

**Приложение 2 к РПД Психология стресса (с практикумом)**  
**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**  
**направленность (профиль) «Психология образования»**  
**Форма обучения – очная**  
**Год набора - 2021**

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**1. Общие сведения**

1.	Кафедра	Психологии
2.	Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
3.	Направленность (профиль)	Психология образования
4.	Дисциплина (модуль)	Б1.В.ДВ.04.01 Психология стресса (с практикумом)
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2021

**2. Перечень компетенций**

- ПК-4 - способен применять стандартные, коррекционно-развивающие методы и технологии, осуществлять психологическое просвещение, направленное на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных влияний социальной среды на детей и подростков.

### 3. Критерии и показатели оценивания компетенций

Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Индикаторы компетенций	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
			Знать:	Уметь:	Владеть:	
<p>1. Психология и психофизиология стресса</p> <p>2. Жизненный кризис и его особенности.</p> <p>3. Посттравматическая стрессовая реакция (ПТСР) и методы ее коррекции.</p> <p>4. Прикладные аспекты управления стрессом</p> <p>5. Некоторые психические расстройства, вызванные хроническим стрессом</p> <p>6. Стресс и здоровый образ жизни.</p>	<p>ПК-4 - способен применять стандартные, коррекционно-развивающие методы и технологии, осуществлять психологическое просвещение, направленное на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных влияний социальной среды на детей и подростков</p>	<p>ПК-4.1. Демонстрирует знания направлений, приемов и методов психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся; современных техник, приемов, способов и методов коррекционно-развивающей работы и психологической помощи.</p> <p>ПК-4.2. Реализует программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся; проводит и оценивает эффективность коррекционно-развивающей работы в соответствии с выделенными критериями.</p> <p>ПК-4.3. Использует приемы и средства информирования о факторах, препятствующих развитию личности детей; реализует коррекционно-развивающие занятия, направленные на развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, преодоление проблем в общении и поведении детей и подростков</p>	<p>способы применения стандартных, коррекционно-развивающих методов и технологий, осуществления психологического просвещения, направленного на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных влияний социальной среды на детей и подростков</p>	<p>осуществлять способы применения стандартных, коррекционно-развивающих методов и технологий, осуществления психологического просвещения, направленного на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных влияний социальной среды на детей и подростков</p>	<p>способами осуществления стандартных, коррекционно-развивающих методов и технологий, осуществления психологического просвещения, направленного на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных влияний социальной среды на детей и подростков</p>	<p>Формулировка проблемных вопросов</p> <p>Подготовка к практическим занятиям (письменные задания)</p> <p>Работа на практических занятиях</p> <hr/> <p>Проведение упражнений по снятию стресса на группе (интерактивная форма)</p> <p>Текущее тестирование</p> <p>Подготовка групповых проектов и их защита (интерактивная форма)</p>

Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы

«неудовлетворительно» – 60 баллов и менее;

«удовлетворительно» – 61-80 баллов

«хорошо» – 81-90 баллов

«отлично» – 91-100 баллов

Зачтено - 61-100 баллов

Не зачтено менее 60 баллов

#### **4. Критерии и шкалы оценивания**

**Самостоятельная работа студентов в условиях балльно-рейтинговой системы обучения.** Рейтинговая система обучения предполагает многобалльное оценивание студентов, но это не простой переход от пятибалльной шкалы, а возможность объективно отразить в баллах расширение диапазона оценивания индивидуальных способностей студентов, их усилий, потраченных на выполнение того или иного вида самостоятельной работы. Существует большой простор для создания блока дифференцированных индивидуальных заданий, каждое из которых имеет свою «цену». Правильно организованная технология рейтингового обучения позволяет с самого начала уйти от пятибалльной системы оценивания и прийти к ней лишь при подведении итогов, когда заработанные студентами баллы переводятся в привычные оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Кроме того, в систему рейтинговой оценки включаются дополнительные поощрительные баллы за оригинальность, новизну подходов к выполнению заданий для самостоятельной работы или разрешению научных проблем. У студента имеется возможность повысить учебный рейтинг путем участия во внеучебной работе (участие в олимпиадах, конференциях; выполнение индивидуальных творческих заданий, рефератов; участие в работе научного кружка и т.д.). При этом студенты, не спешащие сдавать работу вовремя, могут получить и отрицательные баллы. Вместе с тем, поощряется более быстрое прохождение программы отдельными студентами. Например, если учащийся готов сдавать зачет или писать самостоятельную работу раньше группы, можно добавить ему дополнительные баллы.

