



**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ТЕХНИЧЕСКИЙ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» (ПОАНО «ТПСК»)**

367012, РД, г. Махачкала, ул. Магомеда Гаджиева, 22; 367009, РД, г. Махачкала, ул. Магомедтагирова, 39а. Контакт. тел: 8-906-450-00-59;
8-989-890-01-02. E-mail: tpsk2019@bk.ru; muradalieva_alfiya@mail.ru. Сайт: pojar-spas.ru. Telegram: https://t.me/pojar_spas

СОГЛАСОВАНО:

На заседании Педагогического совета
Протокол № 08 от «01» июля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «ТПСК»
_____ Мурадалиева А.В.
«01» июля 2026 г.
Приказ №26/01-у от 01.07.2026 г

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.01 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**

Профессия: 20.01.01 Пожарный
Квалификация выпускника: Пожарный
Форма обучения: очная

**Нормативный срок обучения
на базе среднего общего образования:** 10 месяцев

Махачкала 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ФОС предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих ОП.01 Психология экстремальных ситуаций.

ФОС разработан в соответствии требованиями ОПП СПО по профессии 20.01.01 Пожарный, квалификации пожарный, рабочей программы учебной дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК,	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ПК 1.2, ПК 1.3	-определять и устранять факторы риска при спасении людей; -оценивать состояние пострадавшего (по основным наблюдаемым симптомам (особенностям поведения) или путём опроса) и прогнозировать динамику; -непосредственно оказывать экстренную психологическую помощь и поддержку; -учитывать этнокультурные и индивидуальные особенности пострадавших; -координировать работы по оказанию помощи и непосредственно оказывать психологическую помощь с учётом состояния	-нормативные правовые акты, регламентирующие порядок выполнения работ по спасению людей, оказанию психологической помощи и поддержке; -порядок действий, методы и способы работы с пострадавшими; -психологические особенности поведения пострадавших и особенности общения с ними в разных сложных ситуациях; -особенности динамики психических состояний в экстремальных ситуациях; -требования личной безопасности; -профилактика негативных последствий профессионального стресса

ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование учебной дисциплины	Объем часов	Формы контроля	Средства контроля
1.	ОП.01 Психология экстремальных ситуаций	32	Дифференцированный зачет	Тестовый контроль

Комплект заданий по учебной дисциплине ОП.06 Психология экстремальных ситуаций

I. Форма промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет

Варианты заданий.

Вариант 1

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.

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.

3. Деадаптивное состояние характеризуется:

- 1) нарушением восприятия времени и пространства;
- 2) потерей контроля над собственным поведением;
- 3) суженным состоянием сознания;

4. Профессиональное здоровье - это:

- 1) процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма;
- 2) процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и эмоционального благополучия;
- 3) процесс, обеспечивающий высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную длительность жизни;
- 4) процесс сохранения физического, психического и эмоционального благополучия;
- 5) процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и эмоционального благополучия, обеспечивающий высокую надежность

профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную длительность жизни;

б) процесс, обеспечивающий успешную профессиональную деятельность.

5. Укажите верный порядок ступеней профессионального становления:

- 1) профессиональное обучение и профессиональная реализация личности;
- 2) формирование профессиональных намерений, этап профессионального обучения, реализация личности в профессиональном труде;
- 3) формирование профессиональных намерений, профессиональное обучение, профессиональная адаптация, реализация личности в профессиональном труде;
- 4) формирование профессиональных намерений, профессиональное обучение, профессиональная адаптация, реализация личности в профессиональном труде, этап достижения мастерства в профессии;
- 5) профессиональное обучение, профессиональная адаптация, реализация личности в профессиональном труде, этап достижения мастерства в профессии;
- б) профессиональное обучение, этап достижения мастерства в профессии.

6. Этап профессионального обучения состоит из:

- 1) базовой профессиональной подготовкой;
- 2) построения планов относительно будущей профессии, осознанной подготовки к будущей карьере в выбранной профессии;
- 3) овладения специальными знаниями и навыками, необходимыми для успешного профессионального становления;
- 4) формирования определенного поведения человека, необходимого в данной профессии;
- 5) самостоятельного решения основных профессиональных задач.

