

**УЧЕБНОЕ
ПОСОБИЕ**

ПИТЕР®

Ю. В. Щербатых

Психология стресса и методы коррекции

Стресс как биологическая и психологическая категория ■

Оценка уровня стресса ■

Динамика стресса и причины возникновения ■

Методы оптимизации уровня стресса ■

2-е издание

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА



Ю. В. Щербатых

Психология стресса и методы коррекции

2-е издание,
переработанное и дополненное

ПИТЕР®

Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск

2012

42-1

Оглавление

Введение	7
Список сокращений	10

ГЛАВА 1. Стресс как биологическая и психологическая категория

1.1. Проблема стресса в биологии и медицине	12
1.1.1. Классическая концепция стресса	12
1.1.2. Физиологические проявления стресса	16
1.2. Психологический стресс	21
1.2.1. Введение понятия психологического (эмоционального) стресса	21
1.2.2. Особенности психологического стресса	24
1.2.3. Дифференцировка стресса и других состояний	28
Вопросы и задания для проверки усвоения знаний	31
Литература	32

ГЛАВА 2. Формы проявления стресса и критерии его оценки

2.1. Формы проявления стресса	35
2.1.1. Изменение поведенческих реакций при стрессе	35
2.1.2. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе	39
2.1.3. Изменение физиологических процессов при стрессе	41
2.1.4. Эмоциональные проявления стресса	43
2.2. Оценка уровня стресса	44
2.2.1. Объективные методы оценки уровня стресса	44
2.2.2. Субъективные методы оценки уровня стресса	53
2.2.3. Прогноз уровня стресса	59
Вопросы и задания для проверки усвоения знаний	64
Литература	65

ГЛАВА 3. Динамика стрессовых состояний

3.1. Общие закономерности развития стресса	68
3.1.1. Классическая динамика развития стресса	68
3.1.2. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса	73
3.1.3. Развитие психологического стресса на примере развития экзаменационного стресса	76

3.2. Факторы, влияющие на развитие стресса	78
3.2.1. Врожденные особенности организма и ранний детский опыт	78
3.2.2. Родительские сценарии	80
3.2.3. Личностные особенности	81
3.2.4. Факторы социальной среды	86
3.2.5. Когнитивные факторы	87
3.3. Негативные последствия длительного стресса	89
3.3.1. Психосоматические заболевания и стресс	89
3.3.2. Посттравматический синдром	93
Вопросы и задания для проверки усвоения знаний	96
Литература	98

ГЛАВА 4. Причины возникновения психологического стресса

4.1. Субъективные причины возникновения психологического стресса	101
4.1.1. Несоответствие генетических программ современным условиям	101
4.1.2. Стресс от реализации негативных родительских программ	103
4.1.3. Стресс, вызванный когнитивным диссонансом, и механизмы психологической защиты	103
4.1.4. Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности	105
4.1.5. Невозможность реализации актуальной потребности	109
4.1.6. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией	111
4.1.7. Стресс от неадекватной реализации условных рефлексов	113
4.1.8. Неумение обращаться со временем (стресс и время)	114
4.2. Объективные причины возникновения психологического стресса	117
4.2.1. Условия жизни и работы (постоянные компоненты существования)	118
4.2.2. Взаимодействие с другими людьми	119
4.2.3. Политические и экономические факторы	120
4.2.4. Чрезвычайные обстоятельства	121
4.3. Каузальная классификация стрессоров	122

4.3.1. Степень подконтрольности стрессора	122
4.3.2. Локализация стрессора	124
4.3.3. Пути преодоления стрессоров различного типа	126
Вопросы и задания для проверки усвоения знаний	128
Литература	130

ГЛАВА 5. Особенность профессиональных стрессов

5.1. Общие закономерности профессиональных стрессов	132
5.1.1. Профессиональный стресс	132
5.1.2. Феномен профессионального выгорания	138
5.2. Примеры профессиональных стрессов	139
5.2.1. Учебный стресс	139
5.2.2. Спортивный стресс	143
5.2.3. Стресс медицинских работников	146
5.2.4. Стресс руководителя	147
Вопросы и задания для проверки усвоения знаний	149
Литература	151

ГЛАВА 6. Методы оптимизации уровня стрессов

6.1. Общие подходы к нейтрализации стресса	154
6.2. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса	161
6.2.1. Аутогенная тренировка	161
6.2.2. Метод биологической обратной связи	167
6.2.3. Дыхательные техники	170
6.2.4. Мышечная релаксация	171
6.2.5. Рациональная психотерапия	174
6.2.6. Диссоциирование от стресса	176
6.2.7. Использование позитивных образов (визуализация)	177
6.2.8. Нейролингвистическое программирование	178
6.2.9. Физические упражнения	182
6.2.10. Религия как способ борьбы со стрессами	183
6.2.11. Медитация	185
6.3. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления	186
6.4. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков	188
6.4.1. Коммуникативные навыки	188
6.4.2. Уверенное поведение	189

6.4.3. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов	193
Вопросы и задания для проверки усвоения знаний	195
Литература	197
Заключение	199

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Тесты	200
Приложение 2. Ответы к тестовым заданиям	231
Приложение 3. Тематические планы, программа, вопросы к экзамену	232
Приложение 4. Программа семинарских занятий и темы рефератов по темам курса «Психология стресса и методы его коррекции»	240
Приложение 5. Упражнения и практические занятия по курсу «Психология стресса и методы его коррекции»	244
Предметный указатель	254