

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 19.08.2023 00:47:31  
Уникальный программный ключ:  
2a04bb882d7edb7f479cb266eb4aaaaedebeea849

**Приложение А**  
(обязательное к рабочей программе дисциплины)

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный технический университет»**

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях»

Уровень образования

**бакалавриат**

(бакалавриат/магистратура/специалитет)

Направление подготовки бакалавриата

**20.03.01.-Техносферная безопасность,**

(код, наименование направления подготовки/специальности)

Профиль направления  
подготовки/специализация

**Защита в чрезвычайных ситуациях**

(наименование)

Разработчик



подпись

**Магомедова С.Г., к.т.н., ст. преподаватель**

(ФИО уч. степень, уч. звание)

Фонд оценочных средств обсужден на заседании кафедры ЗвЧС

« 19 » 04 2021г., протокол № 8

Зав. кафедрой, за которой закреплена дисциплина (модуль)



подпись

**Месробян Н.Х., ст. преподаватель**

(ФИО уч. степень, уч. звание)

г. Махачкала 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Область применения, цели и задачи фонда оценочных средств .....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	3
2.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения .....	3
2.1.2. Этапы формирования компетенций.....	6
2.2. Показатели уровней сформированности компетенций на этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	6
2.2.1. Показатели уровней сформированности компетенций на этапах их формирования.....	7
2.2.2. Описание шкал оценивания.....	8
2.2.3. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования.....	9
2.2.4. Показатели и критерии оценивания компетенций.....	9
2.2.5. Порядок аттестации обучающихся по дисциплине.....	12
2.2.6. Определение уровня сформированности компетенций в результате изучения дисциплины «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях».....	13
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения ООП.....	15
3.1. Вопросы для подготовки и проведения зачёта по итогам изучения курса «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях».....	15
Задания для входного контроля.....	16
3.2. Задания для текущих аттестаций.....	16.
3.2.1. Контрольные вопросы для первой аттестации.....	16
3.2.2. Контрольные вопросы для второй аттестации.....	17
3.2.3. Контрольные вопросы для третьей аттестации.....	19
3.3. Задания для промежуточной аттестации (зачета и (или) экзамена).....	20
3.3.1. Контрольные вопросы для проведения зачета.....	34
Рекомендуемые темы рефератов.....	35
Процедура проведения оценочных мероприятий.....	36

## 1. Область применения, цели и задачи фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся (в т.ч. по самостоятельной работе студентов, далее – СРС), освоивших программу данной дисциплины.

Целью фонда оценочных средств является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки/специальности - **20.03.01.-Техносферная безопасность**. Рабочей программой дисциплины «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях» предусмотрено формирование следующих компетенций:

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины (модуля)

### 2.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП

В результате освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» («БЖД») обучающийся по направлению подготовки **20.03.01.-Техносферная безопасность** профиля подготовки – **Защита в чрезвычайных ситуациях**, в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО должен обладать следующими компетенциями (см. таблицу 1):

**Таблица 1- Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование показателя оценивания (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
УК-8	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе, при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК-8.1. Знает причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения
		УК-8.2. Умеет выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях
		УК-8.3. Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных

		<p>ситуаций; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности</p> <p>УК-8.1. Знает причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения</p>
<p><b>ПК-2</b></p>	<p>Способен анализировать состояния гражданской обороны, действий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций, эффективности и достаточности принимаемых мер, направленных на защиту работников в организации (структурных подразделениях, филиалах)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение анализа качества разработки плановых документов по подготовке к ведению и ведению гражданской обороны, по проведению мероприятий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в организации</li> <li>- Проведение анализа эффективности созданных в организациях систем оповещения</li> <li>- Проведения анализа необходимости и достаточности созданных запасов материально-технических средств финансовых и материальных ресурсов для ликвидации чрезвычайных ситуаций, их целевого использования и своевременности выполнения</li> <li>- Проведение анализа соответствия требованиям спланированных мероприятий по эвакуации работников, членов их семей, материальных ценностей в безопасные районы из зон возможных опасностей и по рассредоточению работников, продолжающих деятельность в военное время, и работников, обеспечивающих выполнение мероприятий по гражданской обороне в зонах возможных опасностей</li> </ul>

### 2.1.2. Этапы формирования компетенций

Сформированность компетенций по дисциплине «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях» определяется на следующих трех этапах:

1. **Этап текущих аттестаций** (текущие аттестации 1-3; СРС; КР)
2. **Этап промежуточных аттестаций** (зачет, экзамен)

Таблица 2 – Этапы формирования компетенций

Код компетенций по ФГОС	Этапы формирования компетенций по дисциплине «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях»					
	СЕМЕСТРЫ					
	VI					
	Этап текущих аттестаций				Этап промеж. аттест.	
	1-5 нед.	6-10 нед.	11-15 нед.	1-17 нед.	18-20 нед.	
	Текущая аттест.1 (контр.раб. 1)	Текущая аттест.2 (контр.раб.2)	Текущая аттест.3 (контр.раб.3)	СРС (творч.отчет)	КР (поясн.зап., ГМ)	Промеж.аттест. (зачет)
1	2	3	4	5	6	7
УК-8	+	+	+	+	-	+
ПК-2	+	+	+	+	+	+

**СРС** – самостоятельная работа студентов;

**КР**– курсовая работа;

ГМ – графический материал;

Знак «+» соответствует формированию компетенции.

## 2.2. Показатели уровней сформированности компетенций на этапах их формирования, описание шкал оценивания

### 2.2.1. Показатели уровней сформированности компетенций на этапах их формирования

Результатом освоения дисциплины «**Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях**» является установление одного из уровней сформированности компетенций: высокий, повышенный, базовый, низкий.

Таблица 3

Уровень	Универсальные компетенции	Общепрофессиональные/ профессиональные компетенции
Высокий (оценка «отлично», «зачтено»)	Сформированы четкие системные знания и представления по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные и верные. Даны развернутые ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции	Обучающимся усвоена взаимосвязь основных понятий дисциплины, в том числе для решения профессиональных задач. Ответы на вопросы оценочных средств самостоятельны, исчерпывающие, содержание вопроса/задания оценочного средства раскрыто полно, профессионально, грамотно. Даны ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции
Повышенный (оценка «хорошо», «зачтено»)	Знания и представления по дисциплине сформированы на повышенном уровне. В ответах на вопросы/задания оценочных средств изложено понимание вопроса, дано достаточно подробное описание ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия. Ответ отражает полное знание материала, а также наличие, с незначительными пробелами, умений и навыков по изучаемой дисциплине. Допустимы единичные негрубые ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень освоения компетенции	Сформированы в целом системные знания и представления по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные, грамотные. Продемонстрирован повышенный уровень владения практическими умениями и навыками. Допустимы единичные негрубые ошибки по ходу ответа, в применении умений и навыков
Базовый (оценка «удовлетворительно», «зачтено»)	Ответ отражает теоретические знания основного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения ОПОП. Обучающийся допускает неточности в ответе, но обладает необходимыми знаниями для их	Обучающийся владеет знаниями основного материал на базовом уровне. Ответы на вопросы оценочных средств неполные, допущены существенные ошибки. Продемонстрирован базовый уровень владения

Уровень	Универсальные компетенции	Общепрофессиональные/ профессиональные компетенции
	устранения. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень освоения компетенции	практическими умениями и навыками, соответствующий минимально необходимому уровню для решения профессиональных задач
Низкий (оценка «неудовлетворительно», «не зачтено»)	Демонстрирует полное отсутствие теоретических знаний материала дисциплины, отсутствие практических умений и навыков	

Показатели уровней сформированности компетенций могут быть изменены, дополнены и адаптированы к конкретной рабочей программе дисциплины.

