

**Ю.В.Щербатых**  
**«Психология стресса и методы его коррекции»**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Введение**

**Глава 1. Стресс как биологическая и психологическая категория.**

- 1.1. Проблема стресса в биологии и медицине.
  - 1.1.1 Классическая концепция стресса Ганса Селье
  - 1.1.2 Физиологические проявления стресса
- 1.2. Особенности психологического стресса.
  - 1.2.1 Стресс как психологическая категория
  - 1.2.2 Введение понятия психологического стресса
  - 1.2.3 Особенности психологического стресса
  - 1.2.4 Дифференцировка стресса и других состояний

**Глава 2. Формы проявления стресса и критерии его оценки.**

- 2.1 Формы проявления стресса
  - 2.1.1 Изменение поведенческих реакций при стрессе
  - 2.1.2.Изменение когнитивных процессов при стрессе
  - 2.1.3 Изменение физиологических процессов при стрессе
  - 2.1.4 Эмоциональные проявления стресса
- 2.2 Оценка уровня стресса
  - 2.2.1 Общие подходы к оценке показателей стресса у человека
  - 2.2.2 Объективные методы оценки уровня стресса
  - 2.2.3 Субъективные методы оценки уровня стресса
  - 2.2.4 Прогноз уровня стресса

**Глава 3. Динамика стрессовых состояний.**

- 3.1. Общие закономерности развития стресса
  - 3.1.1.Классическая динамика развития стресса
  - 3.1.2 Влияние характеристик стрессора на уровень стресса
  - 3.1.3 Развитие психологического стресса на примере экзаменационного стресса
- 3.2. Факторы индивидуальной стрессоустойчивости.
  - 3.2.1 Генетические факторы
  - 3.2.2 Характер протекания беременности у матери
  - 3.2.3 Ранний детский опыт
  - 3.2.4 Родительские сценарии
  - 3.2.5 Личностные особенности
  - 3.2.6 Факторы социальной среды
  - 3.2.7 Когнитивные факторы

**Глава 4. Негативные последствия стресса и роль психики в этих явлениях**

- 4.1 Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)
  - 4.1.1 Общее понятие о ПТСР

- 4.1.2 История изучения ПТСР
- 4.1.3 Клинические признаки ПТСР
- 4.1.4 Новые подходы к номенклатуре ПТСР
- 4.1.5 Возможные механизмы возникновения и развития ПТСР
- 4.1.6 Общие подходы к терапии ПТСР
- 4.1.7 Методы терапии ПТСР
- 4.2 Синдром утраты как источник затяжного стресса
  - 4.2.1 Общее понимание синдрома утраты
  - 4.2.2 Стадии переживания горя
  - 4.2.3 Другие варианты переживания горя утраты
- 4.3 Стресс и психосоматические заболевания
- 4.4 Внутренняя картина болезни
- 4.5 Стресс и страх

## **Глава 5. Причины возникновения психологического стресса**

- 5.1 Субъективные причины возникновения психологического стресса
  - 5.1.1 Несоответствие генетических программ современным условиям
  - 5.1.2 Стресс, вызванный когнитивным диссонансом и неадекватными установками
  - 5.1.3 Стресс, вызванный невозможностью реализации актуальной потребности
  - 5.1.4 Стресс, связанный с неправильной коммуникацией
  - 5.1.5 Стресс от неадекватной реализации условных рефлексов
  - 5.1.6 Стресс, связанный с дефицитом времени
- 5.2. Объективные причины возникновения психологического стресса
  - 5.2.1 Условия жизни и работы
  - 5.2.2 Стрессы, связанные с межличностным общением
  - 5.2.3 Политические и экономические факторы
  - 5.2.4 Чрезвычайные обстоятельства
- 5.3 Каузальная классификация стрессоров
  - 5.3.1 Степень подконтрольности стрессора
  - 5.3.2 Локализация стрессора
  - 5.3.3 Пути преодоления стрессоров различного типа

## **Глава 6. Особенность профессиональных стрессов.**

- 6.1 Общие закономерности профессиональных стрессов
  - 6.1.1 Понятие о профессиональном стрессе
  - 6.1.2 Общие подходы к диагностике, профилактике и коррекции профессиональных стрессов.
  - 6.1.3 Специфика профессиональных стрессов разных типов профессий
  - 6.1.4 Феномен профессионального выгорания
- 6.2 Примеры профессиональных стрессов
  - 6.2.1 Стрессы руководителя
  - 6.2.2 Стрессы работников силовых структур
  - 6.2.3 Стресс медработников

#### 6.2.4 Учебный стресс

#### 6.2.5 Спортивный стресс

### **Глава 7. Методы оптимизации уровня стрессов.**

#### 7.1 Общие подходы к нейтрализации стресса

##### 7.1.1 Проблема выбора метода коррекции стресса

##### 7.1.2 Классификации методов управления стрессом

##### 7.1.3 Подходы к коррекции стресса в рамках разных направлений психологии

##### 7.1.4 Системный подход к оптимизации уровня стресса

##### 7.1.5 Тактика борьбы с избыточным стрессом в зависимости от времени его наступления

#### 7.2 Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса

##### 7.2.1 Аутогенная тренировка

##### 7.2.2 Дыхательные техники

##### 7.2.3 Мышечная релаксация

##### 7.2.4 Рациональная психотерапия

##### 7.2.5 Диссоциирование от стресса

##### 7.2.6 Использование позитивных образов (визуализация)

##### 7.2.7 Условно-рефлекторные техники («метод ресурсного якорения»)

##### 7.2.8 Физические упражнения

##### 7.2.9 Медитация и йога

##### 7.2.10 Религия

##### 7.2.11 Биологическая обратная связь

##### 7.2.12 Житейские методы снятия стресса

#### 7.3 Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков

##### 7.3.1 Дилемма Гамлета и копинг стресса

##### 7.3.2 Совершенствование коммуникативных навыков

##### 7.3.3 Эффективное целеполагание

##### 7.3.4 Тайм-менеджмент

##### 7.3.5 Совершенствование профессиональных навыков

### **Заключение**

*Приложение №1:* Психологические тесты и ключи к ним.

*Приложение №2:* Методический материал для преподавателей

а) Тематические планы (для студентов дневной и заочной форм обучения)

б) Программа

в) Вопросы к экзамену (зачету)

*Приложение №3:* Темы и вопросы к семинарским занятиям

*Приложение №4:* Упражнения к практическим заданиям