Зачётное занятие проходит в форме защиты студентом реферата по одной из тем.

Перечень тем рефератов к зачётному заданию

1. Стрессоустойчивость личности
2. Личностный адаптационный потенциал в экстремальных условиях
3. Тендерный аспект стресса (женщины, мужчины и стресс)
4. Личностные особенности и стресс
5. Стихийные бедствия и стресс
6. Особенности стресса у учителей / педагогов
7. Стресс у военнослужащих
8. Особенности стресса у пожарных
9. Стресс у медиков

10.Студенческий стресс (экзаменационный стресс)

11 .Стресс школьной жизни у детей

12.Взаимосвязь алкоголизма / курения со стрессом

13. Взаимосвязь наркомании и стресса

14.Профессиональное выгорание и стресс

15.Взаимосвязь суицида и стресса

16.Личность руководителя и стресс

17.Особенности организационного стресса

18.Возрастные особенности стресса (возраст и стресс)

19.Зависимость раковых заболеваний от стресса

20.Стресс во время полёта/стресс у авиаторов

21. Стресс во время беременности

22.Методы оптимизации уровня стресса

23.Взаимосвязь боли и стресса

24.Методы оценки уровня стресса (объективные и субъективные методы) 25.Психосоматические заболевания как последствия стресса

Перечень учебной литературы для подготовки реферата

1. Абрамова Г.С. О боли и стрессе // Медицинская психология. М. 1998.
2. Бодров В.А. Психосоматический стресс. М., 1995.
3. Ветер Т.В. Стресс в школьной жизни// Образование в современной школе.-2003. №3.
4. Виткин Дж. Женщина и стресс / Дж. Виткин. - СПб, 1996.
5. Виткин Дж. Мужчина и стресс. / Дж. Виткин. - СПб, 1995.
6. Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. - СПб., 2002, с. 37-44.
7. Жариков Е.С. Психология управления / Е.С. Жариков. - М., МЦФЭР, 2002.-512 с.
8. Кабаченко Т.С. Психология в управлении человеческими ресурсами / Т.С. Кабаченко. - СПб.: Питер, 2003. - 400 с. (Профилактика организационного стресса).
9. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал, 2001, том 22 №1.

Ю.Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. - СПб., 2001, с. 81-101.

11. Щербатых Ю. В. Экзаменационный стресс / Ю. В. Щербатых. - Воронеж, 2000, с. 18-55.

Методические рекомендации по составлению реферата Структура реферата:

1. Титульный лист (по образцу);
2. Введение (актуальность);
3. Теоретический блок (раскрываются основные понятия, цель, задачи по теме, теоретическое обоснование проблемы);
4. Практический блок (содержатся прикладные техники и упражнения по теме);
5. Список использованной литературы.

Образец титульного листа Федеральное агентство по образованию Государственное образовательное учреждение Высшего профессионального образования «Дальневосточный государственный гуманитарный университет» Институт психологии и управления

Кафедра психологии

Тестовые задания

Тест№ 1. Стресс как биологическая и психологическая категория

1. Стресс-это
2. Основная идея Ганса Селье по поводу адаптации организма к разнообразным факторам внешней среды заключалась в
3. С сердечно-сосудистой системой человека во время стресса происходит

4. Значение гипоталамуса в развитии стрессорных реакций заключается в

РЕФЕРАТ

по курсу «Психология стресса»  
на тему: «

Выполнила:

Студент(ка) курса

группы

специальности «Психология»

Проверила:

старший преподаватель каф. психологии Краева Ксения Владимировна

Хабаровск 2008

1. Основные отличия психологического стресса от стресса биологического
2. Эустресс - это
3. Начальный стресс может принимать форму дистресса в случаях

Выберите правильный вариант ответа

8. Стресс начинается со стадии

а) адаптации;

б) тревоги;

в) резистентности;

г) истощения.

9. Наиболее важную роль в формировании ответных  
реакций организма во время стресса играют железы

а) щитовидная железа;

б) поджелудочная железа;

в) мозговое вещество надпочечников;

г) корковое вещество надпочечников.

10. Способствует переходу стресса в дистресс

а) положительный эмоциональный фон;

б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;

в) опыт решения подобных проблем в прошлом;

г) негативный прогноз на будущее.

11. Способствует переходу стресса в эустресс

а) чрезмерная сила стресса;

б) большая продолжительность стрессорного воздействия;

в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;

г) недостаток нужной информации.

12. У биологического и психологического стресса общее

а) участие гормонов надпочечников;

б) преимущественное влияние на социальный статус человека;

в) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;

г) «размытые» временные рамки.

13. Примером «психологического» стресса является

а) воспалительная реакция после ожога;

б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;

в) повышение артериального давления после семейной ссоры;

г) травма, связанная с падением.