## 2.2.2. Описание шкал оценивания

В ФГБОУ ВО «ДГТУ» внедрена модульно-рейтинговая система оценки учебной деятельности студентов. В соответствии с этой системой применяются пятибалльная, двадцатибалльная и стобальная шкалы знаний, умений, навыков.

Шкалы оценивания			Критерии оценивания
пятибалльная	двадцатибалльная	стобальная	
«Отлично» - 5 баллов	«Отлично» - 18-20 баллов	«Отлично» - 85 – 100 баллов	Показывает высокий уровень сформированности компетенций, т.е.: <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрирует глубокое и прочное усвоение материала;</li> <li>- исчерпывающе, четко, последовательно, грамотно и логически стройно излагает теоретический материал;</li> <li>- правильно формирует определения;</li> <li>- демонстрирует умения самостоятельной работы с нормативно-правовой литературой;</li> <li>- умеет делать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
«Хорошо» - 4 баллов	«Хорошо» - 15 - 17 баллов	«Хорошо» - 70 - 84 баллов	Показывает достаточный уровень сформированности компетенций, т.е.: <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует достаточно полное знание материала, основных теоретических положений;</li> <li>- достаточно последовательно, грамотно логически стройно излагает материал;</li> <li>- демонстрирует умения ориентироваться в нормальной литературе;</li> <li>- умеет делать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
«Удовлетворительно» - 3 баллов	«Удовлетворительно» - 12 - 14 баллов	«Удовлетворительно» - 56 – 69 баллов	Показывает пороговый уровень сформированности компетенций, т.е.: <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует общее знание изучаемого материала;</li> <li>- испытывает серьезные затруднения при ответах на дополнительные вопросы;</li> <li>- знает основную рекомендуемую литературу;</li> <li>- умеет строить ответ в соответствии со структурой излагаемого материала.</li> </ul>
«Неудовлетворительно» - 2 баллов	«Неудовлетворительно» - 1-11 баллов	«Неудовлетворительно» - 1-55 баллов	Ставится в случае: <ul style="list-style-type: none"> <li>- незнания значительной части программного материала;</li> <li>- не владения понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- допущения существенных ошибок при изложении учебного материала;</li> <li>- неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- неумение делать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>



### 2.2.3. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования

Таблица 4 - Этапы формирования компетенций очной (заочной) формы обучения

Код компетенции	Этап формирования компетенции очной формы обучения (заочной формы обучения), семестры
УК-8	6 (7)
ПК-2	6 (7)

### 2.2.4. Показатели и критерии оценивания компетенций

Таблица 5 - Показатели компетенций по уровню их сформированности (зачет/экзамен)

Показатели компетенции (ий)	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
<b>Знать</b> (соответствует таблице 1)	Знает	зачтено/отлично	высокий
		зачтено/хорошо	повышенный
		зачтено/удовлетворительно	пороговый
	Не знает	не зачтено/неудовлетворительно	недостаточный
<b>Умеет</b> (соответствует таблице 1)	Умеет	зачтено/отлично	высокий
		зачтено/хорошо	повышенный
		зачтено/удовлетворительно	пороговый
	Не умеет	не зачтено/неудовлетворительно	недостаточный
<b>Владеть</b> (соответствует таблице 1)	Владеет	зачтено/отлично	высокий
		зачтено/хорошо	повышенный
		зачтено/удовлетворительно	пороговый
	Не владеет	не зачтено/неудовлетворительно	недостаточный

**Таблица 6 – Соотношение показателей и критериев оценивания компетенций со шкалой оценивания и уровнем их сформированности**

<b>Показатели компетенции (ий) (дескрипторы)</b>	<b>Критерий оценивания</b>	<b>Уровень сформированной компетенции</b>
<b>Знать (соответствует таблице 1)</b>	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументированно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	<b>высокий</b>
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные. В то же время при ответе допускает несущественные погрешности	<b>повышенный</b>
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	<b>пороговый</b>
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументированно и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	<b>недостаточный</b>
<b>Уметь (соответствует таблице 1)</b>	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать выводы	<b>высокий</b>
	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	<b>повышенный</b>
	При решении конкретных практических задач возникают затруднения	<b>пороговый</b>
	Не может решать практические задачи	<b>недостаточный</b>
<b>Владеть (соответствует таблице 1)</b>	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	<b>высокий</b>
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	<b>повышенный</b>
	Показывает слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	<b>пороговый</b>
	Отсутствие навыков	<b>недостаточный</b>

## 2.2.5. Порядок аттестации обучающихся по дисциплине

Для аттестации обучающихся по дисциплине используется традиционная система оценки знаний.

По дисциплине «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях» в 6 семестре для очного обучения, и в 4 семестре для заочного обучения предусмотрен зачет. Оценивание обучающегося представлено в таблицах 7 и 8.

Таблица 7 – Применение системы оценки для проверки результатов итогового контроля – зачет

Оценка	Критерии оценки
<b>Зачтен</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– не имеет задолженностей по дисциплине; имеет четкое представление о современных методах, методиках и технологиях, применяемых в рамках изучаемой дисциплины;</li> <li>– правильно оперирует предметной и методической терминологией;</li> <li>– излагает ответы на вопросы зачета;</li> <li>– подтверждает теоретические знания практическими примерами;</li> <li>– дает ответы на задаваемые уточняющие вопросы; имеет собственные суждения о решении теоретических и практических вопросов, связанных с профессиональной деятельностью;</li> <li>– проявляет эрудицию, вступая при необходимости в научную дискуссию.</li> </ul>
<b>Не зачтено</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– не имеет четкого представления о современных методах, методиках и технологиях, применяемых в рамках изучаемой дисциплины;</li> <li>– не оперирует основными понятиями;</li> <li>– проявляет затруднения при ответе на уточняющие вопросы.</li> </ul>

## 2.2.6. Определение уровня сформированности компетенций в результате изучения дисциплины «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях»

Таблица 9 - Уровни сформированности компетенций

№	Код компетенций по ФГОС	Уровни сформированности компетенций		
		Пороговый	Достаточный	Высокий
1	2	3	4	5
1	УК-8	Знает причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения слабо (на пороговом уровне, или на «удовлетворительно»)	Знает причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения на достаточном уровне («на «хорошо»»). Умеет выявлять	Знает причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения полноценно (на высоком уровне, на «отлично»). Умеет выявлять признаки, причины и

