Итоговые контрольные вопросы с ответами множественного выбора для спасателей МЧС России второго класса.

Профессиональное здоровье

- **Выберите один правильный вариант ответа**
- **1.Профессиональный стресс – это стресс, возникающий:**
- 1) в процессе трудовой деятельности человека;
- 2) во время отдыха;
- 3) в профессиональной деятельности человека при исключительных (травмирующих) обстоятельствах;
- 4) не возникающий вообще.

Выберите один правильный вариант ответа

- **2.Профессионально важные качества – это:**
- 1) качества субъекта (как индивидуально-психологические свойства, так и отношения личности, включенные в процесс профессиональной деятельности и влияющие на эффективность ее выполнения по качеству и надежности;
- 2) только психофизиологические особенности профессионала, обеспечивающие высокую работоспособность;
- 3) отсутствие противопоказаний к профессиональной деятельности.
-

Выберите один правильный вариант ответа

- **3.Недостаточно развитые профессионально важные качества:**
- 1) являются четким указанием на профессиональную непригодность;
- 2) могут быть скомпенсированы другими, более развитыми профессионально важными качествами;
- 3) не оказывают никакого влияния на надежность и эффективность профессиональной деятельности.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **4.Симптомы эмоционального выгорания:**
- 1) ограничение общения с близкими и друзьями;
- 2) регулярное нежелание контактировать с пострадавшими (в рамках ЧС), даже если это необходимо;
- 3) регулярное нежелание идти на работу, желание взять больничный;
- 4) разочарование в выбранной профессии;
- 5) формальное выполнение служебных обязанностей;
- 6) ощущение того, что пропала способность эмоционально помочь пострадавшим;
- 7) более частое употребление алкоголя / увеличение дозы.
-

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **5.Развитию синдрома «выгорания» способствует:**
- 1) недостаточная оплата труда, низкий социальный статус профессии;
- 2) хронически эмоционально напряженная профессиональная деятельность;
- 3) психологически сложный контингент;
- 4) негативное освящение деятельности в СМИ профессиональной деятельности;
- 5) конфликты в коллективе.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **6.К средствам профилактики профвыгорания можно отнести:**
- 1) наличие личного хобби;
- 2) широкий круг общения с людьми других профессий;
- 3) поддержка близких людей;
- 4) здоровый образ жизни;
- 5) возможность передавать профессиональный опыт молодым специалистам;
- 6) владение приемами саморегуляции;
- 7) наличие планов профессионального развития.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **7.Расположите в порядке развития этапы и стадии профессионального становления личности:**
- 1) стадия «вхождения в профессию»;
- 2) этап формирования профессиональных намерений;
- 3) стадия адаптации специалиста в профессиональной среде;
- 4) стадия наставника;
- 5) этап профессионального обучения;
- 6) стадия авторитета;
- 7) стадия мастерства.

Саморегуляция

- **Выберите один правильный вариант ответа**
- **1.Положение тела, наиболее удобное для проведения саморегуляции:**
- 1) поза «кучера»;
- 2) лежа на спине;
- 3) поза лотоса;
- 4) лежа на животе.

Выберите один правильный вариант ответа

- **2.Вид дыхания, которой используется для преодоления излишнего волнения, снижения тревоги и раздражительности, способствующий максимальному расслаблению для быстрого и эффективного отдыха:**
- 1) брюшное дыхание - вдох короче выдоха;
- 2) брюшное дыхание - вдох длиннее выдоха;
- 3) ключичное дыхание - вдох короче выдоха;
- 4) ключичное дыхание - вдох длиннее выдоха;
- 5) другой вид дыхания.

Выберите один правильный вариант ответа

- **3.Вид дыхания, который применяется в случаях, когда необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость и подготовиться к активной деятельности:**
- 1) брюшное дыхание - вдох короче выдоха;
- 2) брюшное дыхание - вдох длиннее выдоха;
- 3) ключичное дыхание - вдох короче выдоха;
- 4) ключичное дыхание - вдох длиннее выдоха;
- 5) другой вид дыхания.

Выберите один правильный вариант ответа

- **4.Мышечная релаксация проводится:**
- 1) со всеми группами мышц сразу;
- 2) постепенно, переходя от одной группы мышц к другой;
- 3) другой вариант.

Выберите один правильный вариант ответа

- **5.Активная нервно-мышечная релаксация способствует:**
- 1) снятию мышечных зажимов;
- 2) быстрому восстановлению сил;
- 3) снятию нервно-эмоционального напряжения;

Выберите один правильный вариант ответа

- **6.Активная нервно-мышечная релаксация проводится:**
- 1) с головы – до ног;
- 2) с ног – до головы.

Выберите один правильный вариант ответа

- **7.Пассивная нервно-мышечная релаксация способствует:**
- 1) моментальному расслаблению всех групп мышц;
- 2) последовательному расслаблению всех групп мышц;
- 3) другой вариант.

Выберите один правильный вариант ответа

- **8.Пассивная нервно-мышечная релаксация проводится:**
- 1) начиная с головы – до ног;
- 2) начиная с ног – до головы.

