

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 25.06.2026 15:28:34  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»**

Код, направление подготовки	37.05.02 Психология служебной деятельности
Направленность (профиль)	Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Психологии
Выпускающая кафедра	Психологии

## **Перечень примерных тем для контрольной работы.**

1. Концепция Г. Селье и ее развитие в настоящее время
2. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии
3. Вегетативная нервная система человека и стресс
4. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса
5. Особенность психологического стресса у человека
6. Изменения эмоционального состояния при стрессе
7. Особенность поведенческих реакций при психологическом стрессе
8. Нарушение деятельности различных физиологических систем при стрессе.
9. Анализ variability сердечного ритма как современный метод диагностики стресса
10. Сравнительная оценка различных психологических тестов, применяемых для выявления уровня тревожности при стрессе
11. Способы прогнозирования уровня стресса
12. Генетические факторы стрессоустойчивости
13. Родительские сценарии и характер реагирования на стресс
14. Особенности характера человека и его реакции на стресс факторы
15. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости
16. Когнитивные факторы психологического стресса
17. Посттравматический стресс и способы его нейтрализации
18. Психосоматические заболевания, как следствие психологического стресса, перенесенного человеком.
19. Стрессы, как следствие отрицательных сторон научно-технического прогресса
20. Причины стрессов в рамках концепции иерархической системы потребностей А. Маслоу
21. Механизмы психологической защиты как факторы, снижающие уровень стресса
22. Стрессы, связанные с неадекватными установками и убеждениями личности
23. Объективные причины возникновения стресса
24. Стресс напряженной работы
25. Экзаменационный стресс
26. Стресс спортсменов
27. Синдром эмоционального выгорания
28. Синдром эмоционального выгорания в деятельности социального работника
29. Стресс участников боевых действий
30. Стресс бизнесмена и руководителя

## **Примерные вопросы к зачету (10 семестр).**

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
3. Гормональные и физиологические проявления стресса.
1. Эволюционная структура психики человека и стресс.
2. Особенности психологического стресса.
3. Поведенческие признаки стресса.
4. Интеллектуальные признаки стресса.
5. Физиологические признаки стресса.
6. Эмоциональные признаки стресса.
7. Объективные методы оценки уровня стресса.
8. Субъективные методы оценки уровня стресса.
9. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека.
10. Общие закономерности развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
11. Факторы, влияющие на развитие стресса.

12. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
13. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
14. Объективные причины возникновения психологического стресса.
15. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.
16. Общие закономерности профессиональных стрессов.
17. Примеры профессиональных стрессов.
18. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность — важный фактор нормализации стресса.
19. Биологическая обратная связь как метод нейтрализации стресса.
20. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
21. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
22. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
23. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
24. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
25. Ауторациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
26. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
27. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
28. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
29. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
30. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
31. Постоянный цейтнот как источник стресса. Тайм-менеджмент.
32. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.
33. Деятельность психолога по диагностике и профилактике стресса в организации.
34. Аутогенная тренировка, как метод оптимизации уровня стресса.
35. Метод биологической обратной связи, как метод оптимизации уровня стресса.
36. Дыхательный техники, как метод оптимизации уровня стресса.
37. Мышечная релаксация, как метод оптимизации уровня стресса.
38. Рациональная психотерапия, как один из подходов в системе оптимизации уровня стресса.
39. Использование позитивных образов (визуализация) в системе оптимизации уровня стресса.
40. Нейролингвистическое программирование, как один из подходов в системе оптимизации уровня стресса. Общие закономерности профессиональных стрессов.
41. Примеры профессиональных стрессов.
42. Биологическая обратная связь как метод нейтрализации стресса.
43. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
44. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
45. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
46. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
47. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
48. Постоянный цейтнот как источник стресса. Тайм-менеджмент.
49. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.
50. Деятельность психолога по диагностике и профилактике стресса в организации.