**Перечень вопросов, выносимых**

**для зачета с обучающимися по психологической подготовке**

1. Факторы, характеризующие личностные особенности пострадавших.
2. Особенности профессиональной деятельности спасателя.
3. Основные требования, предъявляемые к индивидуальным личностным качествам спасателя.
4. Цель и задачи морально-психологической подготовки спасателей.
5. Структура профессионально важных качеств спасателя.
6. Факторы, оказывающие негативное воздействие на спасателей, (климато – географические, физические, особые условия).
7. Психологические качества спасателя.
8. Что такое эмпатия и как она сказывается на работе спасателя в ЧС?
9. Социально-психологические качества спасателя.
10. Перечислите основные внешние и внутренние условия, влияющие на характеристики профессионально важных качеств спасателя.
11. Этапы оценки психологического состояния спасателей (подготовительный, основной, заключительный).
12. Основные мероприятия, способствующие ослаблению психологической напряженности среди населения.
13. Психологическая помощь при острых стрессовых реакциях (плач, истерика).
14. Психологическая помощь при острых стрессовых реакциях (нервная дрожь, страх).
15. Психологическая помощь при острых стрессовых реакциях (психомоторное возбуждение, агрессия).
16. Психологическая помощь при острых стрессовых реакциях (ступор, апатия).
17. Виды стрессов (эустресс, дистресс). Временные характеристики стресса.
18. Основные показатели готовности спасателя к действиям в обстановке ликвидации последствий ЧС.
19. Общение. Компоненты общения (вербальное, невербальное, паравербальное). Приемы активного слушания.
20. Принципы общения с пострадавшими во время проведения АСДНР.
21. Приемы психической саморегуляции.
22. Классификация методов нейтрализации стресса. (физические, биохимические, физиологические, психологические).
23. Аутогенная тренировка, техника ее проведения.
24. Прогрессивная релаксация, техника ее проведения.
25. Дыхательные и физические упражнения. Нижнее (брюшное) и верхнее (ключичное) дыхание.
26. Методы и приемы саморегуляции (самоприказы, самопрограммирование, самоодобрение).
27. Методы снятия стресса и восстановления работоспособности.
28. Конфликтное и бесконфликтное общение.
29. Профессионально-важные качества спасателя.
30. Понятие о физических и психологических резервах организма.
31. Компоненты психологической устойчивости: (эмоциональный, волевой, познавательный, мотивационный, психомоторный).
32. Характеристика посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР).

### 