Выберите один правильный вариант ответа

- **9.Самовнушение способствует:**
- 1) управлению вниманием;
- 2) управлению эмоциями;
- 3) управлению памяти;
- 4) снижению уровня саморегуляции.

Выберите один правильный вариант ответа

- **10.Идеомоторная тренировка представляет собой:**
- 1) психическую саморегуляцию, имеющую профессиональную направленность;
- 2) мыслительное проигрывание предстоящей деятельности;
- 3) медитацию;
- 4) другой вариант.

Выберите один правильный вариант ответа

- **11.Аутотренинг способствует:**
- 1) восстановлению эмоционального равновесия;
- 2) улучшению самочувствия;
- 3) максимальному расслаблению мышц.

Выберите один правильный вариант ответа

- **12.Аутотренинг более эффективен при использовании:**
- 1) формул самовнушения;
- 2) заговоров на самовнушение.

Выберите один правильный вариант ответа

- **13.Биологически активные точки (БАТ):**
- 1) воздействуют на функции различных органов и систем;
- 2) регулируют вегетативной функции;
- 3) регулируют обменные и восстановительные процессы;
- 4) стимулируют рост волос.

Выберите один правильный вариант ответа

- **14.Правильность нахождения БАТ определяется:**
- 1) абсолютной безболезненностью данной точки;
- 2) ощущениями ломоты и распирания;
- 3) онемением и болью.

Выберите один правильный вариант ответа

- **15.Работа с БАТ осуществляется:**
- 1) аккуратно, легкими массажными движениями вокруг определенной точки;
- 2) пальцевым надавливанием на строго определенные точки;
- 3) дозировано и избирательно.
-

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **16.Способы саморегуляции психического состояния:**
- 1) формирование навыков расслабления мышц;
- 2) управление концентрацией внимания;
- 3) работа с воображением;
- 4) регуляция мышечного тонуса;
- 5) снятие болевых ощущений;
- 6) физические упражнения;
- 7) медитация;
- 8) релаксация.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **17.К принципам, соблюдаемым при формулировании намерений, относятся:**
- 1) формула цели не должна быть краткой;
- 2) формула цели должна быть краткой;
- 3) формула цели должна иметь позитивный характер;
- 4) формула цели должна иметь только негативный характер.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **18.Уменьшение болевых ощущений при отсутствии лекарственных препаратов можно осуществить с помощью:**
- 1) точечного массажа;
- 2) выдыхания;
- 3) метода изменения субмодальностей;
- 4) пассивной нервно-мышечной релаксации.

Стресс

- **Выберите один правильный вариант ответа**
- **Ученый, положивший начало созданию биологической концепции стресса:**
- О. Микшик;
- Ганс Селье;
- З. Фрейд.

Выберите один правильный вариант ответа

- **Типичная реакция организма на любое предъявляемое ему требование:**
- стресс;
- травм;
- страх.

Выберите один правильный вариант ответа

- **Фактор, вызывающий состояние стресса:**
- раздражитель;
- стрессор;
- стимулятор.

Выберите один правильный вариант ответа

- **Первая стадия развития стресса:**
- резистенция;
- тревога;
- истощение.

Выберите один правильный вариант ответа

- **Стресс, позволяющий организму мобилизоваться, почувствовать прилив сил, помогающий на высоком уровне работать:**
- дистресс;
- эустресс;
- постстресс.

Выберите один правильный вариант ответа

- **Вид стресса, к которому относятся болевые воздействия, холод, жара, давление, физические нагрузки:**
- психологический;
- информационный;
- физиологический

Выберите один правильный вариант ответа

- **Стресс, который перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту:**
- травматический;
- острый;
- эустресс.

Выберите один правильный вариант ответа

- **Первая фаза психологической реакции на травму:**
- нормального реагирования;
- онемения;
- психологического шока.

Выберите один правильный вариант ответа

- **Стрессовая реакция, которая выражается реакцией бегства или нападения (человек начинает активно бороться с ситуацией, или пытается убежать, выключиться из неё):**
- эмоциональная;
- физиологическая;
- поведенческая.

Выберите один правильный вариант ответа

- **Активное, преимущественно сознательное усилие человека, направленное на овладение ситуацией или проблемой:**
- механизм защиты;
- копинг-механизм;
- адаптационный механизм.

Выберите один правильный вариант ответа

- **Стадия стресса, на какой происходит расстройство механизмов нервной и гуморальной регуляции, снижается общая резистентность и приспособляемость организма, нарушается его жизнедеятельность:**
- тревоги;
- истощения;
- сопротивления.

Выберите один правильный вариант ответа

- **Травматический стресс проявляется:**
- в течение 1 месяца после критического инцидента от 2-х суток до 4 недель;
- в течение 1 месяца после критического инцидента и сразу после него до двух суток;
- на протяжении последующей жизни человека, пережившего травму.