		<p>Умеет выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях <b>слабо</b>.</p> <p>Владеет навыками прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности профессиональной деятельности <b>слабо</b>.</p>	<p>признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях <b>на достаточном уровне</b>.</p> <p>Владеет навыками прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности профессиональной деятельности <b>на достаточном уровне</b>.</p>	<p>условия возникновения чрезвычайных ситуаций; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях <b>полноценно</b>.</p> <p>Владеет навыками прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности профессиональной деятельности <b>полноценно</b>.</p>
2	ПК-2	<p>Проводит анализа качества разработки плановых документов по подготовке к ведению и ведению гражданской обороны, по проведению мероприятий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в организации; <b>слабо (на пороговом уровне, или на «удовлетворительно»)</b></p> <p>Проводит анализа эффективности созданных в организациях систем оповещения; анализ</p>	<p>Проводит анализа качества разработки плановых документов по подготовке к ведению и ведению гражданской обороны, по проведению мероприятий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в организации; <b>на достаточном уровне</b>.</p> <p>Проводит анализа эффективности созданных в организациях систем оповещения; анализ</p>	<p>Проводит анализа качества разработки плановых документов по подготовке к ведению и ведению гражданской обороны, по проведению мероприятий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в организации; <b>полноценно (на высоком уровне, на «отлично»)</b>.</p> <p>Проводит анализа эффективности созданных в организациях систем оповещения; анализ</p>

		<p>необходимости и достаточности созданных запасов материально-технических средств финансовых и материальных ресурсов для ликвидации чрезвычайных ситуаций, их целевого использования и своевременности восполнения <b>слабо</b>;</p> <p>- Проводит анализ соответствия требованиям спланированных мероприятий по эвакуации работников, членов их семей, материальных ценностей в безопасные районы из зон возможных опасностей и по рассредоточению работников, продолжающих деятельность в военное время, и работников, обеспечивающих выполнение мероприятий по гражданской обороне в зонах возможных опасностей <b>слабо</b>.</p>	<p>созданных запасов материально-технических средств финансовых и материальных ресурсов для ликвидации чрезвычайных ситуаций, их целевого использования и своевременности восполнения <b>на достаточном уровне</b>;</p> <p>- Проводит анализ соответствия требованиям спланированных мероприятий по эвакуации работников, членов их семей, материальных ценностей в безопасные районы из зон возможных опасностей и по рассредоточению работников, продолжающих деятельность в военное время, и работников, обеспечивающих выполнение мероприятий по гражданской обороне в зонах возможных опасностей <b>на достаточном уровне</b>.</p>	<p>достаточности созданных запасов материально-технических средств финансовых и материальных ресурсов для ликвидации чрезвычайных ситуаций, их целевого использования и своевременности восполнения <b>полноценно на высоком уровне</b>.-</p> <p>Проводит анализ соответствия требованиям спланированных мероприятий по эвакуации работников, членов их семей, материальных ценностей в безопасные районы из зон возможных опасностей и по рассредоточению работников, продолжающих деятельность в военное время, и работников, обеспечивающих выполнение мероприятий по гражданской обороне в зонах возможных опасностей <b>полноценно</b>.</p>
--	--	---	---	--

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения ООП.**

**3.1. Вопросы для подготовки и проведения зачёта по итогам изучения курса «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях»**

**ВОПРОСЫ к контрольной работе № 1**

1. Введение. Общая характеристика, предмет и задачи курса «Психологическая устойчивость в ЧС».
2. Понятие экстремальной и критической ситуации.
3. Экстремальные факторы и экстремальные условия.
4. Динамика экстремальной ситуации и фазы ее развития.
5. Характеристика психических реакций и особенности поведения человека в экстремальных ситуациях.
6. Стресс. Виды стресса. Стадии и механизм развития стресса.
7. Стресс жизни и профессиональный стресс.
8. Психологическая классификация условий деятельности, связанной с риском (обычные, особые, экстремальные и сверхэкстремальные условия).
9. Профессиональный стресс как причина нарушения профессионального здоровья.
10. Нормы психического здоровья.
11. Механизмы развития (накопления) профессионального стресса.

**ВОПРОСЫ к контрольной работе № 2**

12. Рабочий «ординарный» и острый стресс. Типы острых стрессовых реакций (ОСР). Первичные, вторичные и третичные последствия профессионального стресса.
13. Адаптация, подходы и основные уровни.
14. Понятия «устойчивая психологическая адаптация», «дезадаптация», «переадаптация», «реадаптация». Проблемы дезадаптации.
15. Дезадаптивные психические состояния.
16. Модель психологической адаптации в ЧС.
17. Психологические характеристики личности, определяющие успешность адаптации в особых и экстремальных условиях деятельности.
18. Психологические последствия воздействия факторов ЧС.
19. Психическая травма и ее причины.
20. Травматический стресс и травмированная личность.
21. Влияние травмы на функционирование личности.
22. Личностные качества человека, пережившего психологическую травму. Посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР).
23. ПТСР, механизмы его возникновения и фазы развития. Группы симптомов ПТСР. Пути преодоления ПТСР.
24. Организация деятельности людей в зоне ЧС.
25. Группы пострадавших в ЧС (жертвы, пострадавшие физически, очевидцы, наблюдатели, спасатели). Психологические особенности каждой группы. Специфика психологической помощи каждой из групп, пострадавших в условиях ЧС.

### **ВОПРОСЫ к контрольной работе № 3**

26. Психология толпы в экстремальной ситуации, как социально-психологический феномен. Характеристика толпы, причины возникновения, ее виды и структура. Оказиональная, конвенциональная, экспрессивная и действующая толпа. Этапы и механизмы формирования толпы.
27. Деиндивидуализация личности и факторы, влияющие на нее. Массовая паника, возникновение и развитие. Правила поведения в толпе. Способы управления агрессивной толпой в условиях ЧС.
28. Профилактика и преодоление профессионального стресса. Непосредственные и опосредованные способы воздействия.
29. Психологическая коррекция. Управление психическими состояниями. Формы психологического взаимодействия. Методы психологической коррекции. Экстренная и плановая коррекция. Классификация методов коррекции.
30. Требования к оказанию психологической помощи. Психологическая диагностика и самодиагностика неблагоприятных психических состояний.
31. Понятие психической саморегуляции и ее типы. Классификация основных методов саморегуляции. Взаимопомощь в условиях ЧС. Способы взаимопомощи.
32. Типичные симптомы острых стрессовых реакций. Организация экстренной психологической помощи при ОСР.
33. Психологический дебрифинг как форма кризисной интервенции. Основные задачи. Время и правила проведения. Фазы дебрифинга, их последовательность и содержание.