7. Человек, находящийся на стадии, когда он может успешно решать любые профессиональные задачи в своей индивидуальной манере считает, что профессиональное развитие закончено. Это:

- 1) конечная стадия профессионального становления;
- 2) стереотип;
- 3) деструктивная установка;
- 4) конструктивная установка;
- 5) другой вариант.

8. Специалист теряет интерес к работе, действует стереотипно и шаблонно. Такие признаки указывают на:

- 1) остановку профессионального развития;
- 2) типичное поведение человека после трех лет работы;
- 3) наступление профессиональных деструкций.

9. Профессиональная пригодность человека – это:

- 1) врожденные особенности человека;
- 2) индивидуально-психологические свойства личности;
- 3) совокупность знаний, умений и навыков;
- 4) коммуникативные качества человека;
- 5) наличие физической подготовки;
- б) совокупность психологических и психофизиологических особенностей человека, необходимая для достижения эффективной работы, при наличии специальных знаний, умений и навыков.

10. Профессиональные деструкции – это:

- 1) возникновение психологических барьеров при освоении новой профессии;
- 2) нарушение деятельности, разрушение профессиональных качеств, появление стереотипов профессионального поведения и психологического барьера;
- 3) нарушение социальной адаптации;
- 4) потеря интереса к работе;
- 5) профессиональное выгорание.

11. Проявление профессиональных деструкций:

- 1) постоянная психическая напряженность, психологический дискомфорт, конфликты;
- 2) приподнятое настроение;
- 3) крайне неадекватное поведение;
- 4) другой вариант.

12. Предвестником и запускающим механизмом в развитии синдрома эмоционального выгорания служит:

- 1) выход на работу после отпуска;
- 2) благоприятная обстановка на работе;
- 3) хорошие отношения с коллегами;
- 4) нервное напряжение.

13. Падение общего энергетического тонуса и ослабление нервной системы, относятся к фазе:

- 1) резистенции;
- 2) истощения;
- 3) наступления;
- 4) другой вариант.

14. Адаптация – это:

- 1) процесс приспособления организма к новым условиям окружающей среды;
- 2) процесс дезорганизации психической деятельности и поведения;
- 3) процесс, возникающий после шокового состояния.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

15. 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.

16. 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.

17. 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.

18. Причины возникновения профессиональных деструкций:

- 1) нервное истощение, болезни или возрастные изменения;
- 2) неуверенность в собственных силах;
- 3) проблемы в семье;
- 4) конфликты на работе.

19. Отметьте симптомы эмоционального выгорания на работе:

- 1) увеличение мотивации в профессиональной деятельности;
- 2) напряженное состояние, потеря интереса к труду;
- 3) чувство тревоги;
- 4) чувство раздражения;
- 5) пассивное отношение к работе.

Саморегуляция

Выберите один правильный вариант ответа

20. При необходимости взбодриться после монотонной работы, снять усталость, используется дыхание:

- 1) брюшное, с максимальной частотой через рот;
- 2) ключичное, с максимальной частотой через нос;
- 3) брюшное, с максимальной частотой через нос;
- 4) ключичное, с максимальной частотой через рот;
- 5) другой вариант.

21. Активная нервно-мышечная релаксация проводится:

- 1) с головы – до ног;
- 2) с ног – до головы;
- 3) с ног – до середины тела, а затем с головы.

22. Пассивная нервно-мышечная релаксация проводится:

- 1) с головы – до ног;
- 2) с ног – до головы;
- 3) с ног – до середины тела, а затем с головы.

23. Для преодоления излишнего волнения, снижения тревоги и раздражительности, максимального расслабления для быстрого и эффективного отдыха используется дыхание:

- 1) брюшное, где вдох короче выдоха;
- 2) брюшное, где вдох длиннее выдоха;
- 3) ключичное, где вдох короче выдоха;
- 4) ключичное, где вдох длиннее выдоха;
- 5) другой вид дыхания.

Общение с пострадавшими

Выберите один правильный вариант ответа

24. Ведущая модальность человека, употребляющего в разговоре фразы такого типа как «Я услышал...», «На слуху...», «Это похоже на шум листвы...», «Лучше бы я этого не слышал...»:

- 1) кинестетическая;
- 2) виртуальная;
- 3) аудиальная;
- 4) визуальная.

