика:**

А. Резкие смены настроения, казалось бы, без видимых причин: от эйфории до уныния, от всплесков активности до апатии.

Б. Зачастую эти изменения носят очень резкий, скачкообразный характер. Подростку приходится адаптироваться к «новому телу», к новому образу себя, к изменившейся системе отношений;

В. Подросток стремится найти адекватную концепцию самого себя, обрести устойчивые представления о себе как личности и члене социального сообщества, т. е. самоидентифицироваться.

Ответы:

**38. Соотнести рассмотренные типы кризисов (Э.Ф.Зеер) и их характеристики**
**Типы кризисов:**
1. нормативные
2. ненормативные
3. невротические

**Характеристика:**
А. потеря трудоспособности, безработица, миграция, лишение свободы..
Б. перестройка сознания, инстинкты, иррациональные тенденции, т. е. внутренние конфликты — личностные кризисы.
В. кризисы психического развития и профессионального становления.
Ответы:

**Задания, в которых необходимо установить ход процесса, цепочки событий, действий и операций, а также определений и понятий и др.**

**39. Установите правильную последовательность стадий проживания горя:**
А. Стадия шока и отрицания – стадия гнева и обиды – стадия вины и навязчивостей - стадия страдания и депрессии - стадия принятия и реорганизации
Б. Стадия гнева и обиды - стадия шока и отрицания – стадия вины и навязчивостей - стадия страдания и депрессии - стадия принятия и реорганизации
В. стадия вины и навязчивостей - стадия страдания и депрессии - стадия шока и отрицания – стадия гнева и обиды - стадия принятия и реорганизации
Ответ:

**40. Установите правильную последовательность стадий профессионального стресса**
А. Адаптация - стадия снижение напряженности - собственно стресс - стадия нарастания напряженности
Б. Стадия нарастания напряженности – собственно стресс – стадия снижение напряженности - адаптация
В. Собственно стресс - Стадия нарастания напряженности – адаптация - стадия снижение напряженности
Ответ:

**41. Установите правильную последовательность стадии стресса согласно теории Г.Селье:**
А. Стадия тревоги - стадия сопротивления - стадия истощения.
Б. Стадия истощения - стадия сопротивления - стадия тревоги.
В. Стадия сопротивления - стадия тревоги - стадия истощения
Ответ:

**42. Установите правильную последовательность стадий адаптации персонала:**
А. Стадия ассимиляции - стадия приспособления - стадия ознакомления
Б. Стадия ознакомления – стадия приспособления – стадия ассимиляции
В. Стадия приспособления - стадия ознакомления - стадия ассимиляции
Ответ:

**43. Установите правильную последовательность психологического сопровождения сотрудников:**
А. Профориентация, психологический отбор кадров– профессиональная адаптация молодых сотрудников– развитие личности, профилактика и психокоррекция дезадаптивных состояний сотрудников – диагностика психологического климата в коллективе – психологическое консультирование сотрудников, членов их семей.
Б. Профессиональная адаптация молодых сотрудников - развитие личности, профилактика и психокоррекция дезадаптивных состояний сотрудников – диагностика психологического климата в коллективе – психологическое консультирование сотрудников, членов их семей - профориентация, психологический отбор кадров

В. Предварительный этап - этап сохранения - этап продвижения - этап Профориентация, психологический отбор кадров– профессиональная адаптация молодых сотрудников– диагностика психологического климата в коллективе - развитие личности, профилактика и психокоррекция дезадаптивных состояний сотрудников – психологическое консультирование сотрудников, членов их семей.

Ответ:

Шкала оценивания теста

Оценивание теста осуществляется по балльной системе. Правильное решение каждого из заданий оценивается 1 баллом. Задание считается выполненным верно, если обучающийся дал полностью правильный ответ. Частично верный ответ оценивается 0 баллов.

Соответствие количества набранных баллов оценке

| Количество набранных баллов | Оценка |
|---|---|
| 43 - 27 баллов | Зачтено |
| 26 и менее баллов | Не зачтено |

### 3.2. Формы текущего контроля

Текущий контроль включает:

- фронтальный опрос;
- выполнение индивидуальных творческих заданий.

При проведении текущего контроля используется шкала оценивания: «зачтено», «не зачтено».

