

Итоговый тест по дисциплине «Психология человека в чрезвычайных ситуациях»

1. *Что изучает психология человека в чрезвычайных ситуациях?*

- психические процессы, состояние и свойства человека, влияющие на условия безопасности.

- виды несчастных случаев,
- причины несчастных случаев,
- социальные опасности.

2. *Организм стремится приспособиться к изменяющимся условиям деятельности, преодолеть трудности и опасности. При этом возникает...*

- стресс,
- дистресс,
- Психологический стресс,
- эустресс.

3. *К производственным стрессорам, отрицательно действующим на человека относят*

- изолированность рабочих мест,
- трудовая гимнастика,
- командная работа,
- профессиональные конкурсы.

4. *К типам запредельного психического напряжения относят*

- тормозной и возбудимый,
- достаточный и недостаточный,
- сбалансированный и несбалансированный,
- предельный и запредельный.

5. *Длительные психические напряжения и особенно их запредельные формы ведут к выраженным состояниям...*

- утомления,
- засыпания,
- возбуждения,
- торможения.

6. *По времени действия психические состояния можно разделить на следующие группы ...*

- длительные; временные; периодические
- длительные, постоянные, краткие
- ежегодные, еженедельные, ежечасные
- вчерашние, сегодняшние, завтрашние.

7. *Опасная профессия требует от человека*

- постоянной социально-психологической готовности к работе в экстремальных условиях

- наличия выраженных врожденных психофизиологических задатков, обеспечивающих возможность гибко реагировать на психосоциальный стресс,
- исключительно пластичной нервной системы,
- все ответы верные.

8. *Свойства нервной системы человека...*

- мышление,
- динамичность
- память,
- гипертрофированность.

9. Сколько типов темперамента различают?

- II,
- III,
- IV,
- V.

10. Сильная нервная система позволяет им легче всех справляться со стрессом у

- сангвиников,
- холериков,
- флегматиков,
- меланхоликов.

11. Личностная черта, обуславливающая повышенную стрессоустойчивость

...

- уровень самооценки
- уровень кортизола в крови
- уровень трудолюбия,
- уровень спортивной подготовки

12. Наиболее распространенные эмоциональные реакции на негативное стрессовое воздействие можно разделить на два типа:

- стенические и астенические.
- дистресс и стресс,
- эустресс и стресс,
- приятные и неприятные.

13. Развитие психологического стресса зависит и от индивидуальных характеристик человека. Каких?

- возраста
- наличия семьи;
- высокой заработной платы;
- наличия собственного жилья,

14. . Он приторможен в эмоциях. Ему не нужно делать над собой усилий, чтобы сохранить хладнокровие, поэтому ему легко удержаться от поспешного решения. В ситуации стресса хорошо справится с отработанными, стереотипными действиями, в то же время не стоит ожидать от него эффективных решений в условиях быстро меняющейся обстановки.

- флегматик,
- холерик;
- сангвиник,
- меланхолик.

15. У человека в экстремальной ситуации со стороны эмоциональной сферы могут появляться следующие симптомы

- Потеря сознания
- истерика,
- остановка сердцебиения,

- отсутствие дыхания.

16. Основными признаками апатии являются

- пострадавший переживает ощущение присутствия воображаемых объектов, которые в данный момент не воздействуют на соответствующие органы чувств,
- медленная, с длинными паузами, речь,
- отсутствие реакций на внешние раздражители,
- резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия,

17. К основным признакам страха относятся:

- нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами,
- сниженный контроль над собственным поведением,
- вялость, заторможенность ,
- отсутствие реакций на внешние раздражители,

18. Каждому учителю знаком этот странный феномен: в день экзамена сильная волна несчастий прокатывается по городу. Матери, отцы, сестры, братья и т.д. заболевают или умирают. У автомобилей внезапно глохнут моторы. Книжки теряются или их крадут. Придумывание предлогов возникает из естественной тенденции объяснить наше поведение. Это пример метода психологической защиты ...

- регрессия,
- инверсия,
- проекция,
- рационализация

19. К методам психологической защиты относится?

- проекция,
- бред
- истерика,
- стресс,

20. Реабилитации лиц, прошедших через различные экстремальные ситуации, проводятся с помощью ...?

