

Министерство образования и науки Российской Федерации

ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
СИСТЕМ УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ (ТУСУР)

УТВЕРЖДАЮ  
ЗАВ. КАФЕДРОЙ КС

---

Т.И. СУСЛОВА

Р.В. Гумерова

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ В СТРЕССОВОЙ  
СИТУАЦИИ**

Методические указания по семинарам  
для студентов специальности:  
040104 «Организация работы с молодежью»

**Гумерова Р.В.**

Психологические особенности поведения в стрессовой ситуации. Методические указания по семинарам для студентов специальности: 040104 «Организация работы с молодежью».

Томск: Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники, 2012. – 16 с.

Методические указания предназначены для студентов всех форм обучения высшего специального образования для активного участия в семинарских занятиях. В списке литературы, рекомендуемой для каждого семинара, дан перечень учебной и справочной литературы, обращение к которой позволит студентам углубить знания по дисциплине.

© Гумерова Р.В., 2012.

© Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники, 2012.

## СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	3
1 ВВЕДЕНИЕ	4
2 ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ НА СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО КУРСУ «ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И РАБОТА С МОЛОДЕЖЬЮ»	5
2.1 Семинар 1	5
2.2 Семинар 2	5
2.3 Семинар 3	6
2.4 Семинар 4	6
2.5 Семинар 5	7
2.6 Семинар 6	7
2.7. Семинар 7	8
2.8. Семинар 8	9
2.9. Семинар 9	9
2.10. Семинар 10	10
2.11. Семинар 11	11
2.12. Семинар 12	11
2.13. Семинар 13	12
2.14. Семинар 14	12
3 ТЕМЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТА	13
4 ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА	14

## Введение

Курс «Психологические особенности поведения в стрессовой ситуации» условно можно разделить на две части. Первая представляет собой изложение основных данных об общем адаптационном синдроме. В ней изложена сущность биологической концепции стресса - смысл самого феномена и основные этапы его изучения. Во второй части предлагается свой "кодекс поведения", или кодекс нравственности - систему этических положений, определяющих, в чем состоит смысл жизни и какими принципами следует руководствоваться, чтобы реализовать свой врожденный потенциал, "выразить свое „Я“" и достичь таким образом "глобальной" жизненной цели.

Предложенные для обсуждения на семинарах вопросы рассматривают стресс как биологическую и психологическую категорию, представление об общем адаптационном синдроме, методические аспекты изучения стресса, способы саморегуляции психологического состояния во время стресса, устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков, смысл жизни и его значение в формировании стрессоустойчивости и жизнестойкости.

Методические указания включают также перечень тем для написания реферата по курсу, перечень примерных вопросов на зачет по основным разделам дисциплины.

Предназначены для студентов дневной формы обучения для специальности гуманитарного факультета: 040104 «Организация работы с молодежью».

# 1 ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ НА СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ»

## 1.1 Семинар 1

### Стресс как биологическая категория. (2 ч, самостоятельная работа 2 ч)

В последние десятилетия стресс является актуальным предметом исследований различных отраслей науки: биологии, медицины, психологии и социологии. Сложность и многообразие форм стресса определяет многообразие подходов к изучению этого состояния, однако для лучшего понимания этого явления имеет смысл начать изучение концепции стресса, предложенной Г. Селье.

1. Дайте понятие феномена неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия - адаптационному синдрому или стрессу.
2. Охарактеризуйте три стадии процесса ОАС.
3. В чем отличие стресса от дистресса?
4. Опишите физиологические проявления стресса.
5. Какова роль сердечно-сосудистой системы при формировании стрессорных реакций?
6. Каково значение нервной системы в преодолении стресса?
7. Назовите условия, способствующие развитию стресса.
8. Какие телесные недуги формируются под влиянием стресса?
9. Что такое посттравматическое стрессовое расстройство?