25. Ведущая модальность человека, употребляющего в разговоре фразы такого типа как «Давай посмотрим...», «Мне надо увидеть...», «Увидишь и поймешь...», «Глаза мои бы это не видели...», «Покажи...»:

- 1) кинестетическая;
- 2) виртуальная;
- 3) аудиальная;
- 4) визуальная.

26. Ведущая модальность человека, употребляющие в разговоре фразы такого типа как «Я чувствую...», «Когда это произошло, кожа покрылась мурашками...», «Пока не потрогаю, не поверю»:

- 1) кинестетическая;
- 2) виртуальная;
- 3) аудиальная;
- 4) визуальная.

27. Перефразирование:

- 1) точное повторение уже сказанного вашим собеседником;
- 2) формулирование той же мысли вашего собеседника, но иными словами;
- 3) категоричное опровержение высказанной мысли вашего собеседника;
- 4) другой вариант.

28. Резюмирование:

- 1) формулирование той же мысли вашего собеседника, но иными словами;
- 2) категоричное опровержение высказанной мысли вашего собеседника;
- 3) подытоживание основных идей вашего собеседника;
- 4) другой вариант.

29. Вопросы закрытого типа уместны в тех случаях, когда:

- 1) необходимо ускорить получение согласия или подтверждения ранее достигнутой договоренности;
- 2) вам необходимо узнать, как можно больше информации;
- 3) другой вариант.

30. Вопросы открытого типа уместны в тех случаях, когда:

- 1) вам необходимо узнать, как можно больше информации;
- 2) необходимо ускорить получение согласия или подтверждения ранее достигнутой договоренности;
- 3) другой вариант.

31. Вопросы: «Ты меня видишь?», «Спать хочешь?», «Ты цел?», являются:

- 1) открытыми;
- 2) не раскрытыми;
- 3) закрытыми;
- 4) перекрытыми.

32. Вопросы: «Когда это произошло?», «Где ты сейчас находишься?», «Как ты себя чувствуешь?», являются:

- 1) открытыми;
- 2) не раскрытыми;
- 3) закрытыми;
- 4) перекрытыми.

33. Женщина выходит из морга, она опознала своего сына. Начать с ней разговор можно с фразы:

- 1) Не переживайте, вы ведь нашли...;
- 2) Послушайте меня, пожалуйста, успокойтесь, я хочу вам помочь, может быть, вы меня выслушаете.....;
- 3) Сядьте и успокойтесь, сколько можно плакать, у вас есть еще дети.....;
- 4) другой вариант.

34. Общение с изолированным пострадавшим после его извлечения направленно на то, что:

- 1) наконец, все окончено, и можно расслабиться;
- 2) человеку больше не надо прилагать собственных усилий – за него сейчас все сделают медики;
- 3) другой вариант.

35. Человек, на глазах которого произошел взрыв бытового газа в жилом доме, относится к группе пострадавших:

- 1) обездоленные;
- 2) наблюдатели (зеваки);
- 3) жертвы;
- 4) несчастные;
- 5) специалисты экстремального профиля;
- 6) телезрители;
- 7) очевидцы (свидетели);
- 8) пострадавшие.

36. Специалисты экстремального профиля, участвующие в ликвидации последствий ЧС, относятся к пострадавшей категории:

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) да, но не редко.

37. Группа людей, собравшихся просто посмотреть на пожар, относится к группе пострадавших:

- 1) обездоленные;
- 2) наблюдатели (зеваки);
- 3) жертвы;
- 4) несчастные;
- 5) специалисты экстремального профиля;
- 6) телезрители;
- 7) очевидцы (свидетели);
- 8) пострадавшие.

38. Группа людей, эвакуированных в пункт временного размещения (ПВР) после землетрясения, относится к группе пострадавших:

- 1) обездоленные;
- 2) наблюдатели (зеваки);
- 3) жертвы;
- 4) несчастные;
- 5) специалисты экстремального профиля;
- 6) телезрители;
- 7) очевидцы (свидетели);
- 8) пострадавшие.

39. Человек, находящийся под завалом, относится к группе пострадавших:

- 1) обездоленные;
- 2) наблюдатели (зеваки);
- 3) жертвы;
- 4) несчастные;
- 5) специалисты экстремального профиля;
- 6) телезрители;
- 7) очевидцы (свидетели);
- 8) пострадавшие.