- Эмоционально-образной терапии
- Психодрамы,
- Музыкотерапии
- все ответы верные,

21. Выберите правильную последовательность психологической помощи при страхе...

- Положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс. Это будет для пациента сигналом: «Я сейчас рядом, ты не один!». Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с вами ритме.. Если пострадавший говорит, слушайте его, выражайте заинтересованность, понимание, сочувствие.

- Обратитесь к медицинским работникам, вызовите бригаду скорой психиатрической помощи. До прибытия специалистов следите за тем, чтобы пострадавший не навредил себе и окружающим. Уберите от него предметы, представляющие потенциальную опасность. Изолируйте пострадавшего и не оставляйте его одного. Говорите с пострадавшим спокойным голосом. Соглашайтесь с ним, не пытайтесь его переубедить. - Поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов: «Как тебя зовут?»; «Как ты себя чувствуешь?»; «Хочешь есть?». Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снять обувь). Возьмите по-

страдавшего за руку или положите свою руку ему на лоб. Дайте пострадавшему возможность поспать или просто полежать,

- Сведите к минимуму количество окружающих. Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или «избить» подушку). Поручите ему работу, связанную с высокой физической нагрузкой. Демонстрируйте благожелательность.

22. *Выберите правильную последовательность психологической помощи при агрессии...*

- Положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс. Это будет для пациента сигналом: «Я сейчас рядом, ты не один!». Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с вами ритме.. Если пострадавший говорит, слушайте его, выражайте заинтересованность, понимание, сочувствие.

- Обратитесь к медицинским работникам, вызовите бригаду скорой психиатрической помощи. До прибытия специалистов следите за тем, чтобы пострадавший не навредил себе и окружающим. Уберите от него предметы, представляющие потенциальную опасность. Изолируйте пострадавшего и не оставляйте его одного. Говорите с пострадавшим спокойным голосом. Соглашайтесь с ним, не пытайтесь его переубедить. - Поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов: «Как тебя зовут?»; «Как ты себя чувствуешь?»; «Хочешь есть?». Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снять обувь). Возьмите пострадавшего за руку или положите свою руку ему на лоб. Дайте пострадавшему возможность поспать или просто полежать,

- Сведите к минимуму количество окружающих. Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или «избить» подушку). Поручите ему работу, связанную с высокой физической нагрузкой. Демонстрируйте благожелательность.

23. *Главными принципами оказания помощи перенесшим психологическую травму являются ...*

- безотлагательность;
- системность,
- научность,
- периодичность.

24. *В деятельности человека проявляются 5 основных мотивов:*

- выгода, безопасность, удобство, удовлетворенность, нивелирование,
- работоспособность, безопасность, удобство, удовлетворенность, нивелирование,
- работоспособность, безопасность, альтруизм, удовлетворенность, нивелирование,
- выгода, безопасность, удобство, удовлетворенность, эмоциональность,

25. *В действиях человека психологи выделяют три функциональные части:?*

- мотивационную, ориентировочную и исполнительную,
- побудительную, ориентировочную и исполнительную,
- мотивационную, ориентировочную и неисполнительную,
- мотивационную, эмоциональную и исполнительную

26. *К профилактическим мероприятиям повышения безопасности относятся?*

- пропаганда и воспитание,
- карьерный рост и материальная стимуляция
- физические нагрузки и сбалансированное питание,
- профилактика вредных привычек.

27. *Состояния сопровождаются ухудшением самоконтроля, эмоциональным сужением объёма сознания. Лица, склонные к таким состояниям, относятся к категории с повышенным риском травматизма. Такими признаками характеризуются..*

- аффективные состояния,
- пароксизмальные состояния;
- гиперактивные состояния;
- деструктивные состояния.

28. *. К приемам оказания психологической поддержки в случае проявления той или иной реакции у пострадавшего относят*

- плач,
- истерика;
- незначительная физическая нагрузка,
- измерение температуры,

30. *Среди личностных качеств к противопоказаниям для профессиональной деятельности спасателей и пожарных являются следующие...*

- высокая склонность к риску;
- кровоточивость десен,
- расширенные зрачки,
- высокая обучаемость.

Критерии оценки

Количество правильных ответов	Оценки
75-100% правильных ответов	зачтено
0-74% правильных ответов	не зачтено