

# ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора .....	3
<b>ЧАСТЬ I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ ТРУДНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ</b> .....	5
<b>Глава 1. Введение в психологию жизненных ситуаций</b> .....	5
1.1. Жизненная ситуация: определение и основные подходы .....	5
1.2. Соотношение объективного и субъективного в ситуации .....	8
1.3. От представлений о «личности в ситуации» — к оказанию психологической помощи в трудных и экстремальных ситуациях.....	19
<b>Глава 2. Трудные жизненные ситуации</b> .....	27
2.1. Ситуации обыденной (повседневной) жизни .....	27
2.2. Характеристика трудных жизненных ситуаций .....	32
2.3. Объективный аспект трудной жизненной ситуации .....	35
2.4. Субъективный аспект трудной жизненной ситуации.....	38
2.5. Единство объективного и субъективного аспектов трудной жизненной ситуации .....	41
<b>ЧАСТЬ II. ЧЕЛОВЕК В ТРУДНОЙ И ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИЯХ</b> .....	52
<b>Глава 3. Основные стратегии и техники поведения человека в трудных жизненных ситуациях</b> .....	52
3.1. Психологические защиты.....	52
3.2. Совладание .....	55
3.3. Переживание .....	58
3.4. Техники поведения в трудных жизненных ситуациях.....	60
<b>Глава 4. Человек в экстремальных ситуациях</b> .....	75
4.1. Представление об экстремальных ситуациях.....	75
4.2. Феноменология чрезвычайной ситуации: динамика психических состояний и поведения человека .....	78
4.3. «Скорая помощь» в чрезвычайной ситуации .....	89
4.4. Психологический дебрифинг.....	98
<b>Глава 5. Психологические последствия трудных и экстремальных ситуаций</b> .....	112

5.1. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций.....	112
5.2. Динамика переживаний в период кризиса .....	119
5.3. Особенности образа мира неконструктивно переживших кризис .....	123
<b>ЧАСТЬ III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПОСЛЕДСТВИЙ ТРУДНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ.....</b>	<b>141</b>
<b>Глава 6. Основные средства оказания психологической помощи в период кризиса .....</b>	<b>141</b>
<b>6.1. Основные модели психологической помощи     в посттравматических кризисных ситуациях .....</b>	<b>141</b>
6.2. Базовые техники консультирования.....	154
6.3. Помощь в преодолении отчуждения: социально-психологические технологии групповой работы .....	160
6.4. Психодрама и ролевое моделирование.....	170
6.5. Методы поведенческой психотерапии .....	176
6.6. Методы и технологии когнитивной терапии .....	181
6.7. Приемы самостоятельной работы между встречами с психологом: дневники, письма, аффирмации .....	185
<b>Глава 7. Психологическое сопровождение личности в период кризиса .....</b>	<b>196</b>
7.1. Психологическое сопровождение как модель психологической помощи в период кризиса .....	196
7.2. Диагностическая стадия психологического сопровождения .....	210
7.3. Основная (реабилитационная) стадия психологического сопровождения.....	224
7.4. Завершение психологического сопровождения .....	235
Заключение.....	239
Приложения .....	243
Список литературы.....	309