Тест №2. Формы проявления стресса

1. Четыре возможные формы проявления стресса
2. Поведенческие нарушения при стрессе проявляются в

Выберите правильный вариант ответа

3. Нарушение концентрации внимания относится к форме проявления

стресса

а) к поведенческой;

б) к эмоциональной;

в) к интеллектуальной;

г) к физиологической.

4. Головная боль относится к форме проявления стресса

а) к поведенческой;

б) к эмоциональной;

в) к интеллектуальной;

г) к физиологической.

5. Снижение самооценки при психологическом стрессе относится к

а) изменению обшего эмоционального фона;

б) выраженным негативным эмоциональным реакциям;

в) изменениям в характере;

г) невротическим состояниям.

6. Показатель 57 баллов по методике Ч.Спилбергера относятся к

уровню ситуативной тревожности

а) к низкому;

б) к среднему;

в) к высокому;

г) к сверхвысокому.

7. Не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса

а) мысли;

б) действия;

в) чувства;

г) последствия.

Тест №3. Особенности развития стресса

1. Стадиями развития стресса, согласно концепции Ганса Селье являются

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Характер влияния стресса на человека больше всего зависит от следующих трех факторов
2. Тип высшей нервной деятельности человека влияет на характер стресса тем, что
3. Когнитивные факторы, влияющие на уровень стресса
4. Основными психосоматическими заболеваниями, наиболее часто возникающие после переживания человеком сильного стресса являются
5. Клиническими симптомами посттравматического стрессового расстройства являются

Выберите правильный вариант ответа

7. Переход стресса в болезнь наиболее вероятен на стадии

а) тревоги;

б) адаптации;

в) истошения;

г) на любой из перечисленных.

8. Наиболее вреден для организма человека (при прочих  
равных особенностях) следующий характер стресса

а) слабый и короткий;

б) слабый и длительный;

в) сильный и короткий.

9. Больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека  
следующие врожденные факторы / события первых лет жизни:

а) уровень самооценки;

б) характер человека;

в) направленность психики;

г) характер протекания беременности у матери.

10. К когнитивным факторам, влияющим на развитие стресса, относится:  
а) тип высшей нервной деятельности;

б) родительские сценарии;

в) условия труда;

г) прогноз будущего.

11. К социальным факторам, влияющим на развитие стресса, не относится

а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);

б) общественный статус;

в) условия труда;

г) установки и ценности человека.

12. Позже всего формируется элемент, влияющий на развитие стресса

а) наследственные особенности стрессоустойчивости;

б) характер протекания беременности у матери;

в) черты личности;

г) ранний детский опыт;

г) тип высшей нервной деятельности.

13. Люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу) - это

а) вспыльчивые, энергичные и честолюбивые;

б) аккуратные и добродушные;

в) спокойные и рассудительные;

г) быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту.

14. На уровень сензитивности человека напрямую не влияет

а) чувствительность рецепторов;

б) тип высшей нервной деятельности;

в) легкость образования условно-рефлекторных связей в коре мозга;

г) особенность процессов мышления;

д) изменение чувствительности в процессе индивидуального опыта.

15. Психосоматические болезни возникают в результате ослабления защитных  
сил организма и срыва работы органов по принципу «слабого звена»  
после

а) стресса;

б) внутреннего конфликта;

в) депрессии.

16. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарий мозга является  
причиной ПТСР в рамках:

а) физиологической концепции;

б) биохимической концепции;

в) психоаналитической концепции;

г) когнитивной концепции;

д) информационной концепции?

Тест№ 4. Методы оценки и оптимизации уровня стресса

1. Житейскими методами снятия стресса, являются
2. Физиологические методы снятия стресса
3. Организационные методы, которые применяются в психологии труда и инженерной психологии для уменьшения уровня профессионального стресса - это
4. Сущность аутогенной тренировки состоит в
5. Уникальные особенности дыхания в плане саморегуляции и антистрессорного воздействия состоят в

Выберите правильный вариант ответа

6. Аутотренинг относится к группе антистрессорного воздействия

а) к-физической;

б) к физиологической;

в) к биохимической;

г) к психологической.

7. Алкоголь относится к группе антистрессорного воздействия

а) к физической;

б) к физиологической;

в) к биохимической;

г) к психологической.

8. Массаж относится к группе антистрессорного воздействия

а) к физической;

б) к физиологической;

в) к биохимической;

г) к психологической.

9. Биологическая обратная связь относится к

а) к методам самопомощи;

б) к методам, требуюшим участия другого человека;

в) к техническим методам.

10. Основатель аутогенной тренировки

а) И. Шульц;

б) У. Джеймс;

в) А. Ромен;

г) Э. Джекобсон.

1. На совершенствовании поведенческих навыков основан метод:  
   а) аутогенной тренировки;

б) медитации;

в) визуализации;

г) активное слушание.