ЛИТЕРАТУРА:

## 1.2 Семинар 2

### Стресс как психологическая категория (2 ч, самостоятельная работа 2 ч)

Психическим проявлениям синдрома, описанного Г. Селье, было присвоено наименование психологический стресс. Р. Лазарус и Р. Ланьер в своих работах определяли его как реакцию человека на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром. Позже это определение было уточнено: психологический стресс стал интерпретироваться не только как реакция, но как процесс, в котором требования среды рассматриваются личностью, исходя из ее ресурсов и вероятности разрешения возникающей проблемной ситуации, что определяет индивидуальные различия в реакции на стрессовую ситуацию. Помимо термина «психологический стресс» в литературе также применяется термин «эмоциональный стресс» и «психоэмоциональный стресс». Различные исследователи (социологи, психологи, физиологи, психиатры) вкладывают свой смысл в этот термин, что, конечно же, затрудняет создание единой концепции психоэмоционального стресса. Некоторые исследователи отмечают, что возникновение данного термина подчеркивает неразрывную связь стресса и эмоций и даже примат эмоций в комплексной реакции.

1. Дайте определение понятию «психологический стресс», или «эмоциональный стресс».
2. Раскройте механизмы и последствия эмоционального стресса.
3. Что такое индивидуальная устойчивость к стрессу?
4. Чем отличается психологический стресс от биологического стресса?

5. Чем отличается стресс от других эмоциональных состояний: утомления, перегрузки, эмоциональной напряженности?
6. Каковы причины возникновения стресса?
7. Нарисуйте модель стрессовой реакции.
8. Опишите типичные симптомы стресса.
9. Охарактеризуйте две группы факторов, вызывающих стресс: организационные и личностные.

ЛИТЕРАТУРА:

### 1.3 Семинар 3

**Методические аспекты изучения стресса (2 ч, самостоятельная работа 2 ч)**

Стресс – один из механизмов адаптации в организме человека в ответ на стрессорное воздействие любой природы, в том числе и психологической. Критериями стресса являются объективные показатели нервной, эндокринной и висцеральной систем (сердечно-сосудистая, кожа и т. д.). На семинаре рассматриваются три блока методик.

1. Опишите физиологические методы исследования стресса.
2. Что такое коэффициент здоровья (КЗ), или индекс функциональных изменений (ИФИ)?
3. На чем основываются психофизиологические и психологические объективные методы исследования?
4. Какие психологические методики субъективной оценки состояния и личностных характеристик вы знаете?
5. Проведите диагностику собственных стрессогенных жизненных событий по методике Т. Холмса (Т. Holmes) и Р. Райха (R. Rahe).

ЛИТЕРАТУРА:

### 1.4 Семинар 4

**Методические аспекты изучения стресса (продолжение) (2 ч, самостоятельная работа 2 ч)**

1. Определите свои «слабые места» в отношении стрессоустойчивости с помощью определения личного профиля стресса К. Теппервайна.
2. Определите свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения в стрессовой ситуации по предложенной методике.
3. Определите свою способность к преодолению стресса по методике Д. Тьюбсинга.

ЛИТЕРАТУРА:

## 1.5 Семинар 5

**Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.** (2 ч, самостоятельная работа 2 ч)

Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями (копинга) возникла в психологии во второй половине XX в. Термин введен американским психологом Абрахамом Маслоу (Maslow, 1987). Под "копингом" (от англ. to cope - справиться, совладать) подразумеваются постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или/и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают возможности человека справиться с ними. Копинг-поведение - форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы. Это поведение, направленное на приспособление к обстоятельствам и предполагающее сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса. При выборе активных действий повышается вероятность устранения воздействия стрессоров на личность.

1. Может ли человек самостоятельно справиться с психологической проблемой?
2. Является ли стресс причиной заболеваний?
3. Чего необходимо избегать при стрессе?
4. Как разгорается эмоциональный пожар?
5. Опишите методы расслабления как способы совладания со стрессом.
6. Опишите дыхательные методики как способы совладания со стрессом.
7. Как избавиться от нежелательных эмоций методом диссоциации?
8. Назовите способы совладания с негативными жизненными обстоятельствами по Лазарус и Фолкману.
9. Перечислите возможные ресурсы совладания с жизненными трудностями.
10. Перечислите и опишите стратегия совладания с жизненными трудностями по Мосс и Шеффер.

