

Оглавление

Введение

Список сокращений

ГЛАВА 1. Стресс как биологическая и психологическая категория

1.1. Проблема стресса в биологии и медицине

1.1.1. Классическая концепция стресса

1.1.2. Физиологические проявления стресса

1.2. Психологический стресс

1.2.1. Введение понятия психологического
(эмоционального) стресса

1.2.2. Особенности психологического стресса

1.2.3. Дифференцировка стресса и других состояний

Вопросы и задания для проверки усвоения знаний

Литература

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 интеллектуальных 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. Объективные методы оценки уровня стресса

2.2.2. Субъективные методы оценки уровня стресса

2.2.3. Прогноз уровня стресса

Вопросы и задания для проверки усвоения знаний

Литература

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 развития экзаменационного стресса

3.2.Факторы, влияющие на развитие стресса

3.2.1.Врожденные особенности организма и ранний детский опыт

3.2.2.Родительские сценарии

3.2.3.Личностные особенности

3.2.4.Факторы социальной среды

3.2.5.Когнитивные факторы

3.3.Негативные последствия длительного стресса

3.3.1.Психосоматические заболевания и стресс

3.3.2.Посттравматический синдром

Вопросы и задания для проверки усвоения знаний

Литература

ГЛАВА 4. Причины возникновения психологического стресса

4.1.Субъективные причины возникновения психологического стресса

4.1.1.Несоответствие генетических программ современным условиям

4.1.2. Стресс от реализации негативных родительских программ

4.1.3. Стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмы психологической защиты

4.1.4. Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности

4.1.5. Невозможность реализации актуальной потребности

4.1.6. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией

4.1.7. Стресс от неадекватной реализации условных рефлексов

4.1.8. Неумение обращаться со временем (стресс и время)

4.2. Объективные причины возникновения психологического стресса

4.2.1. Условия жизни и работы (постоянные компоненты существования)

4.2.2. Взаимодействие с другими людьми

4.2.3. Политические и экономические факторы

4.2.4. Чрезвычайные обстоятельства

4.3. Каузальная классификация стрессоров

4.3.1. Степень подконтрольности стрессора

4.3.2.Локализация стрессора

4.3.3.Пути преодоления стрессоров различного типа

Вопросы и задания для проверки усвоения знаний

Литература

ГЛАВА 5. Особенность профессиональных стрессов

5.1. Общие закономерности профессиональных стрессов

5.1.1.Профессиональный стресс

5.1.2.Феномен профессионального выгорания

5.2.Примеры профессиональных стрессов

5.2.1.Учебный стресс

5.2.2.Спортивный стресс

5.2.3.Стресс медицинских работников

5.2.4.Стресс руководителя

Вопросы и задания для проверки усвоения знаний

Литература

ГЛАВА 6. Методы оптимизации уровня стрессов

6.1.Общие подходы к нейтрализации стресса

6.2.Способы саморегуляции психологического состояния
во время стресса

6.2.1.Аутогенная тренировка

6.2.2.Метод биологической обратной связи

6.2.3.Дыхательные техники

6.2.4.Мышечная релаксация

6.2.5.Рациональная психотерапия

6.2.6.Диссоциирование от стресса

6.2.7.Использование позитивных образов

(визуализация)

6.2.8.Нейролингвистическое программирование

6.2.9.Физические упражнения

6.2.10.Религия как способ борьбы со стрессами

6.2.11.Медитация

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

6.4.Устранение причин стресса путем совершенствования нравственных навыков

6.4.1.Коммуникативные навыки

6.4.2.Уверенное поведение

6.4.3. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов

Вопросы и задания для проверки усвоения знаний

Литература

Заключение

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Тесты

Приложение 2. Ответы к тестовым заданиям

Приложение 3. Тематические планы, программа, вопросы к экзамену

Приложение 4. Программа семинарских занятий и темы рефератов по темам курса «Психология стресса и методы его коррекции»

Приложение 5. Упражнения и практические занятия по курсу «Психология стресса и методы его коррекции»

Предметный указатель