40. 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:

- 1) обездоленные;
- 2) наблюдатели (зеваки);
- 3) жертвы;
- 4) несчастные;
- 5) специалисты экстремального профиля;
- 6) телезрители;
- 7) очевидцы (свидетели);
- 8) пострадавшие.

41. Люди, стоящие у морга и ждущие информации о начале опознания родственников, относятся к группе:

- 1) обездоленные;
- 2) наблюдатели (зеваки);
- 3) жертвы;
- 4) несчастные;
- 5) специалисты экстремального профиля;
- 6) телезрители;
- 7) очевидцы (свидетели);
- 8) пострадавшие.

Острые стрессовые реакции

Выберите один правильный вариант ответа

42. Острые стрессовые реакции возникают:

- 1) в течение нескольких месяцев после произошедшего события;
- 2) в течение нескольких лет после события;
- 3) в момент события, длительностью до нескольких дней.

43. Симптомы: насыщенная, быстрая речь, рыдания, крики, чрезмерное возбуждение, театральные позы, множество движений, относятся к реакции:

- 1) плач;
- 2) истерика;
- 3) двигательное возбуждение;
- 4) другая реакция.

44. 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:

- 1) агрессия;
- 2) истерика;
- 3) нервная дрожь;
- 4) другая реакция.

45. Симптомы: непреодолимая усталость, равнодушие, безразличие, отсутствие сил даже на эмоции, относятся к реакции:

- 1) ступор;
- 2) апатия;
- 3) нервная дрожь;
- 4) другая реакция.

46. Симптомы: человек готов разрыдаться, подрагивают губы, наблюдается ощущение подавленности, возбуждение в поведении отсутствует, относятся к реакции:

- 1) плач;
- 2) ступор;
- 3) страх;
- 4) другая реакция.

47. Сильная неконтролируемая дрожь наблюдается при:

- 1) апатии;
- 2) страхе;
- 3) двигательном возбуждении;
- 4) нервной дрожи.

48. 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:

- 1) двигательное возбуждение;
- 2) агрессия;
- 3) истероидная реакция;
- 4) другая реакция.

49. Симптомы: проявление злобы, гнева, не всегда имеющие объективную основу, относятся к реакции:

- 1) страх;
- 2) агрессия;
- 3) двигательное возбуждение;
- 4) другой вариант.

50. Симптомы: человек находится в одной позе, долгое время неподвижен, ни на что не реагирует, контакт практически невозможен, относятся к реакции:

- 1) апатия;
- 2) истероидная реакция;
- 3) ступор;
- 4) другой вариант.

51. Экстренная психологическая помощь при попытке суицида:

- 1) не оказывается;
- 2) оказывается;
- 3) необходим психиатр.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

52. Виды личностных кризисов:

- 1) индивидуальный;
- 2) травматический;
- 3) социальный;
- 4) временный;
- 5) психологический;
- 6) возрастной;
- 7) актуальный;

53. Основными последствиями кризиса в личностной сфере могут быть:

- 1) зависимое поведение;
- 2) агрессивное поведение;
- 3) соматические заболевания;
- 4) психосоматические заболевания;
- 5) депрессии;
- 6) нервно – психические расстройства;
- 7) суицидальное поведение;
- 8) конфликтное поведение;
- 9) асоциальное поведение.

54. 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.

55. Виды суицида:

- 1) истинный;
- 2) ложный;
- 3) хладнокровный;
- 4) аффективный;
- 5) демонстративный;
- 6) сглаженный.

Стресс

Выберите один правильный вариант ответа

56. Механизмы адаптации к стрессу, которые являются осознанными, целенаправленными и гибкими:

- 1) защитные механизмы;
- 2) копинг-механизмы;
- 3) эмоциональные блоки;
- 4) другой вариант.

57. Защитные механизмы – это:

- 1) активные, сознательные усилия человека, направленные на овладение им ситуацией или проблемой;
- 2) неосознанные действия, направленные на защиту от опасностей со стороны внешнего мира;
- 3) такие механизмы, которые позволяют защититься, не важно, осознанно они проходят или неосознанно.