#### 3.2.1. Фронтальный опрос

| Наименование раздела (темы) | Вопросы |
|---|---|
| Раздел 1. Введение в психологию экстремальных и кризисных ситуаций | Методологические подходы к категории ситуация в психологии. Понятие «личность в ситуации». Соотношение объективного и субъективного в ситуации. Экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, кризис. Основные факторы, влияющие на человека в экстремальных ситуациях.<br>Психология экстремальных и кризисных состояний с позиции основных психологических концепций. |
| Тема2. Психологические аспекты профессиональной деятельности в экстремальных условиях | Психологические аспекты профессиональной деятельности в экстремаль- ных условиях (профессии экстремального профиля). Стресс на работе и его последствия для организации. Ресурсы стрессоустойчивости личности: основные подходы, содержание, характеристика. Факторы риска и ресурсы выживания в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Психологическая готовность к экстремальным ситуациям. |

Соответствие оценок и требований к результатам аттестации

| Оценка | Характеристика требований к результатам аттестации |
|---|---|
| «Зачтено» (6-12 баллов) | Теоретическое содержание освоено полностью без пробелов или в целом, или большей частью. Необходимые умения и практические навыки работы с освоенным материалом сформированы или в основном сформированы. По большинству критериев работа оценена числом баллов близким к максимуму или максимумом |
| «Не зачтено» (5 и менее баллов) | Теоретическое содержание освоено частично. Необходимые умения и практические навыки работы не сформированы или сформированы отдельные из них. По большинству критериев работа оценена числом баллов близким к минимуму или минимумом |

| Наименование раздела (темы) | Темы индивидуальных творческих заданий |
|---|---|
| Раздел 1. Введение в психологию экстремальных и кризисных ситуаций | 1. Назовите различия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуаций.<br>2. Выделите сущностные признаки понятия «трудная жизненная ситуация», «экстремальная ситуация».<br>3. Перечислите и кратко охарактеризуйте подходы к анализу жизненной ситуации существуют в современной психологии.<br>4.Перечислите положительные и отрицательные изменения в психических процессах во время экстремальных ситуаций.<br>5. Назовите особенности группового поведения людей в экстремальных ситуациях.<br>6. Назовите основные закономерности адаптации человека к экстремальным ситуациям. |
| Раздел 2 Психологические аспекты профессиональной деятельности в экстремальных условиях | 1. Опишите механизм развития паники.<br>2. Какие действия необходимо предпринять, если у человека истерика?<br>3. Какие действия необходимо предпринять, если у человека галлюцинации?<br>4. Копинг: виды, функции, гендерные и возрастные различия.<br>5. Модели и стратегии преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости. |

### 3.2.2. Индивидуальные творческие задания

Критерии оценивания задания

| № | Критерии оценки | Баллы (максимум 3 балла по каждому критерию) |
|---|---|---|
| 1. | Соответствие цели и задач мероприятия друг другу | 1-3 |
| 2. | Реалистичность и адекватность намеченных способов и путей достижения планируемой цели | 1-3 |
| 3. | Наличие в конспекте всех вышеуказанных пунктов | 1-3 |
| 4. | Правильность использования терминологии | 1-3 |
| 5. | Соответствие содержания мероприятия его цели и форме | 1-3 |
| 6. | Соответствие педагогической этике, современным достижениям педагогической науки | 1-3 |
| 7 | Полнота открытия темы | 1-3 |
| 8 | Оригинальность подачи материала | 1-3 |
| | Всего: | 8-24 |
| | Продвинутый уровень (22-24 баллов);<br>углубленный уровень (18-21 баллов);<br>базовый уровень (13-17 баллов);<br>ниже базового уровня (12 и менее баллов) | |

Соответствие оценок и требований к результатам аттестации задания

| Оценка | Характеристика требований к результатам аттестации |
|---|---|
| «Зачтено» (13-24 балла) | Теоретическое содержание освоено полностью без пробелов или в целом, или большей частью. Необходимые умения и практические навыки работы с освоенным материалом сформированы или в основном сформированы. По большинству критериев работа оценена числом баллов близким к максимуму или максимумом |
| «Не зачтено» (12 и менее баллов) | Теоретическое содержание освоено частично. Необходимые умения и навыки работы не сформированы или сформированы отдельные из них. По большинству критериев работа оценена числом баллов близким к минимуму или минимумом |

**Пример оформления**
**билета для сдачи зачета**

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Вологодский государственный университет»
(ВоГУ)

Кафедра психологии, педагогики и социальной работы

БИЛЕТ № 1
Дисциплина «Психология кризисных и экстремальных ситуаций»

1. Дайте определение «ситуации» и назовите различия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуаций.
2. Перечислите положительные и отрицательные изменения в психических процессах во время экстремальных ситуаций.
3. Практическое задание: составьте рекомендации для профилактики профессионального выгорания.

Заведующий кафедрой _____ / _____ /
подпись ФИО
« ____» _____ 20___ г.