Выберите один правильный вариант ответа

- **Неуспешные, затрудняющие адаптацию механизмы совладания:**
- неконструктивные;
- дезадаптивные;
- когнитивные.
-

Выберите один правильный вариант ответа

- **Механизм психологической защиты, который характеризуется приписыванием непризнаваемых собственных мыслей, чувств и мотивов другим людям:**
- вытеснение;
- перенос;
- замещение;
- проекция.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **Выделите реакции организма на стресс:**
- ухудшение кровоснабжения из-за сужения сосудов, кислородное голодание клеток мозга;
- бессонница, неврозы, депрессии, синдром хронической усталости;
- учащенное сердцебиение, аритмии, головная боль, мигрень, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца;
- учащение дыхания, одышка, хроническая гипервентиляция легких, нарушение функций гладкой мускулатуры, бронхов, астма.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **Субсиндромы стресса:**
- вегетативный — проявляется в возникновении либо тотальных, либо локальных физиологических стрессовых реакций, которые направлены на адаптацию, но могут стать основанием для развития так называемых болезней стресса;
- эмоционально-поведенческий — состоит в эмоционально-чувственных реакция на экстремальные, критические условия, ситуации и т. д.;
- философский – проявляется в поиске жизненного смысла.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **Механизмы психологической защиты, относящиеся к группе манипулятивного типа:**
- регрессия;
- уход в болезнь;
- фантазирование.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **Сферы личности человека, в которых могут проявляться типы копинг-механизмы:**
- когнитивная;
- поведенческая;
- защитная.

Экстренная психологическая помощь

- **Выберите один правильный вариант ответа**
- **1.Экстренная психологическая помощь может быть оказана, если:**
- 1) реакцию человека можно описать, как нормальную, на ненормальные обстоятельства;
- 2) реакция человека выходит за пределы психической нормы;
- 3) другой вариант.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **2.Привлечение психиатра необходимо при:**
- 1) ступоре;
- 2) истерике;
- 3) бредовом состояние;
- 4) наличии галлюцинаций;
- 5) агрессии.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **3.Экстренная психологическая помощь включает в себя:**
- 1) создание пострадавшим ощущения безопасности;
- 2) работу с острыми реакциями на стрессовую ситуацию;
- 5) работу с посттравматическими стрессовыми расстройствами;
- 6) поиск ресурса у пострадавшего;
- 7) индивидуальную работу с пострадавшим в момент проведения спасательных работ;
- 8) информационную поддержку;
- 9) коррекцию актуального состояния пострадавшего.

Выберите один правильный вариант ответа

- **4.Экстренную психологическую помощь могут оказывать:**
- 1) медики, психиатры, психологи, спасатели;
- 2) спасатели, наблюдатели, родственники пострадавших;
- 3) психологи, спасатели;
- 4) все люди, находящиеся в зоне ЧС.

Выберите один правильный вариант ответа

- **5.Экстренная психологическая помощь – это система:**
- 1) краткосрочных мероприятий, направленных на оказание помощи одному человеку, группе людей или большому числу пострадавших в чрезвычайном событии, целью которых является регуляция актуального психического состояния при помощи профессиональных психологических методов;
- 2) долгосрочных мероприятий, направленных на снятие эмоционального напряжения у пострадавших в чрезвычайном событии, целью которых является профилактика неблагоприятных массовых явлений;
- 3) оказания помощи пострадавшим в чрезвычайном событии специалистами психологами и психиатрами.

Общение с пострадавшими

- **Выберите один правильный вариант ответа**
- **1.Перефразирование:**
- 1) точное повторение уже сказанного вашим собеседником;
- 2) формулировка той же мысли вашего собеседника, но иными словами;
- 3) категоричное опровержение высказанной мысли вашего собеседника.

Выберите один правильный вариант ответа

- **2.Резюмирование:**
- 1) формулировка той же мысли вашего собеседника, но иными словами;
- 2) категоричное опровержение высказанной мысли вашего собеседника;
- 3) подытоживание основных идей вашего собеседника.

Выберите один правильный вариант ответа

- **3.Вопросы закрытого типа уместны в тех случаях, когда:**
- необходимо ускорить получение согласия или подтверждения ранее достигнутой договоренности;
- вам необходимо узнать как можно больше информации от собеседника;
- другой вариант

Выберите один правильный вариант ответа

- **4.Вопросы открытого типа уместны в тех случаях, когда:**
- вам необходимо узнать как можно больше информации от собеседника;
- необходимо ускорить получение согласия или подтверждения ранее достигнутой договоренности;
- другой вариант

Выберите один правильный вариант ответа

- **5.Вопросы: «Ты меня видишь?», «Спать хочешь?», «Ты цел?», являются:**
- 1) открытыми;
- 2) не раскрытыми;
- 3) закрытыми;
- 4) перекрытыми.

Выберите один правильный вариант ответа

- **6.Вопросы: «Когда это произошло?», «Где ты сейчас находишься?», «Как ты себя чувствуешь?», являются:**
- 1) открытыми;
- 2) не раскрытыми;
- 3) закрытыми;
- 4) перекрытыми.

Выберите один правильный вариант ответа

- **7.Преобладающая модальность - при восприятии человеком окружающего мира через слух:**
- 1) кинестетическая;
- 2) виртуальная;
- 3) аудиальная.

Выберите один правильный вариант ответа

- **8.Преобладающая модальность - при ориентации человеком через увиденное:**
- 1) аудиальная;
- 2) кинестетическая;
- 3) другой вариант.