58. В случае использования копинг-механизмов в стрессовой ситуации человек:

- 1) принимает помощь со стороны других;
- 2) не принимает помощь со стороны;
- 3) принимает помощь, стремясь всё возложить на помогающего, самоустранившись от решения проблем.

59. Сотрудника отдела лёгкой промышленности Капустникова О.Л. увольняют из-за многократного опоздания на работу. Он активно протестует, заявляя, что начальство специально ищет причину его увольнения, так как, по слухам, оно хочет поставить на его место другого сотрудника – родственника заместителя. Какую из стратегий совладания со стрессовой ситуацией выбрал Капустников?

- 1) использовал защитный механизм;
- 2) использовал копинг-механизм;
- 3) использовал механизм агрессии;
- 4) что-то другое.

Психологическая составляющая деятельности спасателя

Выберите один правильный вариант ответа

60. Личностные особенности спасателя влияют на успешное выполнение профессиональной деятельности:

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) да, но не значимо.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

61. Проявления, возможные у специалистов-спасателей в ходе нарушения профессиональной деятельности:

- 1) снижение эффективности и надежности профессиональной деятельности;
- 2) увеличение количества ошибок, в том числе приводящих к авариям;
- 3) нарушения профессионального здоровья;
- 4) снижение профессионального долголетия;
- 5) профессиональное долголетие;
- 6) уменьшение количества ошибок;
- 7) улучшение мыслительной деятельности.

62. Особенности, характеризующие состояние пострадавших в результате ЧС:

- 1) снижение или утрата способности самостоятельно удовлетворить потребности в тепле, пище, безопасности;
- 2) нарушение способности к планированию собственных действий;
- 3) сужение временной перспективы;
- 4) высокая вероятность эмоционального заражения.

63. Особенности, влияющие на состояние пострадавших в результате ЧС:

- 1) соматическое здоровье;
- 2) возраст, пол пострадавших;
- 3) подготовленность к ЧС;
- 4) индивидуально-психологические особенности;
- 5) личностный смысл трагического события;
- 6) коллективное поведение.

64. Выделите группу факторов, характеризующих ЧС:

- 1) интенсивность;
- 2) масштабность;
- 3) личность виновника происшествия;
- 4) внезапность возникновения;
- 5) длительность;
- 6) деятельность;
- 7) этап развития.

65. Выделите группу факторов, которая характеризует особенности организации помощи:

- 1) организация аварийно-спасательных работ;
- 2) особенности информационного обеспечения;
- 3) увеселительные программы;
- 4) характер освещения в СМИ хода аварийно-спасательных и восстановительных работ;
- 5) отношение различных социальных институтов к пострадавшим;
- 6) демографические, этнические, социально-экономические особенности региона.

Вариант 2

Профессиональное здоровье

Выберите один правильный вариант ответа

1. Профессионально важные качества – это:

- 1) качества субъекта (как индивидуально-психологические свойства, так и отношения личност9), 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 несколько правильных вариантов ответа

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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

6. Положение тела, наиболее удобное для проведения саморегуляции:

- 1) поза «кучера»;
- 2) лежа на спине;
- 3) поза лотоса;
- 4) лежа на животе.

7. 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.

8. 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.

9. Аутотренинг способствует:

- 1) восстановлению эмоционального равновесия;
- 2) улучшению самочувствия;
- 3) максимальному расслаблению мышц.

Стресс

Выберите один правильный вариант ответа

10. Ученый, положивший начало созданию биологической концепции стресса:

- 1) О. Микшик;
- 2) Ганс Селье;
- 3) З. Фрейд.

11. Типичная реакция организма на любое предъявляемое ему требование:

- 1) стресс;
- 2) травм;
- 3) страх.

12. Фактор, вызывающий состояние стресса:

- 1) раздражитель;
- 2) стрессор;
- 3) стимулятор.

13. Первая стадия развития стресса:

- 1) резистенция;
- 2) тревога;
- 3) истощение.

14. Стресс, позволяющий организму мобилизоваться, почувствовать прилив сил, помогающий на высоком уровне работать:

- 1) дистресс;
- 2) эустресс;
- 3) постстресс.

15. Вид стресса, к которому относятся болевые воздействия, холод, жара, давление, физические нагрузки:

- 1) психологический;
- 2) информационный;
- 3) физиологический.

