

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

---

Направление подготовки: «Психология»

Группа: ЗБП-0417

Дисциплина: «Психология стресса»

**Вопросы к зачету**

1. Предмет и задачи психологии стресса. Междисциплинарные связи психологии стресса. Междисциплинарное определение стресса.
2. Понятие общего адаптационного синдрома. Физиологические механизмы возникновения стресса. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье.
3. Понятия физиологического и психологического стресса (Р. Лазарус), различия в механизмах возникновения.
4. Психологический стресс: понятие, основоположники учения.
5. Отличие стресса от других сходных состояний.
6. Типы стрессоров.
7. Факторы, влияющие на развитие стрессоустойчивости в учебной деятельности
8. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
9. Объективные причины возникновения психологического стресса.
10. Стратегии преодоления стресса.
11. Конфликты как источник стрессов Совершенствование коммуникативных навыков.
12. Фruстрация как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
13. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
14. Постоянный цейтнот как источник стресса. Тайм-менеджмент.
15. Факторы, влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма и ранний детский опыт.
16. Факторы, влияющие на развитие стресса: личностные особенности.
17. Факторы, влияющие на развитие стресса: социальные условия и условия труда.
18. Факторы, влияющие на развитие стресса: когнитивные факторы.
19. Психологические и физиологические изменения в личностной сфере при стрессе.
20. Посттравматическое стрессовое расстройство. Определение. Причины возникновения. Критерии. Проявления. Типы. Методы диагностики.
21. Причины профессионального стресса. Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности.
22. Психологические методы нейтрализации стресса (аутотренинг, медитация, психотерапия).
23. Социальная значимость, престиж профессии и соответствие внутренним запросам личности. Стресс и элитарность.
24. Стресс и дистресс. Пороги чувствительности к стрессу.
25. Стресс и проблема адаптации. Виды адаптации. Адаптивность. Стрессоустойчивость.
26. Стресс и психологическая защита. Виды психологических защит. Психологическая защита и стратегии совладания (копинг-стратегии).
27. Стресс и суицид. Распространенность. Причины суицида. Предвестники. Работа с суицидентами.
28. Стressогенные факторы для женщины в современном обществе.
29. Стressогенные факторы для мужчины в современном обществе.

30. Типы реакции на стресс. Стресс и психологическое здоровье.
31. Экзаменационный стресс.
32. Аутогенная тренировка и дыхательные техники как метод оптимизации стрессоустойчивости в учебной деятельности.
33. Мышечная релаксация и медитация как метод оптимизации стрессоустойчивости в учебной деятельности.
34. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия как метод оптимизации стрессоустойчивости в учебной деятельности.

Утверждено на заседании кафедры: педагогики и психологии  
Протокол № 7 20.02. 2021 г.

Заведующий кафедрой

Котовская С.В.