



Психология стресса

Библиографический обзор

Психология стресса : библиографический обзор / АлтГУ, НБ, НГ ; сост. О. В. Дедова. – Барнаул, 2018. – 15 с. (12 источ.).

Феномен стресса, открытый канадским ученым Гансом Селье, относится к числу главных проявлений жизни, так как позволяет организмам приспосабливаться к различным факторам среды. Этот термин стал одним из символов медицины XX века, а затем вышел за пределы этой науки в смежные области биологии, психологии, социологии, да и просто обыденного сознания. Этому способствовали реальное увеличение количества стрессов у людей, обусловленное урбанизацией, увеличением темпа жизни, возрастанием числа межличностных взаимодействий, а также все более явным несоответствием между биологической природой человека и условиями его социального существования.

В обзоре представлена научная, научно-популярная, учебная литература по проблемам стресса. Обзор предназначен для преподавателей, аспирантов, студентов, а также широкому кругу читателей, интересующихся данной темой.



Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.

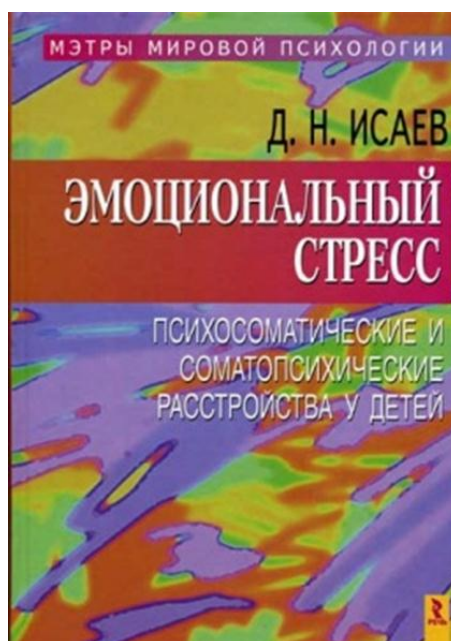
В книге представлены материалы экспериментально-теоретического изучения развития и преодоления психологического стресса. Приводятся основные положения учения о психологическом стрессе, особенности его развития, характер взаимосвязи стресса и адаптации. Излагается концептуальный подход к изучению преодоления стресса, психологическое содержание процессов преодоления, его моделях, ресурсах, стратегиях и стилях, личностной детерминации. Проводится анализ путей, методов и средств преодоления стресса – его индивидуальной и коллективной профилактики и коррекции.

Издание рассчитано на специалистов в области психологии и физиологии труда, инженерной психологии, эргономики, восстановительной медицины, психотерапии, а также на студентов-психологов.



Гринберг, Дж. С. Управление стрессом / Дж. С. Гринберг. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с. – (Мастера психологии).

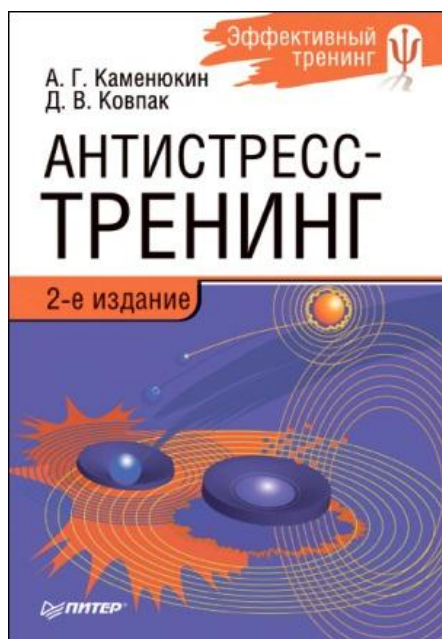
В предлагаемой книге рассматриваются физические, психологические, социологические и духовные аспекты стресса. В ней содержатся последние научные и статистические данные по этой проблеме. Однако, автору удалось в ткань научного повествования органично включить в качестве примеров анекдоты, шутки и случаи из жизни, что не снижает несомненных достоинств издания, а лишь способствует привлечению внимания читателей не имеющих специальной подготовки в области психологии и физиологии. Рассматриваются такие важные темы, как стресс и обучение в вузе, стресс и профессия, стресс в семье, стресс и пожилые люди, многообразие видов стресса. Представлены также методы оценки и измерения различных проявлений стресса, методики совладания со стрессом, релаксационные упражнения и т. д. В этой книге, написанной доступным языком и выдержавшей семь изданий, каждый найдет для себя интересную и полезную информацию – и специалист, и просто любознательный.



Исаев, Д. Н. Эмоциональный стресс: психосоматические и соматопсихические расстройства у детей / Д. Н. Исаев. – СПб. : Речь, 2005. – 400 с. – (Мэтры мировой психологии).