### **Практические задания «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях»**

#### **Задание 1. Диагностика стратегий импунитивного поведения в конфликтных ситуациях**

##### **Опросник**

Используйте следующие варианты ответов для анализа своих трех конфликтных ситуаций.

В ситуации потери, угрозы, новой возможности вы:

1. Искали профессиональную помощь.
2. Не выражали свои чувства.
3. Мечтали о лучших временах.
4. Выросли как личность.
5. Получили толчок для творчества.
6. Упорно стояли на своем.

- 7.Пытались отдохнуть.
- 8.Старались забытья.
- 9.Шутили по поводу ситуации.
- 10.Больше спали.
- 11.Отказывались верить.
- 12.Обвиняли себя.
- 13.Во всем винили других.
- 14.Надеялись на чудо.
- 15.«Сорвали чувство» на другом человеке.
- 16.Чувствовали, что должны просто подождать.
- 17.Положились на судьбу.
- 18.Старались больше узнать о ситуации.
- 19.Попытались найти что-то хорошее в ситуации.
- 20.Сосредоточились на хорошем,
- 21.Разговаривали с кем-то другим, прося помощи.
- 22.Дали выход чувствам.
- 23.Фантазировали, что будет, когда все это кончится.
- 24.Вышли из этого лучше, чем были до этого.
- 25.Изменились.
- 26.Продолжали еще более усердные попытки.
- 27.Слишком много ели, пили или использовали лекарства.
- 28.Не позволяли себе столкнуться с проблемой вплотную.
- 29.Относились к ситуации несерьезно.
- 30.Были озабочены сохранением сил и энергии.
- 31.Не изменили точку зрения.
- 32.Критиковали себя.
- 33.Пытались не быть опрометчивым.
- 34.Желали бы изменить прошлое.
- 35.Стали раздражительным.
- 36.Выжидали, что будет.
- 37.Успокаивали себя тем, что у других дела не лучше.
- 38.Составили и выполняли план.
- 39.Сказали себе, что будет лучше.
- 40.Просили совета.
- 41.Говорили о своих чувствах.
- 42.Думали о нереальном.
- 43.Нашли новую веру.
- 44.Научились чему-то новому.
- 45.Сохраняли тот же образ действий.
- 46.Использовали способы самоуспокоения.
- 47.Старались изгнать ситуацию из мыслей.
- 48.Видели смежную (оборотную) сторону.
- 49.Откладывали и медлили.
- 50.Отказывались считать проблемой.
- 51.Приняли основную тяжесть на себя.
- 52.Пытались приспособливаться.
- 53.Желали, чтобы ситуация исчезла.
- 54.Что-то разбили, разрушили.
- 55.Ничего нельзя было сделать.
- 56.Приняли как неизбежное.
- 57.Анализировали ситуацию.
- 58.Искали поддержки.



59. Контролировали чувства.
60. Пересмотрели свои ценности.
61. Появилось новое понимание себя.
62. Действовали так, будто ничего не произошло.
63. Обратились к другой деятельности.
64. Концентрировались на следующем этапе ситуации.
65. Не давали другим узнать, в чем суть дела.
66. Отнеслись так, как будто это случилось не с вами, а с кем-то другим.
67. Чувствовали себя виноватым.
68. Пересмотрели поспешно принятые решения.
69. Желали, чтобы все скорее окончилось.
70. Предприняли прямые действия, связанные с ситуацией.
71. Уверовали в высшую силу.
72. Непосредственно выражали чувства.
73. Проводили время в мечтах.
74. У вас не было эмоциональной реакции.
75. Думали о другом.
76. Осуществляли действия поэтапно.
77. Отдалились от других.
78. Думали и не принимали решения.
79. Сравнивали свои заботы с чужими.
80. Искали удовлетворение где-то еще.
81. Избегали поиска причин.
82. Выискивали, кого обвинить.

### ***Обработка и интерпретация результатов***

Выясните по ключу, какие стратегии совладающего поведения вы используете чаще всего.

Формы совладающего поведения

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разрядка- 15,35, 54.</li> <li>2. Рациональные действия - 18,38, 57, 70.</li> <li>3. Поиск помощи - 1, 21, 40, 58.</li> <li>4. Настойчивость - 6, 26, 45.</li> <li>5. Отстранение - 62, 66, 74.</li> <li>6. Фатализм-16,17, 36, 55, 56.</li> <li>7. Выражение чувств - 22, 41, 72.</li> <li>8. Позитивное мышление - 19, 20, 39.</li> <li>9. Отвлечение - 63, 75, 80.</li> <li>10. Фантазия-3,23,42, 73.</li> <li>11. Отрицание- 11,31,50.</li> <li>12. Самообвинение - 12, 32, 51,67.</li> <li>13. Поэтапные действия - 64,76.</li> <li>14. Сравнение - 37, 79.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>15. Успокоение-7, 10,27,46.</li> <li>16. Контроль эмоций - 2, 59.</li> <li>17. Осторожность - 33, 52, 68.</li> <li>18. Приобретение силы - 4, 5, 24.</li> <li>19. Уход -65, 77.</li> <li>20. Самоизменение - 25, 44, 60, 61.</li> <li>21. Преодоление вне реальности - 14, 34, 53,69.</li> <li>22. Сдерживание - 8, 28, 47, 81.</li> <li>23. Юмор - 9, 29,48.</li> <li>24. Нерешительность - 30, 49, 78.</li> <li>25. Оценка вины - 13, 82.</li> <li>26. Вера- 43,71.</li> </ol>
--	---

### **Задание 2. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях**

***Бланк ответов***

Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях	Частотность использования заданных типов поведения				
	Никогда	Редко	Иногда	Чаще всего	Очень часто
1. Стараюсь тщательно распределить свое время					
2. Сосредоточиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить.					
3. Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни.					
4. Стараюсь быть на людях					
5. Виню себя за нерешительность.					
6. Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации.					
7. Погружаюсь в свою боль и страдания.					
8. Виню себя за то, что оказался в данной ситуации.					
9. Хожу по магазинам, ничего не покупая.					
10. Думаю о том, что для меня самое главное.					
11. Стараюсь больше спать.					
12. Балую себя любимой едой.					
13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией.					
14. Испытываю нервное напряжение.					
15. Запоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше.					
16. Говорю себе, что это происходит не со мной.					

17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации.					
18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать.					
19. Испытываю эмоциональный шок.					
20. Покупаю себе какую-нибудь вещь.					
21. Определяю курс действий и придерживаюсь его.					
22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить.					
23. Иду на вечеринку.					
24. Стараюсь вникнуть в ситуацию.					
25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать.					
26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию.					
27. Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся.					
28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся.					
29. Иду в гости к другу.					
30. Беспокоюсь о том, что я буду делать.					
31 Провожу время с дорогим человеком.					
32. Иду на прогулку.					
33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь					
34 Сосредоточиваюсь на своих общих					

недостатках.					
35 Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю.					
36 Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее.					
37 Звоню другу.					
38 Испытываю раздражение.					
39. Решаю, что теперь важнее всего делать.					
40. Смотрю кинофильм.					
41. Контролирую ситуацию.					
42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать.					
43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы.					
44. Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации.					
45. Отыгрываюсь на других.					
46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это.					
47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации.					
48. Смотрю телевизор.					