Выберите один правильный вариант ответа

- **9.Преобладающая модальность – при восприятии человеком окружающего мира через телесные ощущения:**
- 1) виртуальная;
- 2) кинестетическая.

Выберите один правильный вариант ответа

- **10.Общение с изолированным пострадавшим после его извлечения направлено:**
- 1) на то, что все, наконец, окончено, и можно расслабиться;
- 2) на то, что человеку больше не надо прилагать собственных усилий – за него сейчас все сделают медики;
- 3) другой вариант.

Выберите один правильный вариант ответа

- **11.Человек, на глазах которого произошел взрыв бытового газа в жилом доме, к группе пострадавших:**
- обездоленные;
- наблюдатели (зеваки);
- жертвы;
- несчастные;
- специалисты экстремального профиля;
- телезрители;
- очевидцы (свидетели);
- пострадавшие.

Выберите один правильный вариант ответа

- **12.Специалисты экстремального профиля, участвующие в ликвидации последствий ЧС, относятся к пострадавшей категории:**
- да;
- нет;
- да, но не редко.

Выберите один правильный вариант ответа

- **13.Группа людей, собравшихся просто посмотреть на пожар, относится к группе пострадавших:**
- обездоленные;
- наблюдатели (зеваки);
- жертвы;
- несчастные;
- специалисты экстремального профиля;
- телезрители;
- очевидцы (свидетели);
- пострадавшие.

Выберите один правильный вариант ответа

- **14.Группа людей, эвакуированных в пункт временного размещения (ПВР) после землетрясения, относится к группе пострадавших:**
- обездоленные;
- наблюдатели (зеваки);
- жертвы;
- несчастные;
- специалисты экстремального профиля;
- телезрители;
- очевидцы (свидетели);
- пострадавшие.

Выберите один правильный вариант ответа

- **15.Человек, находящийся под завалом, относится к группе пострадавших:**
- обездоленные;
- наблюдатели (зеваки);
- жертвы;
- несчастные;
- специалисты экстремального профиля;
- телезрители;
- очевидцы (свидетели);
- пострадавшие.

Выберите один правильный вариант ответа

- **16.Женщина, просмотревшая все репортажи о захвате заложников в школе №1 города Беслан и после этого не выпускающая своего ребенка из квартиры одного, относится к группе пострадавших:**
- обездоленные;
- наблюдатели (зеваки);
- жертвы;
- несчастные;
- специалисты экстремального профиля;
- телезрители;
- очевидцы (свидетели);
- пострадавшие.

Выберите один правильный вариант ответа

- **17.Люди, стоящие у морга и ждущие информации о начале опознания родственников, относятся к группе:**
- обездоленные;
- наблюдатели (зеваки);
- жертвы;
- несчастные;
- специалисты экстремального профиля;
- телезрители;
- очевидцы (свидетели);
- пострадавшие.
-

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **18.К характеристикам правильного построения речи при оказании экстренной психологической помощи относятся:**
- 1) использование в речи четких фраз;
- 2) употребление в речи частицы «не»;
- 3) неупотребление частицы «не» в речи;
- 4) построение речи в побудительном наклонении;
- 5) отслеживание своего темпа речи, его громкости и интонации;

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **19.Виды общения:**
- 1) вербальное;
- 2) невербальное;
- 3) паранормальное;
- 4) паравербальное.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **20.Раппорт – это:**
- 1) правильная и четкая постановка вопросов;
- 2) присоединение к собеседнику по дыханию;
- 3) присоединение к собеседнику по темпу речи;
- 4) присоединение к собеседнику по интонации;
- 5) присоединение к собеседнику по ведущим словам;
- 6) присоединение к собеседнику по ведущее модальности.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **21.К основным приемам активного слушания относятся:**
- 1) перефразирование полученной информации;
- 2) отражение чувств, эмпатия;
- 3) резюмирование;
- 4) своевременная пауза;
- 5) резюмирование;
- 6) поддакивание «угу», «ага»;
- 7) правильная постановка вопросов;
- 8) раппорт;

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **22.К характеристикам правильного построения речи при оказании экстренной психологической помощи относятся:**
- 1) использование в речи четких фраз;
- 2) употребление в речи частицы «не»;
- 3) неупотребление частицы «не» в речи;
- 4) построение речи в побудительном наклонении;
- 5) отслеживание своего темпа речи, его громкости и интонации.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **23.К критериям эффективности активного слушания относятся:**
- 1) продвижение в решении проблемы;
- 2) осознание собеседником возможных путей выхода из данной ситуации;
- 3) отсутствие снижения негативных переживаний у собеседника.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **24.К ведущим модальностям относятся:**
- 1) визуальная;
- 2) виртуальная;
- 3) кинестетическая;
- 4) аудиальная.
-

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **25.При поиске ресурса необходимо учитывать, что:**
- 1) найденный ресурс должен быть адекватен для данного человека;
- 2) найденный ресурс должен быть адекватен для данной ситуации;
- 3) ресурс – это решение самой проблемы;
- 4) ресурс, найденный для одного человека, совсем не обязательно будет подходить
- другому.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **26.Общение с временно изолированным пострадавшим включает в себя:**
- 1) общение с пострадавшим до начала ведения аварийно-спасательных работ;
- 2) общение с пострадавшим в течение аварийно-спасательных работ;
- 3) общение с пострадавшим уже после его извлечения

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **27.К основным принципам общения с изолированным пострадавшим относятся:**
- 1) сбор информации о пострадавшем;
- 2) поддержка пострадавшего в сознании;
- 3) при возможности – поддержка физического контакта с пострадавшим;
- 4) поиск ресурса, построение перспективы на будущее;
- 5) не обращать внимания на крики и стоны пострадавшего.

