

## Оглавление

<b>Предисловие .....</b>	<b>5</b>
<b>Глава 1. Общее представление о стрессе .....</b>	<b>9</b>
1.1. Введение в психологию стресса.....	9
1.1.1. Понятие стресса. Виды стрессов .....	9
1.1.2. Характеристика стресса как общего адаптационного синдрома.....	17
1.2. Особенности влияния стресса на поведение и сознание человека.....	21
1.2.1. Факторы стресса .....	23
1.2.2. Признаки стресса.....	34
1.2.3. Характеристика стресса как сверхадаптивного синдрома .....	36
<i>Контрольные вопросы и задания</i> .....	42
<i>Тесты для проверки и самопроверки знаний</i> .....	42
<i>Темы для подготовки докладов к семинарским и практическим занятиям</i> .....	43
<i>Литература</i> .....	43
<b>Глава 2. Психология стрессовых ситуаций .....</b>	<b>45</b>
2.1. Понятие стрессовой ситуации. Типы стрессовых ситуаций .....	45
2.1.1. Повседневные стрессовые ситуации.....	54
2.1.2. Внеповседневные стрессовые ситуации .....	56
2.2. Виды стрессовых ситуаций .....	59
2.2.1. Стрессовые ситуации, связанные с профессиональной деятельностью.....	59
2.2.2. Безработица как стрессовая ситуация.....	68
2.2.3. Ситуации учебных стрессов и информационные стрессы .....	73
2.2.4. Экзистенциальные стрессовые ситуации.....	78
<i>Контрольные вопросы и задания</i> .....	81
<i>Тесты для проверки и самопроверки знаний</i> .....	81
<i>Темы для подготовки докладов к семинарским и практическим занятиям</i> .....	83
<i>Литература</i> .....	83
<b>Глава 3. Трансформация личности при стрессах .....</b>	<b>84</b>
3.1. Психологическая травма.....	84
3.1.1. Классификация психологических травм.....	89
3.2. Посттравматические стрессовые расстройства и другие реакции человека на стрессовую ситуацию.....	95
3.2.1. Динамика реакций человека на потенциально травматическое событие.....	100
3.3. Возможность посттравматического роста и развития личности в стрессовых ситуациях .....	105

<i>Контрольные вопросы и задания</i> .....	110
<i>Тесты для проверки и самопроверки знаний</i> .....	110
<i>Темы для подготовки к семинарским и практическим занятиям</i> .....	111
<i>Литература</i> .....	112
<b>Глава 4. Психология поведения личности в стрессовых ситуациях</b> .....	<b>113</b>
4.1. Преодоление и механизмы психологической защиты личности.....	113
4.1.1. Понятие копинг- и совладающего поведения.....	113
4.1.2. Виды копинг-поведения.....	117
4.1.3. Понятие психологической защиты.....	121
4.1.4. Виды психологических защит.....	125
4.1.5. Обобщающая характеристика стресспреодолевающего поведения личности.....	131
4.2. Феномен жизнестойкости личности в стрессовых ситуациях.....	137
4.2.1. Понятие жизнестойкости личности.....	137
4.2.2. Жизнеспособность и резильентность личности.....	141
4.2.3. Жизнетворчество и личностная зрелость.....	145
<i>Контрольные вопросы и задания</i> .....	151
<i>Тесты для проверки и самопроверки знаний</i> .....	151
<i>Темы для подготовки докладов к семинарским и практическим занятиям</i> .....	153
<i>Литература</i> .....	153
<b>Глава 5. Психологическая помощь при стрессах</b> .....	<b>155</b>
5.1. Диагностика личности в стрессовых ситуациях.....	155
5.1.1. Объяснительные методы исследования личности в стрессе.....	159
5.1.2. Использование проективных методик и тестов при психокоррекции стрессовых состояний.....	162
5.1.3. Описательные методы исследования личности в стрессе.....	168
5.1.4. Методологическая культура психологических исследований.....	175
5.2. Профилактика стрессовых состояний.....	176
5.3. Социальная и психологическая поддержка в стрессовых ситуациях.....	180
5.4. Психологическое сопровождение в стрессовых ситуациях.....	184
5.5. Сказкотерапия как один из эффективных способов помощи людям в стрессовых ситуациях.....	188
5.5.1. Понятие сказки, типология сказок.....	188
5.5.2. Сказкотерапия как одно из направлений психологической помощи при стрессах.....	191
<i>Контрольные вопросы и задания</i> .....	195
<i>Тесты для проверки и самопроверки знаний</i> .....	195
<i>Темы для подготовки к семинарским и практическим занятиям</i> .....	197
<i>Литература</i> .....	197
<b>Заключение</b> .....	<b>199</b>
<b>Список литературы</b> .....	<b>200</b>
<b>Глоссарий</b> .....	<b>202</b>
<b>Приложения</b> .....	<b>211</b>
<b>Ответы на вопросы тестового материала</b> .....	<b>299</b>