### ЛИТЕРАТУРА:

Сандомирский М.Е. «Защита от стресса»

## 1.6 Семинар 6

**Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса (продолжение)** (2 ч, самостоятельная работа 2 ч)

1. Опишите и проделайте методы избавление от нежелательных эмоций:
  - Переход в нейтральное состояние
  - Развитие навыков самонаблюдения
  - Упражнение «Знакомство с собой»
  - Упражнение «Выпустите свою фантазию наружу»
  - Расслабление мышц — снятие физического напряжения и эмоционального стресса
2. Опишите и проделайте методы дыхательной релаксации:

- Упражнение «Дышим животом»
  - Упражнение «Осознавание дыхания»
  - Упражнение «Направленное дыхание»
  - Упражнение «Расслабляющее дыхание»
  - Упражнение «Дыхание с облегчением»
  - Упражнение «Дыхание на счет»
  - Упражнение «Дышим в ритме пульса»
  - Упражнение «Спонтанное дыхание»
  - Упражнение «Дирижируем дыханием, или «Найдите свой ритм»
  - «Энергетические» ощущения направляются дыханием.
3. Прodelайте методы медитации.
- Медитация: спокойствие безмыслия
  - Упражнение «Прекращение внутреннего диалога».

#### ЛИТЕРАТУРА:

Сандомирский М.Е. «Защита от стресса»

### 1.7 Семинар 7

**Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.** (2 ч, самостоятельная работа 2 ч)

Профилактикой проявления стресса является регулярное использование приемов самоорганизации и самоуправления, развитие навыков общения и способность увидеть себя со стороны.

1. Раскройте смысл навыков самоуправления и самоорганизация:
  - Планирование: движение к цели. Планы на день, неделю и т. д.
  - Обязательство: решение сказать «да».
  - Использование времени: определение приоритетов.
  - Управление темпом: размеренность или неустойчивость?
2. Поясните следующие стратегии развития навыков общения:
  - Контакт – путь к общению: умение налаживать связи.
  - Умение слушать: настройка на чувства собеседника.
  - Самоутверждение: умение сказать «нет».
  - Борьба: отстаивание своей позиции.
  - Бегство: искусство отступления, верная временная передышка.
  - Создание уютного дома: пространство, которое успокаивает.
3. Поясните смысл стратегии «умения посмотреть на себя со стороны»:
  - Переименование: называть вещи другими именами.



- Капитуляция: умение сказать «прощай».
- Вера: высший предел способностей к восприятию.
- Воображение: юмор, творчество.
- Самовнушение: разговаривать с собой ласково.

4. Поясните смысл стратегии «сопротивляемость организма: укрепление физических сил»:

- Физические упражнения.
- Здоровое питание.
- Бережное отношение к себе.
- Расслабление: достижение состояния покоя.

ЛИТЕРАТУРА:

### 1.8 Семинар 8

**Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков (продолжение).** (2 ч, самостоятельная работа 2 ч)

Человек большую часть своего времени жизни проводит на работе. Работа является источником самореализации, материального достатка, местом признания и уважения и вместе с тем сильнейшим фактором стрессов и личностных конфликтов. Стратегии совладания со стрессом на рабочем месте – необходимое условие здоровья человека.

1. Раскройте методы совладания со стрессом в трудовом коллективе.
2. Расскажите о специальных методах развития стрессоустойчивости для руководящих работников.
3. Что такое хроническая усталость и как с ней справляться?
4. Синдром эмоционального выгорания и стратегии выхода из эмоционального хронического стресса.
5. Что такое депрессия и какие методы борьбы с ней вы знаете?
6. Расскажите о значении супервизионной группы в задаче преодоления конфликтов и стрессов на рабочем месте.
7. Проведите супервизионную группу.