Особенности переживания горя и утраты пострадавшими в ЧС

- **Выберите один правильный вариант ответа**
- **1.Для успешного завершения процесса горевания необходимо:**
- 1) прохождение 1 и 2 фаз горя;
- 2) прохождение всех фаз горя;
- 3) сохранение образа умершего в реальном мире;
- 4) сохранение комнаты и других вещей погибшего в том состоянии, в котором они были при его жизни.
-

Выберите один правильный вариант ответа

- **2.Отрицание произошедшего, апатия, малоподвижность, отсутствие сильных чувств, ощущение нереальности происходящего, относятся к фазам проживания горя:**
- 1) завершения;
- 2) страдания и дезорганизации;
- 3) остаточных толчков и реорганизации;
- 4) шока и оцепенения.
-

Выберите один правильный вариант ответа

- **3.Сильные нарушения памяти, поглощенность образом умершего, усиления различных телесных реакций, раздражительность, желание уединиться, относятся к фазе проживания горя:**
  - завершения;
  - страдания и дезорганизации;
  - остаточных толчков и реорганизации;
  - шока и оцепенения.

Выберите один правильный вариант ответа

- **4.Периодическая болезненная тоска, воспоминания, печаль, слезливость, потеря интереса к жизни, относятся к стадии переживания горя:**
- 1) завершения;
- 2) страдания и дезорганизации;
- 3) остаточных толчков и реорганизации;
- 4) шока и оцепенения.

Выберите один правильный вариант ответа

- **5.Восстановление повседневной активности, способность вспоминать о прошлом с удовольствием, уменьшение количества эпизодов печали, относятся к фазе горевания:**
  - завершение;
  - страдания и дезорганизации;
  - остаточных толчков и реорганизации;
  - шока и оцепенения.

Выберите один правильный вариант ответа

- **6.Помощь человеку, переживающему горе на 1 фазе:**
  - утешить человека и сказать, что все будет хорошо;
  - вызвать у человека любые сильные чувства;
  - применить тактильный контакта, например, погладить по голове;
  - если человек начал плакать, надо его успокоить любым способом;
  - помочь человеку заплакать;
  - ходить за ним повсюду «хвостиком».

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **7.Помощь человеку, переживающему горе на 2 фазе:**
  - не оставлять человека одно ни на секунду;
  - приобщать человека к общественно полезной деятельности;
  - дать человеку побыть одному, если он этого хочет;
  - дать человеку выплакаться
  - не позволять горюющему разговаривать о погибшем.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **8.Какая помощь может быть оказана человеку, переживающему горе на 3 и 4 фазе?**
- 1) помочь человеку приспособиться к новой реальности;
- 2) построить новые планы на будущее;
- 3) определить долговременные жизненные цели.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **9.Рекомендации родителям ребенка, переживающего утрату близкого ему человека:**
  - отвечать на все вопросы ребенка, касающиеся произошедшего события, честно и доступно, даже если они «нетактичные»;
  - ребенок не должен участвовать в процессе оплакивания и других траурных мероприятиях;
  - отслеживать все изменения в состоянии и поведении ребенка;
  - необходимо создать условия для того, чтобы ребенок почувствовал нерушимость и надежность отношений с оставшимися в живых родственниками.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **10.Особенности детского горя:**
  - отсроченность;
  - скрытость;
  - неожиданность;
  - неравномерность.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **11.Признаки патологического горя:**
- 1) отсрочка реакций;
- 2) повышенная активность без чувства утраты;
- 3) депрессия;
- 4) нарушения сна и аппетита;
- 5) яростная агрессия против определенных лиц;
- 6) появление у человека последнего заболевания умершего;
- 7) потеря интереса к жизни.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **12.Для успешного завершения процесса горевания человеку необходимо решить следующие задачи:**
- 1) вычеркнуть умершего из памяти
- 2) признать факт потери;
- 3) пережить боль потери;
- 4) наладить окружение, где ощущается отсутствие объекта утраты;
- 5) избавиться от всех вещей умершего;
- 6) выстроить новое отношение к объекту утраты.

Острые стрессовые реакции

- **Выберите один правильный вариант ответа**
- **1.Острые стрессовые реакции возникают:**
- 1) в течение нескольких месяцев после произошедшего события;
- 2) в течение нескольких лет после события;
- 4) в момент события, длительностью до нескольких дней.
-

Выберите один правильный вариант ответа

- **2.Симптомы: насыщенная, быстрая речь, рыдания, крики, чрезмерное возбуждение, театральные позы, множество движений, относятся к реакции:**
- плач;
- истерика;
- двигательное возбуждение;
- другая реакция.