16. Первая фаза психологической реакции на травму:

- 1) нормального реагирования;
- 2) онемения;
- 3) психологического шока.

17. Стрессовая реакция, которая выражается реакцией бегства или нападения (человек начинает активно бороться с ситуацией, или пытается убежать, выключиться из неё):

- 1) эмоциональная;
- 2) физиологическая;
- 3) поведенческая.

18. Активное, преимущественно сознательное усилие человека, направленное на овладение ситуацией или проблемой:

- 1) механизм защиты;
- 2) копинг- механизм;
- 3) адаптационный механизм.

19. Травматический стресс проявляется:

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

20. Механизм психологической защиты, который характеризуется приписыванием непризнаваемых собственных мыслей, чувств и мотивов другим людям:

- 1) вытеснение;
- 2) перенос;
- 3) замещение;
- 4) проекция.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

21. Выделите реакции организма на стресс:

- 1) ухудшение кровоснабжения из-за сужения сосудов, кислородное голодание клеток мозга;
- 2) бессонница, неврозы, депрессии, синдром хронической усталости;
- 3) учащенное сердцебиение, аритмии, головная боль, мигрень, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца;
- 4) учащение дыхания, одышка, хроническая гипервентиляция легких, нарушение функций гладкой мускулатуры, бронхов, астма.

22. Механизмы психологической защиты, относящиеся к группе манипулятивного типа:

- 1) регрессия;
- 2) уход в болезнь;
- 3) фантазирование.

Экстренная психологическая помощь

Выберите несколько правильных вариантов ответа

23. Привлечение психиатра необходимо при:

- 1) ступоре;
- 2) истерике;
- 3) бредовом состоянии;
- 4) наличии галлюцинаций;
- 5) агрессии.

24. 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.

Общение с пострадавшими

Выберите один правильный вариант ответа

25. 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.

26. Резюмирование:

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

27. Вопросы закрытого типа уместны в тех случаях, когда:

- 1) необходимо ускорить получение согласия или подтверждения ранее достигнутой договоренности;
- 2) вам необходимо узнать, как можно больше информации от собеседника;
- 3) другой вариант

28. Вопросы открытого типа уместны в тех случаях, когда:

- 1) вам необходимо узнать, как можно больше информации от собеседника;
- 2) необходимо ускорить получение согласия или подтверждения ранее достигнутой договоренности;
- 3) другой вариант

29. Преобладающая модальность - при восприятии человеком окружающего мира через слух:

- 1) кинестетическая;
- 2) виртуальная;
- 3) аудиальная.

30. Преобладающая модальность - при ориентации человеком через увиденное:

- 1) аудиальная;
- 2) кинестетическая;
- 3) другой вариант.

31. 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 несколько правильных вариантов ответа

32. 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;

33. 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 ведущей модальности.

34. 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;

35. 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.

36. 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;

37. 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

38. Для успешного завершения процесса горевания необходимо:

- 1) прохождение 1 и 2 стадии горя;
- 2) прохождение всех стадий 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.

39. Отрицание произошедшего, апатия, малоподвижность, отсутствие сильных чувств, ощущение нереальности происходящего, относятся к стадии проживания горя:

- 1) завершения;
- 2) страдания и дезорганизации;
- 3) остаточных толчков и реорганизации;
- 4) шока и оцепенения.

40. Сильные нарушения памяти, поглощенность образом умершего, усиления различных телесных реакций, раздражительность, желание уединиться, относятся к стадии проживания горя:

- 1) завершения;
- 2) страдания и дезорганизации;
- 3) остаточных толчков и реорганизации;

4) шока и оцепенения.

41. Восстановление повседневной активности, способность вспоминать о прошлом с удовольствием, уменьшение количества эпизодов печали, относятся к фазе горевания:

- 1) завершение;
- 2) страдания и дезорганизации;
- 3) остаточных толчков и реорганизации;
- 4) шока и оцепенения.

42. Помощь человеку, переживающему горе на 1 стадии:

- 1) утешить человека и сказать, что все будет хорошо;
- 2) вызвать у человека любые сильные чувства;
- 3) применить тактильный контакт, например, погладить по голове;
- 4) если человек начал плакать, надо его успокоить любым способом;
- 5) помочь человеку заплакать;
- 6) ходить за ним повсюду «хвостиком».