ЛИТЕРАТУРА:

### 1.9 Семинар 9

**Развитие осознанности и решение психологических проблем -первостепенный фактор жизнестойкости.** (2 ч, самостоятельная работа 2 ч)

Важнейшую роль в способностях совладания со стрессом играют наши убеждения и установки. Найти стрессогенные установки и заменить их здоровые – стержневые методы развития стрессоустойчивости. Развитие осознанности и решение психологическим проблем является первостепенным фактором стрессоустойчивости.

1. Как отражаются личностные позиции «Они не благополучны», «Я не благополучен на восприятие ситуации стресса»?

2. Как влияют установки «Я не благополучен», или «Я хуже других» на развитие эмоциональной устойчивости?

3. Как влияют установки «Они не благополучны», или «Другие хуже меня» на развитие эмоциональной устойчивости?

4. Как влияет мышление на преодоление двойственности восприятия мира?
5. Каким образом детство может стать источником психологических проблем?
6. Что такое взросление как путь избавления от собственных недостатков?
7. Какую роль играет подсознание в нашей жизни?
8. Каким образом подсознание является источником внутреннего конфликта?
9. Внутренняя экология: как комплексы могут уживаться друг с другом?

#### ЛИТЕРАТУРА:

Сандомирский М.Е. «Защита от стресса»

### 1.10 Семинар 10

**Развитие осознанности и решение психологических проблем -первостепенный фактор жизнестойкости. (продолжение) (2 ч, самостоятельная работа 2 ч)**

1. Каким образом происходит внутренняя перестройка - стирание психологических стереотипов и ограничивающих убеждений?

2. Почему инфантильность является источником психологических проблем?

3. Эпигенез: как формируется индивидуальность?

4. Для чего необходимо подсознательное переструктурирование? Что такое «мозговые механизмы психологических проблем»?

5. Раскройте следующие способы совладающего поведения:

- разрешение проблем;
- поиск социальной поддержки;
- избегание.

6. Раскройте смысл деления копинг-стратегий:

- Эмоциональный/проблемный.
- Когнитивный/поведенческий.
- Успешный/неуспешный.

7. Опишите два глобальных типа стиля реагирования:

- Проблемно-ориентированный стиль.
- Субъектно-ориентированный стиль.

8. Что такое эмоциональная компетентность?

9. Раскройте понятия: стратегия избегания, стратегия сотрудничества, стратегия соперничества, стратегия приспособления.

#### ЛИТЕРАТУРА:

Сандомирский М.Е. «Защита от стресса».

Малкина-Пых И.Г. «Стратегии поведения при стрессе».

### 1.11 Семинар 11

**Смысл жизни и его значение в формировании жизнестойкости.** (2 ч, самостоятельная работа 2 ч)

Современные отечественные психологи, пытаясь осмыслить личностные характеристики, ответственные за успешную адаптацию и совладания с жизненными трудностями, разрабатывают концепции и понятия о личностном адаптационном потенциале, определяющем устойчивость человека к экстремальным факторам (А.Г. Маклаков), и понятие о личностном потенциале (Д.А. Леонтьев). В зарубежной психологии С.Мадди, в связи с разработкой им проблем творческого потенциала личности и регулирования стресса, создал теорию об особом личностном качестве «hardiness», которое он определяет как особый паттерн структуры установок и навыков, который позволяет превратить изменения, происходящие с человеком, в его возможности.

1. Что такое уровень активации и тенденции ядра личности?
2. Определите понятие экзистенциальное мужество и отвага.
3. Раскройте смысл жизнестойкости как трех взаимосвязанных аттитюдов (Мадди): вовлеченности (включенности), контроля и вызова (принятия риска).
4. Какие компоненты включает в себя жизнестойкость (Мадди)?
5. Поясните понятия российских психологов, являющиеся синонимичными жизнестойкости: стилевые закономерности (Либин А.А.), субъектность (Ананьев А.Г., Рубинштейн С.Л., Леонтьев А.Н., Петровский В.А., Осницкий А.К.), личностно-ситуационное взаимодействие (Коржова Е.Ю.), смысл жизни (Чудновский В.Э.), житнетворчество (Леонтьев Д.А.), самореализация личности (Коростылева Л.А.).
6. Раскройте три группы потребностей и два пути развития личности (Мадди).