Выберите один правильный вариант ответа

- **3.Симптомы: сильное сердцебиение, учащенное поверхностное дыхание, сниженный контроль за собственным поведением, напряжение мышц (особенно лицевых); данное состояние способно побудить человека к бегству, относятся к реакции:**
- агрессия;
- истерика;
- нервная дрожь;
- другая реакция.

Выберите один правильный вариант ответа

- **4.Симптомы: непреодолимая усталость, равнодушие, безразличие, отсутствие сил даже на эмоции, относятся к реакции:**
- ступор;
- апатия;
- нервная дрожь;
- другая реакция.

Выберите один правильный вариант ответа

- **5.Симптомы: человек готов разрыдаться, подрагивают губы, наблюдается ощущение подавленности, возбуждение в поведении отсутствует, относятся к реакции:**
- плач;
- ступор;
- страх;
- другая реакция.

Выберите один правильный вариант ответа

- **6.Сильная неконтролируемая дрожь наблюдается при:**
- апатии;
- страхе;
- двигательном возбуждении;
- нервной дрожи.

Выберите один правильный вариант ответа

- **7.Симптомы: временное непонимание происходящего, человек находится в движении. Движений много – как простых, так и сложных, при этом движения не являются целесообразными действиями, относятся к реакции:**
- двигательное возбуждение;
- агрессия;
- истероидная реакция;
- другая реакция.
-

Выберите один правильный вариант ответа

- **8.Симптомы: проявление злобы, гнева, не всегда имеющие объективную основу, относятся к реакции:**
- страх;
- агрессия;
- двигательное возбуждение;
- другой вариант.

Выберите один правильный вариант ответа

- **9.Симптомы: человек находится в одной позе, долгое время неподвижен, ни на что не реагирует, контакт практически невозможен, относятся к реакции:**
- апатия;
- истероидная реакция;
- ступор;
- другой вариант.

Выберите один правильный вариант ответа

- **10.У пострадавшего на глаза наворачиваются слезы, дрожат губы, наблюдается ощущение подавленности, человек готов разрыдаться, правильное действие:**
- 1) оставить человека наедине с самим собой, не мешать ему;
- 2) поддержать советом, с использованием в речи уточняющих вопросов;
- 3) спровоцировать ситуацию плача и дать возможность выплакаться;
- 4) ни в коем случае не давать ему плакать.
-

Выберите один правильный вариант ответа

- **11.Действия при нервной дрожи у пострадавшего:**
- 1) укрыть пострадавшего и успокоить его;
- 2) внезапно потрясти за плечи в течение 1 минуты;
- 3) испугать;
- 4) взять пострадавшего за плечи и резко потрясти в течение 10-15 секунд, во время этого разговаривать с ним;
- 5) не придавать значения таким проявлениям.

Суицид

- **Выберите несколько правильных вариантов ответа**
- **1.Виды личностных кризисов:**
- индивидуальный;
- травматический;
- социальный;
- временный;
- психологический;
- возрастной;
- актуальный;

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **2.Основными последствиями кризиса в личностной сфере могут быть:**
- зависимое поведение;
- агрессивное поведение;
- соматические заболевания;
- психосоматические заболевания;
- депрессии;
- нервно – психические расстройства;
- суицидальное поведение;
- конфликтное поведение;
- асоциальное поведение.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **3.Смыслами обращения через суицид, являются:**
- 1) протест, месть;
- 2) призыв к помощи, поиск сочувствия или признания;
- 3) избегание (наказания, страданий от болей…);
- 4) самонаказание;
- 5) отказ от существования;

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **4.Человек стоит на крыше здания и говорит, что сбросится, так как нет смысла в его жизни. Ваши действия:**
- 1) сухой сбор информации;
- 2) вход в контакт с суицидентом;
- 3) использование приемов присоединения;
- 4) правильные, с вашей точки зрения, советы;
- 5) поиск ресурса;
- 6) не предпринимать никаких действий до приезда медиков.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **5.Факторы, препятствующие совершению суицида:**
- 1) религиозные представления о греховности самоубийства;
- 2) боязнь физического страдания;
- 3) наличие эстетических критериев – нежелание выглядеть некрасивым даже после смерти;
- 4) интенсивная эмоциональная привязанность к значимым, для человека, близким.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **6.К составляющим работы при попытке суицида относится:**
- 1) сбор информации;
- 2) оценка летальности;
- 3) использование приемов присоединения;
- 4) правильные, с вашей точки зрения, советы;
- 5) поиск ресурса.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **7.Виды суицида:**
  - истинный;
  - ложный;
  - хладнокровный;
  - аффективный;
  - демонстративный;
  - сглаженный.

Толпа

- **Выберите один правильный вариант ответа**
- **1.Вид толпы, где люди собрались на неожиданное происшествие (автомобильная авария):**
- 1) глазеющая;
- 2) конвенциональная;
- 3) экспрессивная;
- 4) окказиональная.