Рейтинговая система - это регулярное отслеживание качества усвоения знаний и умений в учебном процессе, выполнения планового объема самостоятельной работы. Ведение многобалльной системы оценки позволяет, с одной стороны, отразить в балльном диапазоне индивидуальные особенности студентов, а с другой □ объективно оценить в баллах усилия студентов, затраченные на выполнение отдельных видов работ. Так каждый вид учебной деятельности приобретает свою «цену». Получается, что «стоимость» работы, выполненной студентом безусловно, является количественной мерой качества его обученности по той совокупности изученного им учебного материала, которая была необходима для успешного выполнения задания.

При использовании рейтинговой системы:

1. основной акцент делается на организацию активных видов учебной деятельности, активность студентов выходит на творческое осмысление предложенных задач;
2. во взаимоотношениях преподавателя со студентами есть сотрудничество и сотворчество, существует психологическая и практическая готовность преподавателя к факту индивидуального своеобразия «Я-концепции» каждого студента;
3. предполагается разнообразие стимулирующих, эмоционально-регулирующих, направляющих и организующих приемов вмешательства (при необходимости) преподавателя в самостоятельную работу студентов;
4. преподаватель выступает в роли педагога-менеджера и режиссера обучения, готового предложить студентам минимально необходимый комплект средств обучения, а не только передает учебную информацию; обучаемый выступает в качестве субъекта деятельности наряду с преподавателем, а развитие его индивидуальности выступает как одна из главных образовательных целей;
5. учебная информация используется как средство организации учебной деятельности, а не как цель обучения.

Рейтинговая система обучения обеспечивает наибольшую информационную, процессуальную и творческую продуктивность самостоятельной познавательной деятельности студентов при условии ее реализации через технологии личностно-ориентированного обучения (проблемные, диалоговые, дискуссионные, эвристические,

игровые и другие образовательные технологии).

Большинство студентов положительно относятся к такой системе отслеживания результатов их подготовки, отмечая, что рейтинговая система обучения способствует равномерному распределению их сил в течение семестра, улучшает усвоение учебной информации, обеспечивает систематическую работу без «авралов» во время сессии. Большое количество разнообразных заданий, предлагаемых для самостоятельной проработки, и разные шкалы их оценивания позволяют студенту следить за своими успехами, и при желании у него всегда имеется возможность улучшить свой рейтинг (за счет выполнения дополнительных видов самостоятельной работы), не дожидаясь экзамена. Организация процесса обучения в рамках рейтинговой системы обучения с использованием разнообразных видов самостоятельной работы позволяет получить более высокие результаты в обучении студентов по сравнению с традиционной вузовской системой обучения.

Использование рейтинговой системы позволяет добиться более ритмичной работы студента в течение семестра, а так же активизирует познавательную деятельность студентов путем стимулирования их творческой активности. Весьма эффективно использование тестов непосредственно в процессе обучения, при самостоятельной работе студентов. В этом случае студент сам проверяет свои знания. Не ответив сразу на тестовое задание, студент получает подсказку, разъясняющую логику задания и выполняет его второй раз.

Следует отметить и все шире проникающие в учебный процесс автоматизированные обучающие и обучающе-контролирующие системы, которые позволяют студенту самостоятельно изучать ту или иную дисциплину и одновременно контролировать уровень усвоения материала.

В МАГУ разработанная шкала перевода рейтинга по дисциплине в итоговую пятибалльную оценку, которая доступна, легко подсчитывается как преподавателем, так и студентом: 91-100% максимальной суммы баллов - оценка «отлично»; 81-90% максимальной суммы баллов - оценка «хорошо»; 61-80 («4») % максимальной суммы баллов - оценка «удовлетворительно»; 60% и менее от максимальной суммы - оценка «неудовлетворительно».