ЛИТЕРАТУРА:

### 1.12 Семинар 12

**Смысл жизни и его значение в формировании жизнестойкости (продолжение).** (2 ч, самостоятельная работа 2 ч)

Типология жизненных миров и соответствующая им типология критических ситуаций, разработанная Ф.Василюком, позволяет понять и предвидеть ситуации и смыслы стрессов, ожидающих человека, а так же возможности и перспективы совладания с ними.

1. Раскройте типология жизненных миров Ф.Василюка.
2. Расскажите какие существуют критические ситуации.
3. Поясните суть критических ситуаций легкого и простого мира.
4. Поясните суть критических ситуаций трудного и простого мира.
5. Поясните суть критических ситуаций легкого и сложного мира.
6. Поясните суть критических ситуаций трудного и сложного мира.
7. Раскройте смысл перехода одной критической ситуации в другую, каким образом переходы опосредованы сдвигом жизненного мира?

ЛИТЕРАТУРА:

### 1.13 Семинар 13

**Смысл жизни и его значение в формировании жизнестойкости (продолжение).** (2 ч, самостоятельная работа 2 ч)

Все чаще стрессы происходят в связи с отсутствием ощущения смысла в жизни. Стремительные изменения целей и ценностей жизни способствуют формированию ощущения неустойчивости бытия, утраты ориентиров и необходимостью находить свои смыслы в бессмысленном мире. Человеку необходима опора на значимые смыслы, в которые он верит. Это придает экзистенциальную устойчивость его бытию, снижает тревогу и уменьшает влияние стрессов.

1. Раскройте смысл понятий экзистенциальный вакуум и экзистенциальный невроз.
2. Раскройте такие способы защиты от бессмысленности жизни как крусадерство, нигилизм и вегетативность.
3. Что такое компульсивная активность?
4. Что такое экзистенциальная изоляция и здоровые отношения?
5. Какие категории ценностей описал В. Франкл и как они связаны с душевным здоровьем?
6. В чем заключается сила человеческого духа?
7. В чем заключается смысл страдания?
8. Что такое страх человека перед самим собой?

#### ЛИТЕРАТУРА:

- И. Ялом «Экзистенциальная психотерапия»  
В. Франкл «Общий экзистенциальный анализ»

### 1.14 Семинар 14

**Стрессы в подростковом и юношеском возрасте.** (2 ч, самостоятельная работа 2 ч)

На данном семинаре рассматривается влияние переживания критических ситуаций и стресса на развитие девиантного поведения подростков. Изучаются методы коррекция девиантного поведения подростков, в аспекте переживания критических ситуаций.

1. Дайте общую характеристику подросткового возраста по А.Е. Личко, Э. Шпрангер, Д.Б. Эльконину, В.С. Мухиной.
2. Опишите задачи развития в подростковом возрасте, сформированные относительно четырех основных сфер (М. Кле).
3. Что такое «кризис отрочества»?
4. Раскройте идею «полюсности-двойственности» в отношении переживания критических ситуаций.
5. Раскройте процесс взаимодействия индивида с реальностью (по В.Д. Менделевичу).
6. Опишите механизм влияния переживания критических ситуаций на развитие девиантного поведения подростков.
7. Расскажите о групповых методах профилактики нарушений психологического здоровья в подростковом возрасте.
8. Расскажите о задачах юности.
9. Какие стрессы и кризисы возникают на этапе взросления?
10. Роль кризисов в жизни человека.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Духновский С.В. Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях: Учебное пособие. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2003. – 124с.
2. Хухлаева О. Основы психологического консультирования и психологической коррекции.

