Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.

4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.

5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные

закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие

психологических исследований стресса.

6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования.

Основныесубсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой

адаптации.

7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических

методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от

типа диагностических задач.

8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика

подходов.

9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.

10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ

проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании

стрессовых реакций.

11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили

«совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного

формирования адекватных стратегий преодоления стресса.

12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее

практического использования.

13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.

14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и

относительная экстремальность. Классификация факторов прямого и опосредующего

влияния на степень экстремальности ситуации.

15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная

напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы

проявления состояний эмоциональной напряженности.

16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца).

Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий.

Особенности психологической помощи на каждой из них.

17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений..

18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование

поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.

19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.

20. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного

переживания стресса. Посттравматический стресс.

21. Проблема управление стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической

направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.

22. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая

классификация методов борьбы со стрессом.

23. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма).

Примеры используемых средств.

24. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействие на состояние человека.

25. Психологическаясаморегуляция состояний. Основные классы методов и техник.

Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.

26. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.

1. Как Вы считаете для чего следует проводить стресс-диагностику?
2. Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации.
3. Стресс и экстремальные состояния
4. Роль индивидуальных различий в формировании состояний

психической напряженности

1. Методы профилактики и коррекции стресса
2. Обоснуйте роль стресса для понимания проблем современного общества.
3. Как проявляется стресс на поведенческом уровне?
4. Перечислите основные подходы к изучению стресса.
5. Опишите основные стресс-факторы.
6. В чем состоит основная опасность длительного переживания стресса?
7. Основные подходы к борьбе со стрессом