#### **Критерии оценивания знаний по дисциплине:**

**Оценка «зачтено» (61-100 баллов)** ставится, когда студент показывает глубокое и всестороннее знание предмета, рекомендованной литературы, аргументировано и логически стройно излагает материал, свободно применяет теоретические положения при анализе современных событий, процессов и явлений, связывает их с задачами будущей профессиональной деятельности, использует средства наглядности, продемонстрировал твердые навыки и умения применения теоретических знаний в ходе практических занятий, представил все формы отчетности по дисциплине (формы отчетности указаны в настоящем пособии).

**Оценка «не зачтено» («2» – 60 баллов и менее)** ставится, когда студент представил все формы отчетности по дисциплине (формы отчетности указаны в настоящем пособии) и (или) не усвоил основного содержания дисциплины.

#### **4.1 Тест**

Процент правильных ответов	До 60%	61-80%	81-100%
Количество баллов за решенный тест	2	5	10

#### **4.2 Подбор кейс - заданий**

Баллы	Критерии оценивания (за 1 кейс-задание – 1 балл)	Количественный показатель - оценка
-------	--	------------------------------------

2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• изложение материала логично, грамотно, без ошибок;</li> <li>• свободное владение профессиональной терминологией;</li> <li>• умение высказывать и обосновать свои суждения;</li> <li>• студент дает четкий, полный, правильный ответ на теоретические вопросы;</li> <li>• студент организует связь теории с практикой.</li> </ul>	отлично
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• студент грамотно излагает материал; ориентируется в материале, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет теоретические знания для решения кейса, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности;</li> <li>• ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный.</li> </ul>	хорошо
0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• студент излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения кейса, не может доказательно обосновать свои суждения;</li> <li>• обнаруживается недостаточно глубокое понимание изученного материала.</li> </ul>	удовлетворительно
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• отсутствуют необходимые теоретические знания; допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл, не решен кейс;</li> <li>• в ответе студента проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются грубые ошибки в изложении, не может применять знания для решения кейса.</li> </ul>	неудовлетворительно

#### 4.3. Проведение упражнений по снятию стресса на группе (интерактивная форма)

Баллы	Характеристики ответа студента
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• студент глубоко и всесторонне усвоил тему;</li> <li>• уверенно, логично, последовательно и грамотно его реализует упражнение;</li> <li>• опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>• умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li> <li>• делает выводы и обобщения;</li> <li>• свободно владеет понятиями</li> </ul>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>• не допускает существенных неточностей;</li> <li>• увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li> <li>• аргументирует научные положения;</li> <li>• делает выводы и обобщения;</li> <li>• владеет системой основных понятий</li> </ul>
0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>• допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>• испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li> <li>• слабо аргументирует научные положения;</li> <li>• затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>• частично владеет системой понятий</li> </ul>
0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• студент не усвоил значительной части проблемы;</li> <li>• допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li> <li>• испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>• не может аргументировать научные положения;</li> <li>• не формулирует выводов и обобщений;</li> <li>• не владеет понятийным аппаратом</li> </ul>

#### 4.4. Работа на практических занятиях

Баллы	Характеристики ответа студента
2	<ul style="list-style-type: none"><li>• студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li><li>• уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li><li>• опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li><li>• умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li><li>• делает выводы и обобщения;</li><li>• свободно владеет понятиями</li></ul>
1	<ul style="list-style-type: none"><li>• студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li><li>• не допускает существенных неточностей;</li><li>• увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li><li>• аргументирует научные положения;</li><li>• делает выводы и обобщения;</li><li>• владеет системой основных понятий</li></ul>
0,5	<ul style="list-style-type: none"><li>• тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент усвоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li><li>• допускает несущественные ошибки и неточности;</li><li>• испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li><li>• слабо аргументирует научные положения;</li><li>• затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li><li>• частично владеет системой понятий</li></ul>
0	<ul style="list-style-type: none"><li>• студент не усвоил значительной части проблемы;</li><li>• допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li><li>• испытывает трудности в практическом применении знаний;</li><li>• не может аргументировать научные положения;</li><li>• не формулирует выводов и обобщений;</li><li>• не владеет понятийным аппаратом</li></ul>