Выберите несколько правильных вариантов ответа

43. Рекомендации родителям ребенка, переживающего утрату близкого ему человека:

- 1) отвечать на все вопросы ребенка, касающиеся произошедшего события, честно и доступно, даже если они «нетактичные»;
- 2) ребенок не должен участвовать в процессе оплакивания и других траурных мероприятиях;
- 3) отслеживать все изменения в состоянии и поведении ребенка;
- 4) необходимо создать условия для того, чтобы ребенок почувствовал нерушимость и надежность отношений с оставшимися в живых родственниками.

44. Особенности детского горя:

- 1) отсроченность;
- 2) скрытость;
- 3) неожиданность;
- 4) неравномерность.

45. Признаки патологического горя:

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

Острые стрессовые реакции

Выберите один правильный вариант ответа

46. Острые стрессовые реакции возникают:

- 1) в течение нескольких месяцев после произошедшего события;
- 2) в течение нескольких лет после события;
- 3) в момент события, длительностью до нескольких дней.

47. Симптомы: насыщенная, быстрая речь, рыдания, крики, чрезмерное возбуждение, театральные позы, множество движений, относятся к реакции:

- 1) плач;
- 2) истерика;

- 3) двигательное возбуждение;
- 4) другая реакция.

48. 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:

- 1) агрессия;
- 2) истерика;
- 3) нервная дрожь;
- 4) другая реакция.

49. Симптомы: непреодолимая усталость, равнодушие, безразличие, отсутствие сил даже на эмоции, относятся к реакции:

- 1) ступор;
- 2) апатия;
- 3) нервная дрожь;
- 4) другая реакция.

50. Симптомы: человек готов разрыдаться, подрагивают губы, наблюдается ощущение подавленности, возбуждение в поведении отсутствует, относятся к реакции:

- 1) плач;
- 2) ступор;
- 3) страх;
- 4) другая реакция.

51. Сильная неконтролируемая дрожь наблюдается при:

- 1) апатии;
- 2) страхе;
- 3) двигательном возбуждении;
- 4) нервной дрожи.

52. 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:

- 1) двигательное возбуждение;
- 2) агрессия;
- 3) истероидная реакция;
- 4) другая реакция.

53. Симптомы: проявление злобы, гнева, не всегда имеющие объективную основу, относятся к реакции:

- 1) страх;
- 2) агрессия;
- 3) двигательное возбуждение;
- 4) другой вариант.

54. Симптомы: человек находится в одной позе, долгое время неподвижен, ни на что не реагирует, контакт практически невозможен, относятся к реакции:

- 1) апатия;
- 2) истероидная реакция;
- 3) ступор;
- 4) другой вариант.

55. 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.

56. 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

57. Основными последствиями кризиса в личностной сфере могут быть:

- 1) зависимое поведение;
- 2) агрессивное поведение;
- 3) соматические заболевания;
- 4) психосоматические заболевания;
- 5) депрессии;
- 6) нервно – психические расстройства;
- 7) суицидальное поведение;
- 8) конфликтное поведение;
- 9) асоциальное поведение.

58. 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;

59. 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.

60. 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.

61. 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.

62. Виды суицида:

1. истинный;
2. ложный;
3. хладнокровный;
4. аффективный;
5. демонстративный;
6. сглаженный.

Толпа

Выберите один правильный вариант ответа

63. Вид толпы, где люди собрались на неожиданное происшествие (автомобильная авария):

- 1) глазающая;
- 2) конвенциональная;
- 3) экспрессивная;
- 4) окказиональная.

64. Толпа участников митинга, зрителей на концерте, болельщиков на футбольном матче:

- 1) конвенциональная;
- 2) экспрессивная;
- 3) окказиональная;
- 4) этническая.

65. Толпа людей, скандирующих на митингах лозунги, ритмически выражая ту или иную эмоцию:

- 1) экспрессивная;
- 2) митингующая;
- 3) окказиональная;
- 4) конвенциональная.

Критерии оценки:

«5» – ставится, если студент выполнил все задания верно.

«4» – правильно выполнено не менее 3/4 заданий.

«3» – правильно выполнено не менее половины заданий.

«2» – не выполнено более половины заданий.