

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
<b>Глава I. ФЕНОМЕНОЛОГИЯ СТРЕССОСОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ</b> .....	5
1.1. Дифференциация понятий: стресс, эустресс, дистресс .....	5
1.2. Динамика развития стресса.....	8
1.3. Формы стресса.....	10
1.4. Классификация стресса.....	12
1.5. Особенности психологического стресса.....	14
1.6. Физиологические симптомы гендерных стрессовых проявлений .....	16
1.7. Генезис и сущность эго-защитных механизмов и видов стрессосовладающего поведения (Дж. Виткин, 1996).....	17
1.8. Специфика профессионально-деятельностных стрессов и проблема формирования механизмов стрессосовладающего поведения у молодежи.....	19
<b>Глава II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ЭГО-ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ И СТРЕССОСОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ</b> .....	34
2.1. Понятие и типологизация трудных жизненных ситуаций .....	34
2.2. Психологическая сущность эго-защитных механизмов .....	39
2.3. Классификация и краткая характеристика эго-защитных механизмов .....	45
2.4. Концептуальные основания совладающего поведения .....	61
<b>Глава III. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА СТРЕССОГЕННОСТИ СРЕДЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЕЖИ</b> .....	76
3.1. Оценка стрессогенных факторов в трудовой деятельности .....	76
3.2. Диагностика учебного стресса (Ю.В. Щербатых) .....	78
3.3. Психодиагностика деятельностного стресса.....	80
3.4. Определение уровня стрессового синдрома в жизни матери.....	83
3.5. Оценка уровня деятельностной стрессогенности.....	84
3.6. Самооценка профессионального стресса (Ю.В. Щербатых).....	85
3.7. Симптоматическая самооценка стресса.....	88
3.8. Комплексная оценка проявлений стресса (Ю.В. Щербатых).....	90
3.9. Вегетативные проявления стресса (Ю.В. Щербатых).....	92

<b>Глава IV. ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СТАНОВЛЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У МОЛОДЕЖИ КАК МОМЕНТ ВОСПИТАНИЯ СТРЕССОСОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ</b> .....	94
4.1. Методика определения уровня стрессочувствительности .....	94
4.2. Самооценка восприимчивости к стрессогенным факторам (М. Фридман, Р. Розенман) .....	96
4.3. Ситуативная оценка сопротивляемости стрессам .....	97
4.4. Самооценка подверженности стрессам .....	102
4.5. Самооценка жизненных проявлений А-типа (женский вариант) (Д. Виткин, в модификации Н.П. Фетискина) .....	103
4.6. Экспресс-диагностика уровня личностной подверженности стрессам.....	105
4.7. Экспресс-оценка ресурсов стрессосовладающего поведения .....	107
4.8. Бостонский тест на стрессоустойчивость .....	109
4.9. Самооценка стрессоустойчивости (С. Коухен, Г. Виллиансон) ...	111
<b>Глава V. ДИАГНОСТИКА ДЕФОРМИРУЮЩИХ И ТРАВМАТИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ДИСТРЕССА И МЕХАНИЗМЫ ИХ САМООЦЕНКИ</b> .....	113
5.1. Определение психического «выгорания» (А.А. Рукавишников)....	113
5.2. Диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой).....	118
5.3. Диагностика эмоционального «выгорания» личности (В.В. Бойко).....	119
5.4. Самооценка выраженности психопатологической симптоматики дистресса (дерогатис) .....	125
5.5. Шкала оценки влияния травматического события (ШОВТС).....	135
5.6. Диагностика посттравматического стрессового расстройства у детей (Н.В. Тарабрина).....	139
<b>Глава VI. ЭГО-ЗАЩИТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ: СТРАТЕГИИ, МЕХАНИЗМЫ, ДИАГНОСТИКА</b> .....	146
6.1. Эго-защитное поведение в контексте стратегий стрессосовладающего поведения (Л.Ю. Субботина, 2007).....	146
6.2. Методика оценки эго-защитных механизмов (Плутчик—Келлерман—Конте) .....	148
6.3. Определение уровня защитных механизмов (усеченный вариант Л.Ю. Субботиной, 2000).....	152
6.4. Диагностика типов эго-защитного поведения в трудных ситуациях (А.А. Азбель).....	154
6.5. Самооценка типов защитного поведения в сложных жизненных ситуациях (Р. Томас) .....	162

<b>Глава VII. ПРОГРАММЫ И СТРАТЕГИИ СТРЕССОЗАЩИТЫ</b> .....	166
7.1. Диагностика предпочитаемых копинг-стратегий (Э. Хейм, в адаптации Л.И. Вассермана) .....	166
7.2. Изучение стратегий преодоления жизненных проблем (Д. Амирхан, в модификации А.Г. Грецова) .....	169
7.3. Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер, в адаптации Т.Л. Крюковой).....	171
7.4. Диагностика стратегий поведенческой активности в стрессовых условиях .....	173
7.5. Диагностика стратегий преодоления стрессовых ситуаций (SACS) (С. Хобфолл, адаптированный Н.Е. Волопяновой и Е.С. Старченковой) .....	184
<b>Глава VIII. СИСТЕМА ВОСПИТАНИЯ СТРЕССОСОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ КАК МЕХАНИЗМ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОУСТОЙЧИВОСТИ ОБЩЕСТВА</b> .....	189
8.1. Техники совладания с трудными жизненными ситуациями.....	189
8.2. Техники совладания с негативными установками и стрессами различного типа .....	195
8.3. Стрессосовладание средствами «Каталога стрессозащитных установок» (Е.С. Жариков) .....	203
8.4. Стрессосовладание средствами фиксированного самоконтроля (Д. Виткин) .....	209
8.5. Формулы стрессосовладающего поведения для женского А-типа (Д. Виткин).....	210
8.6. Программа стрессозащиты и повышения стрессоустойчивости работников управления (Е.С. Жариков).....	211
8.7. Специфика стрессозащитных стратегий поведения у лиц с различными группами крови .....	213
8.8. Профилактика дистрессовых реакций («аутотренинг по-китайски», усеченный вариант Лао-Цзюнь).....	218
8.9. Быстродействующие приемы стрессозащиты.....	221
8.10. Расслабление как защита от стресса.....	223
<b>Список использованной литературы</b> .....	228
<b>Приложение</b> .....	233