

## ВОПРОСЫ ДЛЯ АТЕСТАЦИИ ПО ПРЕДМЕТУ «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

### Квалификация «СПАСАТЕЛЬ»

1. Группы факторов, влияющих на психическое состояние и деятельность спасателей в ЧС.
2. Группы факторов, влияющих на психическое состояние и поведение пострадавших в ЧС.
3. Стресс. Виды стресса. Субсиндромы стресса.
4. Психологические механизмы адаптации в стрессовой ситуации.
5. Общий адаптационный синдром и его стадии.
6. Профессиональный стресс. Механизмы накопления профессионального стресса.
7. Отставленные последствия стресса: кризисы, зависимое поведение, суицидальное поведение.
8. Отставленные последствия стресса: психосоматические заболевания, ПТСР.
9. Профессиональное здоровье. Этапы профессионального становления.
10. Профессионально-важные качества спасателя. Профессиональная идентификация.
11. Профессиональные деструкции. Тенденции развития профессиональных деструкций.
12. Общение. Виды общения. Компоненты общения: вербальное, невербальное, паравербальное.
13. Приемы конструктивного общения.
14. Общие принципы общения с пострадавшими.
15. Система профилактики профессионального стресса.
16. Приемы и методы саморегуляции. Управление дыханием.
17. Приемы и методы саморегуляции. Нервно-мышечная релаксация.
18. Приемы и методы саморегуляции. Самовнушение и визуализация.

#### **Необходимые умения и навыки спасателей без класса для прохождения практической части экзамена по психологической подготовке.**

- поддерживать психологическую готовность к действиям в ЧС;
- регулировать актуальное психическое состояние;
- поддерживать эффективное внутригрупповое взаимодействие;
- применять приемы бесконфликтного общения, выявлять предконфликтную ситуацию, применять стратегии разрешения конфликтных ситуаций.
- правильно оценивать психическое состояние и поведение пострадавших и групп пострадавших в условиях экстремальных ситуаций;
- уметь выстраивать взаимодействие с пострадавшими, основываясь на основных принципах общения с пострадавшими.