### ***Обработка и интерпретация результатов***

Для копинга, ориентированного на решение задачи, суммируются следующие 16 пунктов: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копинга, ориентированного на эмоции, суммируются следующие 16 пунктов: 5, 7, 8, 13,

14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копинга, ориентированного на избегание, суммируются следующие 16 пунктов: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можно подсчитать субшкалу отвлечения из 8 пунктов, относящихся к избеганию: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Субшкала социального отвлечения может быть подсчитана из следующих 5 пунктов, относящихся к избеганию: 4, 29, 31, 35, 37. (Обратите внимание, что пункты избегания 3, 23 и 32 не используются в субшкалах отвлечения и социального отвлечения.)

### **Задание 3. Диагностика стратегий поведенческой активности в стрессовых условиях**

Инструкция. Вам предлагается ряд вопросов, касающихся особенностей жизни, активности в делах и общении или поведения в эмоционально-напряженных ситуациях.

Внимательно прочтите каждый вопрос (утверждение) и выберите вариант ответа, который наиболее соответствует вашему поведению.

#### **Опросник**

##### **1. Бывает ли вам трудно выбрать время, чтобы сходить в парикмахерскую?**

- 1) никогда;
- 2) иногда;
- 3) почти всегда.

##### **2. У вас такая работа, которая «взбадривает» (стимулирует)?**

- 1) меньше, чем работа большинства людей;
- 2) примерно такая же, как работа большинства людей;
- 3) больше, чем работа большинства людей.

##### **3. Ваша повседневная жизнь в основном заполнена:**

- 1) делами, требующими решения;
- 2) обыденными делами;
- 3) делами, которые вам скучны.

##### **4. Жизнь некоторых людей порой бывает переполнена неожиданностями, непредвиденными обстоятельствами и осложнениями. Как часто вам приходится сталкиваться с такими событиями?**

- 1) несколько раз в день;
- 2) несколько раз в неделю;
- 3) примерно раз в день;
- 4) раз в неделю;
- 5) раз в месяц или реже.

##### **5. В случае, если вас что-то сильно гнетет, давит или люди слишком многого требуют от вас, то вы:**

- 1) теряете аппетит и/или меньше едите;
- 2) едите чаще и/или больше обычного;
- 3) не замечаете никаких существенных изменений в обычном аппетите.

**6. В случае, если вас что-то гнетет, давит или у вас есть неотложные заботы, то вы:**

- 1) немедленно принимаете соответствующие меры;
- 2) тщательно обдумываете, прежде чем начать действовать.

**7. Как быстро вы обычно едите?**

- 1) я обычно кончаю есть раньше других;
- 2) я ем немного быстрее других;
- 3) я ем с такой же скоростью, как и большинство людей;
- 4) я ем медленнее, чем большинство людей.

**8. Ваши родные или друзья когда-либо говорили, что вы едите чересчур быстро?**

- 1) да, часто;
- 2) да, раз или два;
- 3) нет, мне никто никогда этого не говорил.

**9. Как часто вы делаете несколько дел одновременно, например, едите и работаете?**

- 1) я делаю несколько дел одновременно всякий раз, когда это возможно;
- 2) я делаю это только тогда, когда не хватает времени;
- 3) я делаю это редко или никогда не делаю.

**10. Когда вы слушаете кого-либо и этот человек слишком долго не может закончить мысль, вы чувствуете желание поторопить его?**

- 1) часто;
- 2) иногда;
- 3) почти никогда.

**11. Как часто вы действительно заканчиваете мысль медленно говорящего, чтобы ускорить разговор?**

- 1) часто;
- 2) иногда;
- 3) почти никогда.

**12. Как часто ваши близкие или друзья замечают, что вы невнимательны, если вам говорят о чем-либо слишком подробно?**

- 1) раз в неделю или чаще;
- 2) несколько раз в месяц;
- 3) почти никогда;
- 4) никогда.

**13. Если вы говорите своим близким или друзьям, что приедете в определенное время, то как часто вы опаздываете?**

- 1) иногда;
- 2) редко;
- 3) почти никогда;
- 4) я никогда не опаздываю.

**14. Бывает ли, что вы торопитесь к месту встречи, хотя времени еще вполне достаточно?**

- 1) часто;
- 2) иногда;
- 3) редко или никогда.

**15. Предположим, что вы должны с кем-то встретиться в условленное время, например, на улице, в вестибюле метро и т. п., и этот человек опаздывает уже на 10 минут, то вы;**

- 1) спокойно подождете;
- 2) будете прохаживаться в ожидании;
- 3) обычно у вас есть с собой книга или газета, чтобы было чем заняться в ожидании.

**16. Если вам приходится стоять в очереди, например, в столовой, в магазине и т. п., то вы:**

- 1) спокойно ждете своей очереди;
- 2) испытываете нетерпение, но не показываете этого;
- 3) чувствуете такое нетерпение, что это замечают окружающие;
- 4) решительно отказываетесь стоять в очереди и пытаетесь найти способ избежать потери времени.

**17. Если вы играете в игру, в которой есть элемент соревнования (например, шахматы, домино, волейбол и т. п.), то вы:**

- 1) напрягаете все силы для победы;
- 2) стараетесь выиграть, но не слишком усердно;
- 3) играете скорее для удовольствия, чем серьезно,

**18. Представьте, что вы и ваши друзья (или сотрудники) начинаете новую работу. Что вы думаете о соревновании в этой работе?**

- 1) предпочитаю избегать этого;
- 2) принимаю, потому что это неизбежно;
- 3) получаю удовольствие, так как это меня подбадривает и стимулирует.

**19. Когда вы были моложе, большинство людей считали, что вы:**

- 1) часто стараетесь и по-настоящему хотите быть во всем первым и лучшим;
- 2) иногда стараетесь и вам нравится быть во всем первым и лучшим;
- 3) обычно вам хорошо так, как есть (обычно вы расслаблены);
- 4) вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.

**20. Чем, по вашему мнению, вы отличаетесь в настоящее время:**

- 1) часто стараетесь (или по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим;
- 2) иногда стараетесь и вам нравится во всем быть первым и лучшим;
- 3) обычно вам хорошо так, как есть (обычно вы расслаблены);

4) вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться,

**21. По мнению ваших родных или друзей, вы:**

- 1) часто стараетесь (и по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим;
- 2) иногда стараетесь и вам нравится быть во всем первым и лучшим;
- 3) обычно вам хорошо так, как есть (обычно вы расслаблены);
- 4) вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.

**22. Как оценивают ваши родные или друзья вашу общую активность?**

- 1) недостаточная активность, медлительность; надо быть активнее;
- 2) около среднего; всегда есть какое-то занятие;
- 3) сверхактивность, бьющая через край энергия.