Выберите один правильный вариант ответа

- **2.Толпа участников митинга, зрителей на концерте, болельщиков на футбольном матче:**
- 1) конвенциональная;
- 2) экспрессивная;
- 3) окказиональная;
- 4) этническая.

Выберите один правильный вариант ответа

- **3.Толпа людей, скандирующих на митингах лозунги, ритмически выражая ту или иную эмоцию:**
- 1) экспрессивная;
- 2) митингующая;
- 3) окказиональная;
- 4) конвенциональная.

Выберите один правильный вариант ответа

- **4.Толпа людей, выражающих агрессию, жажду обладания чем-либо:**
- 1) действующая;
- 2) агрессивная;
- 3) экспрессивная;
- 4) этническая.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **5.К эмоциональному заражению относится:**
- 1) повышенная восприимчивость к импульсам в толпе;
- 2) стирание индивидуальных различий;
- 3) взаимное заражение – передача эмоционального состояния.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **6.Виды толпы:**
- 1) окказиональна толпа;
- 2) экспрессивная толпа;
- 4) этническая толпа;
- 5) действующая толпа;
- 6) конвенциональная толпа;

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **7.К направлениям управления толпой можно отнести:**
- 1) воздействие на толпу извне и изнутри;
- 2) логическая аргументация;
- 3) переключение внимания толпы на другой объект;
- 4) использование ритма.

Психологическая составляющая деятельности спасателя

- **Выберите один правильный вариант ответа**
- **Личностные особенности спасателя влияют на успешное выполнение профессиональной деятельности:**
- да;
- нет;
- да, но не значимо.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **Проявления, возможные у специалистов-спасателей в ходе нарушения профессиональной деятельности:**
- снижение эффективности и надежности профессиональной деятельности;
- увеличение количества ошибок, в том числе приводящих к авариям;
- нарушения профессионального здоровья;
- снижение профессионального долголетия;
- профессиональное долголетие;
- уменьшение количества ошибок;
- улучшение мыслительной деятельности.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **3.Особенности, характеризующие состояние пострадавших в результате ЧС:**
- снижение или утрата способности самостоятельно удовлетворить потребности в тепле, пище, безопасности;
- нарушение способности к планированию собственных действий;
- сужение временной перспективы;
- высокая вероятность эмоционального заражения.
-

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **4.Личностные особенности, влияющие на состояние пострадавших в результате ЧС:**
- соматическое здоровье;
- возраст, пол пострадавших;
- подготовленность к ЧС;
- индивидуально-психологические особенности;
- личностный смысл трагического события;
- коллективное поведение.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **5.Отметьте группу факторов риска для пострадавших:**
- группа факторов, характеризующих личностные особенности пострадавших и особенности групп пострадавших;
- группа факторов, характеризующих ЧС;
- группа факторов, характеризующая местность;
- группа факторов, характеризующих особенности организации помощи.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **6.Группа факторов, характеризующих ЧС:**
- интенсивность;
- масштабность;
- личность виновника происшествия;
- внезапность возникновения;
- длительность;
- деятельность;
- этап развития.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **7.Выделите группу факторов, которая характеризует особенности организации помощи:**
- организация аварийно-спасательных работ;
- особенности информационного обеспечения;
- увеселительные программы;
- характер освещения в СМИ хода аварийно-спасательных и восстановительных работ;
- отношение различных социальных институтов к пострадавшим;
- демографические, этнические, социально-экономические особенности региона.
-

Конфликты

- **Выберите один правильный вариант ответа**
- **1.Определение конфликта:**
- 1) борьба мнений;
- 2) спор, дискуссия по острой проблеме;
- 3) противоборство на основе столкновения противоположно направленных мотивов или суждений;
- 4) соперничество, направленное на достижение победы в споре;
- 5) другой вариант.

Выберите один правильный вариант ответа

- **2.Порядок развития конфликтной ситуации:**
- 1) начальная фаза, пик конфликта, фаза подъема, фаза спада;
- 2) возникновение и развитие конфликтной ситуации, пик конфликта, разрешение конфликта;
- 3) начальная фаза, пик конфликта, разрешения конфликта, фаза спада;
- 4) начальная фаза, фаза подъема, пик конфликта, фаза спада;
- 5) другой вариант.

Выберите один правильный вариант ответа

- **3.Стратегии разрешения конфликта:**
- 1) порицание, юмор, убеждение, уступка;
- 2) уступка, компромисс, уход, сотрудничество;
- 3) требования, критика, убеждение, юмор;
- 4) уступка, требования, убеждение, критика;
- 5) подчинение; примирение; убеждение, согласование.
-

Выберите один правильный вариант ответа

- **4.То, из-за чего возникает конфликт – это:**
- 1) мотивы конфликта;
- 2) позиции конфликтующих сторон;
- 3) предмет конфликта;
- 4) стороны конфликта;
- 5) образ конфликтной ситуации.

Выберите один правильный вариант ответа

- **5.Стратегия выхода из конфликтной ситуации, характеризующаяся высоким уровнем направленности как на собственные интересы, так и на интересы соперника:**
- 1) компромисс;
- 2) уступка, сотрудничество;
- 3) сотрудничество, компромисс;
- 4) сотрудничество;
- 5) другой вариант.