**2 ТЕМЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТА**

1. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
2. Особенности психологического стресса.
3. Дифференцировка стресса и других состояний.
4. Формы проявления стресса.
5. Факторы, влияющие на развитие стресса.
6. Причины возникновения стрессов.
7. Общие закономерности профессиональных стрессов.
8. Стрессы и психосоматика.
9. Посттравматический стрессовый синдром.
10. Методы борьбы со стрессом.
11. Концепция жизнестойкости С.Мадди.
12. Виды и особенности протекания стрессов в молодом возрасте.
13. Психологическое сопровождение молодежи в стрессовых ситуациях.
14. Профессиональное выгорание: методы профилактики, диагностики и терапии.
15. Помощь близким в ситуации кризиса.
16. Экстренная психологическая помощь.
17. Телефоны доверия для молодежи как методы профилактики суицидов.
18. Экзистенциальная изоляция и здоровые отношения.
19. В.Франкл: ценности и душевное здоровье.
20. Типологии жизненного мира и критические ситуации.
21. Задачи развития в подростковом возрасте.
22. Стрессы и кризисы взросления.
23. Роль кризисов в жизни человека.

### 3 ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА

1. Развитие концепции стресса. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. Физиологические проявления стресса.
3. Введение понятия психологического стресса. Особенности психологического стресса.
4. Дифференцировка стресса и других состояний. Отличие стресса от дистресса. Общий адаптационный синдром.
5. Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические, эмоциональные.
6. Оценка уровня стресса: объективные методы оценки уровня стресса, субъективные методы оценки уровня стресса.
7. Прогноз уровня стресса
8. Общие закономерности развития стресса. Классическая динамика развития стресса.
9. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. Развитие психологического стресса на примере экзаменационного стресса.
10. Факторы, влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма, родительские сценарии, личностные особенности, факторы социальной среды.
11. Когнитивные факторы стресса.
12. Последствия стресса: психосоматические заболевания, посттравматический синдром
13. Субъективные (внутренние) причины возникновения психологического стресса: несоответствие генетических программ современным условиям.
14. Субъективные (внутренние) причины возникновения психологического стресса: стресс от реализации негативных родительских программ.
15. Субъективные (внутренние) причины возникновения психологического стресса: стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмами психологической защиты.
16. Субъективные (внутренние) причины возникновения психологического стресса: стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности.
17. Субъективные (внутренние) причины возникновения психологического стресса: стресс, вызванный невозможностью реализации актуальной потребности.
18. Субъективные (внутренние) причины возникновения психологического стресса: стресс, связанный с неправильной коммуникацией.
19. Субъективные (внутренние) причины возникновения психологического стресса: стресс от неадекватной реализации условных рефлексов.
20. Субъективные (внутренние) причины возникновения психологического стресса: неумение обращаться со временем (стресс и время).
21. Объективные (внешние) причины возникновения психологического стресса: условия жизни и работы (постоянные компоненты существования).
22. Объективные (внешние) причины возникновения психологического стресса: взаимодействие с другими людьми.
23. Объективные (внешние) причины возникновения психологического стресса: политические и экономические факторы.
24. Объективные (внешние) причины возникновения психологического стресса: чрезвычайные обстоятельства.

25. Каузальная классификация стрессоров: тепень подконтрольности стрессора, локализация стрессора.

26. Общие закономерности профессиональных стрессов: профессиональный стресс, феномен профессионального выгорания, профессиональная деформация личности.

27. Примеры профессиональных стрессов: учебный стресс, спортивный стресс, стресс специалистов помогающих профессий, стресс руководителя.

28. Аутогенная тренировка как метод совладания со стрессом. Метод биологической обратной связи.

29. Дыхательные техники и мышечная релаксация в практике борьбы со стрессом.

30. Методы совладания с негативными последствиями стресса: рациональная психотерапия, диссоциация, использование позитивных образов (визуализация).

31. Методы совладания с негативными последствиями стресса: условно-рефлекторные техники (включая НЛП), физические упражнения.

32. Религия как способ борьбы со стрессами.

33. Методы совладания с негативными последствиями стресса: медитация.

34. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.

35. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков: коммуникативные навыки, уверенное поведение, эффективное целеполагание, состояние самодостаточности.

36. Смысл жизни и его значение в формировании жизнестойкости.

37. Реализация врожденного потенциала, достижение "глобальной" жизненной цели как основа жизнестойкости.