**23. Согласились бы знающие вас люди, что вы относитесь к своей работе слишком серьезно?**

- 1) да, абсолютно;
- 2) возможно, да;
- 3) возможно, нет;
- 4) абсолютно нет.

**24. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы менее энергичны, чем большинство людей?**

- 1) да, абсолютно;
- 2) возможно, да;
- 3) возможно, нет;
- 4) абсолютно нет.

**25. Согласились бы хорошо знающие вас люди с тем, что за короткое время вы способны выполнить большой объем работы?**

- 1) да, абсолютно;
- 2) возможно, да;
- 3) возможно, нет;
- 4) абсолютно нет.

**26. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы легко сердитесь (раздражаетесь)?**

- 1) да, абсолютно;
- 2) возможно, да;
- 3) возможно, нет;
- 4) абсолютно нет.

**27. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы живете мирной и спокойной жизнью?**



- 1)да, абсолютно;
- 2)возможно, да;
- 3)возможно, нет;
- 4)абсолютно нет.

**28.Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы большую часть дел делаете в спешке?**

- 1) да, абсолютно;
- 2) возможно, да;
- 3) возможно, нет;
- 4) абсолютно нет.

**29.Согласились ли бы хорошо знающие вас люди, что вас радует соревнование (состязание) и вы очень стараетесь выиграть?**

- 1)да, абсолютно;
- 2)возможно, да;
- 3) возможно, нет;
- 4) абсолютно нет.

**30.Какой характер был у вас, когда вы были моложе?**

- 1)вспыльчивый и с трудом поддающийся контролю;
- 2)вспыльчивый, но поддающийся контролю;
- 3)вполне уравновешенный (не было проблем);
- 4)почти никогда не сержусь (не выхожу из себя).

**31.Каким вы представляете свой характер сегодня:**

- 1)вспыльчивый и с трудом поддающийся контролю;
- 2)вспыльчивый, но поддающийся контролю;
- 3)вполне уравновешенный;
- 4)почти никогда не сержусь (не выхожу из себя).

**32.Когда вы погружены в работу и кто-либо (не начальник) прерывает вас, что вы обычно чувствуете при этом?**

- 1)я чувствую себя вполне хорошо, так как после неожиданного перерыва работается лучше;
- 2)я чувствую легкую досаду;
- 3)я чувствую раздражение, потому что это мешает делу.

**33.Если повторяющиеся прерывания в работе действительно вас разозлили, то вы:**

- 1)ответите резко;

- 2) ответите в спокойной форме;
- 3) попытаетесь что-то сделать, чтобы это предотвратить;
- 4) попытаетесь найти более спокойное место для работы, если это возможно.

**34. Как часто вы выполняете работу, которую должны закончить к определенному сроку?**

- 1) ежедневно или часто;
- 2) еженедельно;
- 3) ежемесячно или реже.

**35. Работа, которую вы должны закончить к определенному сроку, как правило:**

- 1) не вызывает напряжения, потому что привычна, однообразна;
- 2) вызывает сильное напряжение, так как срыв срока может повлиять на работу группы людей.

**36. Вы сами себе определяете сроки выполнения работы в ВУЗе и дома?**

- 1) нет;
- 2) да, но только изредка;
- 3) да, весьма часто.

**37. Качество работы, которую вы выполняете, к концу назначенного срока бывает;**

- 1) лучше;
- 2) обычное;
- 3) хуже.

**38. Бывает ли, что на работе вы одновременно выполняете два или несколько заданий, делая то одно, то другое?**

- 1) нет, никогда;
- 2) да, но не так часто;
- 3) да, постоянно.

**39. Были бы вы удовлетворены возможностью оставаться на нынешней работе в следующем году?**

- 1) да;
- 2) нет, мне хотелось бы добиться большего;
- 3) конечно, нет, я делаю все для того, чтобы меня повысили, иначе буду очень расстроен.

**40. Если бы вы могли выбрать, то что бы вы предпочли:**

- 1) прибавку к заработной плате без повышения в должности;
- 2) продвижение в должности без существенного повышения зарплаты.

**41.К концу каникул вы:**

- 1) хотите продлить его еще на недельку-другую;
- 2) чувствуете, что готовы вернуться к обычной работе;
- 3) вам хочется, чтобы отпуск кончился и вы могли вернуться к обычной работе.

**42.Бывало ли так, что за последние три года вы отдыхали меньше, чем положено?**

- 1)да;
- 2) нет;
- 3) нет, никогда.

**43.Бывает ли, что во время отпуска вы не можете перестать думать о работе?**

- 1)да, часто;
- 2) да, иногда;
- 3) нет, никогда.

**44.В последние три года вы получали какие-либо поощрения на работе?**

- 1)нет, никогда;
- 2)иногда;
- 3)да, часто.

**45.Как часто вы приносите работу домой или изучаете дома материалы, связанные с работой?**

- 1)редко или никогда;
- 2)раз в неделю или реже;
- 3)почти постоянно.

**46.Как часто вы остаетесь на работе после окончания рабочего дня или приходите на работу в неурочное время?**

- 1)на моей работе это невозможно;
- 2) весьма редко;
- 3) иногда (реже, чем раз в неделю).

**47.Вы обычно остаетесь дома, если у вас озноб или повышенная температура?**

- 1)да:
- 2)нет.

**48.Если вы чувствуете, что начинаете уставать от работы, то вы:**

- 1)некоторое время работаете менее активно, пока силы не вернуться к вам;

2) продолжаете работать также активно, несмотря на усталость.

**49. Когда вы работаете в коллективе, другие ожидают от вас, что вы будете руководить?**

- 1) редко;
- 2) не чаще, чем от других;
- 3) чаще, чем от других.

**50. Вы записываете для памяти распорядок дня (что нужно сделать)?**

- 1) никогда;
- 2) иногда;
- 3) часто.

**51. Если кто-то поступает по отношению к вам нечестно, то вы:**

- 1) прямо указываете ему на это;
- 2) находитесь в нерешительности и поступаете в зависимости от обстоятельств;
- 3) ничего не говорите об этом.

**52. По сравнению с другими людьми, выполняющими такую же работу, вы прилагаете:**

- 1) гораздо больше усилий;
- 2) несколько больше усилий;
- 3) примерно столько же усилий;
- 4) немного меньше усилий;
- 5) гораздо меньше усилий.

**53. По сравнению с другими людьми, выполняющими такую же работу, вы чувствуете:**

- 1) значительно большую ответственность;
- 2) несколько большую ответственность;
- 3) примерно такую же ответственность;
- 4) несколько меньшую ответственность;
- 5) значительно меньшую ответственность.

**54. По сравнению с другими людьми, выполняющими такую же работу, вы чувствуете необходимость торопиться?**

- 1) гораздо больше;
- 2) несколько больше;
- 3) столько же;
- 4) несколько меньше;
- 5) гораздо меньше.