Выберите один правильный вариант ответа

- **6.По приезду на ЧС выяснилось, что не оказалось нужного оборудования для проведения аварийно-спасательных работ из-за неправильного информирования о характере ЧС со стороны руководства, в результате чего между спасателями возник конфликт. Причины такого конфликта:**
- 1) объективные, управленческие;
- 2) субъективные;
- 3) субъективные, личностные;
- 4) субъективные, управленческие;
- 5) объективные, управленческие, личностные.

Выберите один правильный вариант ответа

- **7.В вашей смене конфликтная личность. Ведет себя агрессивно, часто отказывается от выполнения непривлекательных заданий, «сваливает» свою работу на других. Наиболее эффективная стратегия взаимодействия в данной ситуации:**
- 1) уход;
- 2) уступка;
- 3) принуждение;
- 5) компромисс;
- 6) сотрудничество.

Выберите один правильный вариант ответа

- **8.Какой стиль руководства подходит для ситуации взрыва и пожара в жилом здании:**
- 1) демократический;
- 2) рефлексивный;
- 3) авторитарный;
- 4) попустительский.

Выберите один правильный вариант ответа

- **9.Стиль руководства, при котором руководитель предоставляет полную свободу действий своим подчиненным:**
- 1) либеральный;
- 2) авторитарный;
- 3) демократический;
- 4) другой вариант.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **10.Самостоятельное вмешательство в конфликт третьей стороны необходимо в ситуациях, когда:**
- 1) происходит опасная эскалация конфликтных событий, существует непосредственная угроза применения насилия;
- 2) одной из сторон массированно применяется насилие;
- 3) третьей стороне лично невыгоден этот конфликт;
- 4) конфликт отрицательно влияет на среду, которая контролируется третьей стороной (руководитель вынужден регулировать конфликт, который негативно влияет на коллектива);
- 5) сторонам важно сохранить хорошие отношения, конфликт не интенсивный, но взаимоприемлемое решение они найти не могут.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **11.Высокоавторитарный стиль медиаторства оптимален в случае:**
- 1) быстро обостряющегося конфликта;
- 2) явной неправоты одной из сторон;
- 3) протекания конфликта в экстремальных условиях (аварийная ситуация, боевая обстановка);
- 4) кратковременности и незначительности конфликта;
- 5) урегулирование конфликтов по горизонтали;
- 6) урегулирование конфликтов по вертикали, особенно если оппоненты разделены несколькими ступеньками иерархической лестницы.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **12.Неавторитарный стиль медиаторства оптимален в случае:**
- 1) равенства должностных статусов участников конфликта;
- 2) длительных, неприязненных, сложных взаимоотношений сторон;
- 3) наличия у оппонентов хороших навыков общения и поведения;
- 4) отсутствия четких критериев разрешения проблемы;
- 5) наличия хороших отношений посредника с одной из сторон.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **13.Переговоры на основе взаимного учета интересов, сотрудничающий тип поведения это:**
- 1) взаимное стремление сторон к выработке решения максимально удовлетворяет интересы каждой из них;
- 2) компромиссное решение проблемы;
- 3) выход на принципиально новое решение проблемы, удовлетворяющий интересы каждой стороны.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **14.Выбор стратегии сотрудничества невозможен в случае, если:**
- 1) одна из сторон не готова идти на сотрудничество;
- 2) в условиях конфликта сторонам трудно сразу перейти от конфронтации к сотрудничеству;
- 3) при решении проблем за обладание ограниченного ресурса;
- 4) в ситуации острого конфликта.
-

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **15.К показателям успешности переговоров относятся:**
- 1) обе стороны высоко оценивают их итоги переговоров;
- 2) обе стороны высоко оценивают степень решения проблем, однако участники могут по-разному видеть, насколько проблема решена;
- 3) выполнение обеими сторонами взятых на себя обязательств;
- 4) отсутствие каких-либо контактов сторон.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **16.Предпосылки разрешения конфликта:**
- 1) потребность субъектов конфликта в его разрешении, наличие необходимых ресурсов и средств для разрешения конфликта;
- 2) достаточная зрелость конфликта, высокий авторитет одной из конфликтующих сторон;
- 3) наличие необходимых ресурсов и средств для разрешения конфликта, потребность субъектов конфликта в его разрешении, коллективная форма деятельности;
- 4) высокий авторитет одной из конфликтующих сторон, коллективная форма деятельности, лидерство в группе.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

- **17.В случае конфликтной ситуации оппоненты обращаются к посреднику когда:**
- 1) объектом регулирования является затянувшийся конфликт. Все аргументы, силы, средства исчерпаны, но выхода не видно;
- 2) одной из сторон нанесен серьезный ущерб, и она требует санкций по отношению к оппоненту;
- 3) сторонам важно сохранить хорошие отношения, конфликт не интенсивный, но взаимоприемлемое решение они найти не могут;
- 4) стороны отстаивают противоположные, взаимоисключающие интересы и не могут найти общих точек соприкосновения;
- 5) оппоненты пришли к временному соглашению, но необходим внешний объективный контроль за его выполнением.