#### 5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы по дисциплине «Психология стресса (с практикумом)»

##### 5.1. Типовое тестовое задание

##### Вариант 1

##### Раздел 1.

##### 1. Состояние психической напряженности называют:

- а. нарушением процесса саморегуляции
- б. гипермобилизацией организма
- в. стрессом
- г. дистрессом

##### 2. Эмоциональное напряжение это:

- а. напряжение, вызванное конфликтными условиями
- б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.
- г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

**3. Утомление это:**

- а. напряжение, вызванное конфликтными условиями
- б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.
- г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

**4. Мотивационное напряжение это:**

- а. напряжение, вызванное конфликтными условиями
- б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.
- г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

**5. Психогенные изменения настроения возникает под влиянием:**

- а. взрыва эмоций
- б. приёмом алкоголя, транквилизаторов, наркотиков
- в. монотонии
- г. физического напряжения

**6. Монотония возникает при:**

- а. при однообразном выполнении действий
- б. при повышенных нагрузках на двигательный аппарат
- в. при неоптимальной деятельности перцептивных систем и затруднений в восприятии
- г. при частых обращениях к интеллектуальным процессам, обусловленное большим потоком проблемных ситуаций

**7. Повышенное напряжение возникает:**

- а. при однообразном выполнении действий
- б. деятельности в экстремальных условиях
- в. при повышенных нагрузках на двигательный аппарат
- г. при частых обращениях к интеллектуальным процессам, обусловленное большим потоком проблемных ситуаций

**8. К неблагоприятным факторам, повышающих напряжение относят:**

- а. вработывание
- б. физиологический дискомфорт
- в. избыток времени на обслуживание
- г. тормозной тип психического напряжения

**9. С какой стадии начинается стресс?**

- а. со стадии адаптации;
- б. со стадии тревоги;
- в. со стадии резистентности;
- г. со стадии истощения.

**10. Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса?**

- а. щитовидная железа;
- б. поджелудочная железа;
- в. мозговое вещество надпочечников;
- г. корковое вещество надпочечников.

**11. Какое из перечисленных условий 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.

**12. Какое из перечисленных условий 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.

**13. Что общего у биологического и психологического стресса?**

- а. участие гормонов надпочечников;
- б. преимущественное влияние на социальный статус человека;
- в. наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
- г. «размытые» временные рамки.

**14. Укажите пример «психологического» стресса.**

- а. воспалительная реакция после ожога;
- б. болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
- в. повышение артериального давления после семейной ссоры;
- г. травма, связанная с падением.

**Раздел 2.**

**1. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?**

- а. к поведенческой;
- б. к эмоциональной;
- в. к интеллектуальной;
- г. к физиологической.

**2. К какой форме проявления стресса относится головная боль?**

- а. к поведенческой;
- б. к эмоциональной;
- в. к интеллектуальной;
- г. к физиологической.

**3. К какой группе эмоциональных изменений относится снижение самооценки, которое имеет место у некоторых людей при психологическом стрессе?**

- а. к изменению общего эмоционального фона»;
- б. к выраженным негативным эмоциональным реакциям;
- в. к изменениям в характере;
- г. к невротическим состояниям.

**4. К какому уровню ситуативной тревожности можно отнести показатель 57 баллов по Спилбергеру?**

- а. к низкому;
- б. к среднему;
- в. к высокому;
- г. к сверхвысокому.

**5. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса?**

- а. мысли;
- б. действия;
- в. чувства;
- г. последствия.

**6. К какой из ниже перечисленных групп методов прогнозирования уровня стресса относится метод множественной регрессии?**

- а. использование дозированных тестовых стрессов в лабораторных условиях;



- б. мысленное моделирование стрессорных ситуаций;
- в. прогнозы на основе психологических тестов;
- г. математические модели.

**Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний  
Ключи к заданиям для бланкового тестирования по дисциплине  
«Психология стресса (с практикумом)»**

Вопроса №	1 раздел	2 раздел
1	В	В
2	А	Г
3	Г	В
4	В	В
5	Б	Г
6	А	Г
7	Б	
8	Г	
9	Г	
10	В	
11	А	
12	В	

**5.2 Вопросы к зачету  
Перечень вопросов**

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в  
в  
в
2. прикладных психологических исследованиях.
3. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
4. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
5. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
6. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
7. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.
8. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.
9. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
10. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
11. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
12. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.
13. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.

14. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
15. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.
16. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
17. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.
18. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
19. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Типы поведения.
20. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
21. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.
22. Проблема управление стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
23. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
24. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
25. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.
26. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
27. 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.

### **5.3 Примерная тематика контрольных работ**

#### **Темы контрольных работ**

1. Категориальные признаки психических состояний.
2. Концепция неравновесных состояний А. О. Прохорова.
3. Классификации психических состояний: критерии и основания.
4. Категориальные признаки психических состояний.
5. Функциональные состояния как предмет психологического исследования.
6. Оптимальное состояние человека.
7. Специфические особенности эмоциональных состояний
8. Эмоциональная напряженность и ее влияние на эффективность деятельности.
9. Мимические корреляты эмоциональных состояний
10. Аффект как неравновесное состояние.
11. Функциональные состояния как предмет психологического исследования.
12. Концепция стресса Г. Селье.

13. Понятия экстремальности, стресса и стрессора. Абсолютная и относительная экстремальность.
14. Концепция стресса Л. А. Китаева-Смык.
15. Социологическая модель стресса.
16. Роль когнитивных особенностей и личностных свойств в генезе психологического стресса.
17. Индивидуальные особенности возникновения и течения стресса.
18. Характеристика психологического стресса.
19. Стрессоустойчивость.
20. Влияние агентов первичной социализации на восприимчивость к стрессовым ситуациям.
21. Детерминанты и динамика травматического стресса.
22. Причины травматического стресса (концепция Ялома).
23. Последствия травматического стресса.
24. Характеристика экстремальной ситуации и чрезвычайной ситуации.
25. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): история вопроса.
26. Варианты течения ПТСР, механизмы и исходы.
27. Диагностика стрессовых состояний.
28. Социальные стрессы в российском обществе и проблемы совладающего поведения.
29. Диагностика и психотехнологии совладающего поведения.
30. Стресс и копинг в профессиональной деятельности.

#### **5.4 Темы рефератов**

1. Испуг, страх, ужас: специфические особенности.
2. Характеристика тревожного ряда.
3. Паника как деструктивное состояние.
4. Гипноз: сущность, возможности, риски.
5. Транс: характеристика, возможности, риски.
6. Невроз: психологические особенности.
7. Религиозный фанатизм: сущность, специфика, риски.
8. Алкогольное опьянение: характеристика, риски.
9. Эмоциональный стресс и его характеристика.
10. Особенности информационного стресса.
11. Поведенческий стресс.
12. Психологическая характеристика одиночества
13. Студенческий стресс.
14. Профессиональный стресс.
15. Эмоциональное выгорание в помогающих профессиях.
16. Экзаменационный стресс как модель эмоционального стресса.
17. Военный стресс.
18. Мирные жители в условиях военных действий.
19. Управление стрессом.
20. Психические состояния, возникающие у безработных людей.
21. Психологическая помощь людям, получившим травму в чрезвычайных ситуациях.
22. Психологические последствия насилия у детей.
23. Стихийные бедствия и катастрофы: особенности психических состояний.
24. Горе как реакция на необратимую утратную ситуацию.
25. Конструирование смысла в ситуации горя.
26. Особенности травматического стресса больных людей.
27. Социальные стрессы информационного общества.
28. Психологические защиты и копинг-стратегии: сравнительный анализ.
29. Склонность к риску и стрессоустойчивость.
30. Человек рискующий: психологический портрет.