**55. По сравнению с другими людьми, выполняющими такую же работу, вы:**

- 1) значительно более аккуратны;
- 2) несколько более аккуратны;
- 3) примерно в такой же степени аккуратны;
- 4) несколько менее аккуратны;
- 5) значительно менее аккуратны.

**56. По сравнению с другими людьми, выполняющими такую же работу, ваше отношение к ней:**

- 1) гораздо более серьезное;
- 2) несколько более серьезное;
- 3) мало отличается от других;
- 4) несколько менее серьезное;
- 5) значительно менее серьезное.

**57. По сравнению с работой, которую вы выполняли 10 лет назад, сейчас вы работаете в течение недели:**

- 1) больше часов;
- 2) примерно столько же;
- 3) меньше, чем раньше.

**58. По сравнению с работой, которую вы выполняли 10 лет тому назад, нынешняя работа требует:**

- 1) меньшей ответственности;
- 2) столько же ответственности;
- 3) большей ответственности.

**59. По сравнению с работой, которую вы выполняли 10 лет тому назад, нынешняя работа:**

- 1) более престижна;
- 2) столь же престижна;
- 3) менее престижна.

**60. Сколько разных работ вы сменили за последние 10 лет (учтите, пожалуйста, любые изменения в характере или месте работы)?**

- 1) изменений не было или были однажды;
- 2) две;
- 3) три;
- 4) четыре;
- 5) пять и более.

**61. За последние 10 лет вы ограничили число своих развлечений из-за недостатка времени?**

- 1) да;
- 2) нет.

**Обработка данных**

В каждом вопросе (утверждении) выбранные варианты ответов оцениваются в баллах:

№	Баллы	№	Баллы
I	13,7,1	32	13,7,1
2	13,7, 1	33	1,5,9,13
3	1,7, 13	34	1,7,13
4	4,7, 10,13	35	13, 1
5	7,13	36	13,7,1
6	1,13	37	1,7,13
7	3,9, 5,1	38	13,7, 1
8	1,7,13	39	13,7,1
9	1,7,13	40	13,1
10	1,7,13	41	13,7,1
11	1,7,13	42	1,7,13
12	1,5,7,9, 13	43	1,7, 13
13	13,9,5, 1	44	13, 7, 1
14	1,7, 13	45	13,7,1
15	13,7,1	46	13,9, 5, 1

16	13,9,5, 1	47	13,1
17	1,7,13	48	13, 1
18	13,7,1	49	13,7, 1
19	1,5,9,13	50	13,7, 1
20	1,5,9, 13	51	1,7, 13
21	1,5,9,13	52	1,4,7,10,13
22	13,7,1	53	1,4,7, 10, 13
23	1,5,9,13	54	1,4,7,10,13
24	13,9,5,1	55	1,4,7,10,13
25	1,5,9,13	56	1,4,7, 10,13
26	1,5,9, 13	57	1,7,13
27	13,9,5,1	58.	13,7,1
28	1,5,9,13	59	1,7,13
29	1,5,9,13	60	13,10,7,4, 1
30	1(5,9,13	61	1,13
31	1,5,9, 13		

Если количество баллов не превышает 167, то с высокой вероятностью

диагностируется выраженный тип поведенческой активности личности - тип А;

168-335 баллов - диагностируется определенная тенденция к поведенческой активности типа А (условно А1);

336-459 - диагностируется промежуточный {переходный} тип личностной активности -тип АБ;

460-626 баллов - диагностируется определенная тенденция к поведенческой активности типа Б (условно Б1);

627 баллов и выше - с высокой вероятностью диагностируется выраженный поведенческий тип личностной активности - тип Б.

## **Интерпретация результатов**

1. Для испытуемых с выраженной поведенческой активностью (тип А)

характерны:

- преувеличенная потребность в деятельности - сверхвовлеченность в работу, инициативность, неумение отвлечься от работы, расслабиться; нехватка времени для отдыха и развлечений;
- постоянное напряжение душевных и физических сил в борьбе за успех, высокая мотивация достижения при неудовлетворенности достигнутым, упорство и сверхактивность в достижении цели нередко сразу в нескольких областях жизнедеятельности, нежелание отказаться от достижения цели, несмотря на «поражение»;
- неумение и нежелание выполнять каждодневную обстоятельную и однообразную работу; неспособность к длительной и устойчивой концентрации внимания;
- нетерпеливость, стремление делать все быстро; ходить, есть, говорить, принимать решения;
- энергичная, эмоционально окрашенная речь, подкрепляемая жестами и мимикой и нередко сопровождающаяся напряжением мышц лица и шеи;
- импульсивность, эмоциональная несдержанность в спорах, неумение до конца выслушать собеседника;
- соревновательность, склонность к соперничеству и признанию, амбициозность, агрессивность по отношению к субъектам, противодействующим осуществлению планов;
- стремление к доминированию в коллективе или компаниях, легкая фрустрируемость внешними обстоятельствами и жизненными трудностями.

2. Для лиц, у которых диагностируется тенденция к поведенческой

активности типа А1, характерны;

- повышенная деловая активность, напористость, увлеченность работой, целеустремленность;
- нехватка времени для отдыха в известной мере компенсируется расчетливостью и умением выбрать «главное направление» деятельности, быстрым



принятием решения;

- энергичная, выразительная речь и мимика;
- эмоционально насыщенная жизнь, честолюбие, стремление к успеху и лидерству, неполная удовлетворенность достигнутым, постоянное желание улучшить результаты проделанной работы;
- чувствительность к похвале и критике;
- неустойчивость настроения и поведения в стрессонасыщенных ситуациях;
- стремление к соревновательности, однако без амбициозности и агрессивности;
- при обстоятельствах, препятствующих выполнению намеченных планов, легко возникает тревога, снижается уровень контроля личности, но преодолевается волевым усилием.

3. Для лиц, у которых диагностируется промежуточный (переходный) тип поведенческой активности (АБ), характерна активная и целенаправленная деловитость, разносторонность интересов, умение сбалансировать деловую активность, напряженную работу со сменой занятий и умело организованным отдыхом; моторика и речевая экспрессия умеренно выражены.

Лица типа АБ не показывают явной склонности к доминированию, но в определенных ситуациях и обстоятельствах уверенно берут на себя роль лидера; для них характерна эмоциональная стабильность и предсказуемость в поведении, относительная устойчивость к действию стрессогенных факторов, хорошая приспособляемость к различным видам деятельности.

### **Итоговые вопросы по дисциплине**

1. Каковы существенные различия между оптимальными и экстремальными условиями?
2. В чем проявляется междисциплинарный характер психологии экстремальных ситуаций?
3. Каково значение человеческого фактора в возникновении чрезвычайных ситуаций?
4. Раскройте сущность выражения «безопасность существования».
5. Какие возникают формы реагирования массового сознания в экстремальных условиях?
6. В чем проявляется феномен агрессии в современном обществе?
7. Какова история проблемы безопасности работы человека в системе управления?
8. В чем специфика принятия решений в условиях риска?
9. Каковы факторы эффективного функционирования в экстремальных ситуациях?
10. Раскройте сущность понятия «психическое здоровье человека».
11. Что такое критические ситуации?
12. Какова роль конфликта в предупреждении негативного развития стресса и его преодоления?
13. Почему возникают страх и паника? Каковы их механизмы?
14. Что отличает стресс от обычного психического напряжения?
15. Что определяет особенности стресса?
16. Какова роль стресса в профессиональной деятельности?

17. Какие черты личности могут способствовать неадекватности решений в условиях эмоционального возбуждения?
18. Перечислите основные уровни психической саморегуляции.
19. Каковы внешние и физиологические проявления стресса?
20. Каковы последствия ПТСР
21. Что значит оптимально действовать в экстремальной ситуации?
22. Что такое готовность к опасности?
23. Как можно управлять эмоциональным стрессом?
24. Как победить страх и панику?
25. Охарактеризуйте возможности самовоспитания в деле преодоления негативных последствий стрессов.
26. Каковы методы предупреждения эмоциональной напряженности?
27. Перечислите естественные запахи, оптимизирующие функциональное состояние.
28. В чем заключается психофизиологическое содержание антистрессовых методик?
29. Как предупредить утомление и повысить работоспособность?

### **Рекомендуемые темы рефератов**

1. Основы психологической устойчивости в ЧС.
2. Проблемы психологической устойчивости в ЧС.
3. Роль психических факторов в психологической устойчивости в ЧС.
4. Взаимосвязь психического и соматического в условиях психологической устойчивости в ЧС.
5. Соотношение биологического и социального в формировании психологической устойчивости в ЧС.
6. Стресс в профессиональной деятельности руководителя в условиях ЧС.
7. Проблема соотношения стресса и эффективности работы.
8. Причины возникновения стресса и стрессогенные факторы, обусловленные условиями и характером деятельности руководителя.
9. Эффективные стратегии преодоления стрессов в повседневной деятельности руководителя и в ЧС.
10. Проблемы применения руководителями приемов саморегуляции в ЧС.
11. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
12. Профессиональное здоровье и психологическая устойчивость в ЧС.
13. Профессиональная деятельность и отношение к здоровью.
14. Актуальные проблемы психогигиены и психопрофилактики психологической устойчивости в ЧС.
15. Формирование и развитие психологической устойчивости в профессиональном становлении личности.
16. Психологическая устойчивость и надежность профессиональной деятельности.
17. Проблема связи мотивации профессиональной деятельности и психологической устойчивости.
18. Профессиональная мораль в развитии психологической устойчивости.
19. Влияние условий и факторов деятельности в ЧС на психологическую устойчивость.
20. Проблема психологической готовности руководителя к работе в чрезвычайных ситуациях.
21. Проблема профессионально-нравственной деформации личности современного руководителя.
21. Проблема создания рабочего настроения в ЧС.

22. Психологическая готовность руководителя к принятию управленческих решений в экстремальных условиях.
23. Управленческие компетенции и профессионально-важные качества руководителя в ЧС.
24. Система профилактики профессионального выгорания руководителя в повседневной деятельности и в ЧС.

### **Процедура проведения оценочных мероприятий.**

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. К основным формам текущего контроля (текущей аттестации) можно отнести устный опрос, письменные задания, контрольные работы.

Основные этапы текущего контроля:

- в конце каждой лекции или практического занятия студентам выдаются задания для внеаудиторного выполнения по соответствующей теме;
- срок выполнения задания устанавливается по расписанию занятий (к очередной лекции или практическому занятию);
- студентам, пропускающим занятия, выдаются дополнительные задания – представить конспект пропущенного занятия, написанный «от руки» с последующим собеседованием по теме занятия;
- подведение итогов контроля проводится по графику проведения текущего контроля;
- результаты оценки успеваемости заносятся в рейтинговую ведомость и доводятся до сведения студентов;
- студентам не получившим зачетное количество баллов по текущему контролю выдается дополнительные задания на зачетном занятии в промежуточную аттестацию.

К достоинствам данного типа относится его систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости обучающихся.

Недостатком является фрагментарность и локальность проверки. Компетенцию целиком, а не отдельные ее элементы (знания, умения, навыки) при подобном контроле проверить невозможно.

Промежуточная аттестация, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение, как отдельной дисциплины, так и ее раздела (разделов).

Промежуточная аттестация помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций.

Достоинства: помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций.

Основные формы промежуточной аттестации: зачет.

Текущий контроль и промежуточная аттестация традиционно служат основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

Основные этапы промежуточной аттестации:

- зачетное занятие (экзамен) проводится по расписанию сессии;
- форма проведения занятия – письменная контрольная работа;
- вид контроля – фронтальный;

- требование к содержанию контрольной работы – дать краткий ответ на поставленный вопрос (задание);
- количество вопросов в зачетном задании;
- итоговая оценка определяется как сумма оценок, полученных в текущей аттестации и по результатам написания контрольной работы;
- проверка ответов и объявление результатов производится в день написания контрольной работы;
- результаты аттестации заносятся в экзаменационно-зачетную ведомость и зачетную книжку студента (при получении зачета).

Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

При первой попытке ликвидации задолженности, во время зачетной недели или в течение сессии, студенту выдаются все задания по текущему контролю и промежуточной аттестации, по которым он не смог набрать зачетное количество баллов.

При ликвидации задолженности после сессии студенту выдаются для выполнения все задания по текущему контролю, кроме аналитического обзора, если он выполнен ранее, и вопросы зачетного занятия промежуточной аттестации, включая дополнительные вопросы по теме аналитического обзора.

**Зачеты и экзамены** могут быть проведены в письменной форме, а также в письменной форме с устным дополнением ответа. Зачеты служат формой проверки качества выполнения студентами лабораторных работ, усвоения семестрового учебного материала по дисциплине (модулю), практических и семинарских занятий (при отсутствии экзамена по дисциплине).

По итогам зачета, соответствии с модульно – рейтинговой системой университета, выставляются баллы с последующим переходом по шкале баллы – оценки за зачет, выставляемый как по наименованию «зачтено», «не зачтено», так и дифференцированно т.е. с выставлением отметки по схеме – «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно», определяемое решением Ученого совета университета и прописываемого в учебном плане.

Экзамен по дисциплине (модулю) служит для оценки работы студента в течении семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, качество и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умения синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач. По итогам экзамена, в соответствии с модульно – рейтинговой системой университета выставляются баллы, с последующим переходом по шкале оценок на оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно», свидетельствующие о приобретенных компетенциях или их отсутствии.

Критерии оценки уровня сформированности компетенций по результатам проведения зачета:

- оценка «зачтено»: обучающийся демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание материала, свободно выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины, усвоивший основную и дополнительную литературу. Обучающийся выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины, на уровне не ниже базового;

- оценка «не зачтено»: обучающийся демонстрирует незнание материала, не выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины. Обучающийся не выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины, на уровне ниже базового. Дальнейшее освоение ОПОП не возможно без дополнительного изучения материала и подготовки к зачету.