Двусторонняя связь между психикой и телом значительно теснее, чем предполагают. Чем младше дети, тем это очевиднее. Фактически каждый больной ребенок одновременно страдает и от соматических и от нервно-психических расстройств. Постоянно переживаемые детьми эмоциональные стрессы нередко приводят к психосоматическим расстройствам. Они негативно переживаются формирующейся личностью и тем самым усугубляют возникающие нарушения здоровья. Защитные механизмы у детей еще недостаточно зрелые, и они не способны справиться с этой патологией. В результате, она становится препятствием для нормального развития или дает начало серьезным заболеваниям. Анализ данной проблемы и пути ее решения можно найти в настоящей книге, написанной ведущим специалистом в этой области, заслуженным деятелем науки, профессором Д. Н. Исаевым.

Книга предназначена для психиатров, психотерапевтов, педиатров, врачей общей практики, специальных и медицинских психологов.



Каменюкин, А. Г. Антистресс-тренинг / А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. – СПб. : Питер, 2004. – 192 с.

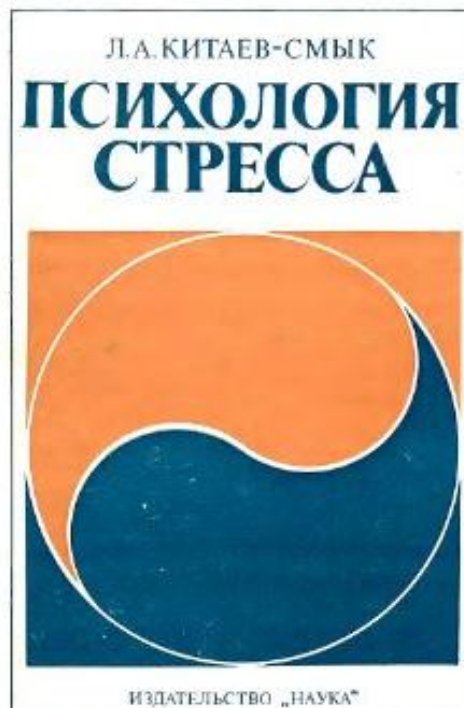
Эта книга посвящена всем животрепещущим вопросам, связанным со стрессом. Умело комбинируя теорию и практику, авторы рассказывают о том, каковы причины стресса, как можно его предупредить и бороться с ним, как повысить индивидуальную стрессоустойчивость.

Издание будет максимально полезно тренерам и коучам, психологам и психотерапевтам, так как предлагаемый материал успешно интегрируется в структуру любого тренинга. Книга также принесет несомненную пользу каждому, кто захочет научиться избегать стресса и сводить его последствия к минимуму.



Кермани, К. Аутогенная тренировка: Эффективная техника расширения потенциала возможностей сознания и снятия стрессов / К. Кермани. – М. : Эксмо, 2002. – 448 с.

Эту книгу можно назвать руководством по психологической самопомощи, которая подчас так необходима каждому в наш век стрессов и эмоциональных бурь. Автор - профессор психологии – рассмотрел в ней широкий спектр ситуаций, в которых помогает аутогенный тренинг, и подробно описал пошаговую методику физического и ментального раскрепощения, позволяющую всегда достигать позитивного эффекта.



Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык ; АН СССР, Ин-т психологии. – М. : Наука, 1983. – 368 с.

Монография посвящена анализу психологических механизмов стресса. В ней описаны изменения взаимоотношений между людьми, а также особенности эмоций, восприятия, памяти и мышления в ситуациях, вызывающих стресс; рассмотрены психологические причины «болезней стресса»; предлагаются некоторые методы предотвращения неблагоприятных последствий стресса.

Книга рассчитана на психологов, специалистов в области эргономики, медиков, философов.



Рутман, Э. М. Надо ли убежать от стресса? / Э. М. Рутман. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 128 с.

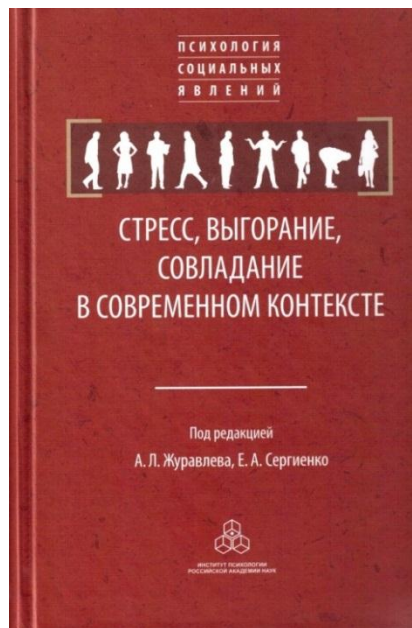
Среди многих причин, вызывающих стресс, особенно выделяются психические перегрузки, эмоциональное напряжение. Автор книги с глубоким проникновением в психологию «обычного» человека исследует различные ситуации, реакцию и поведение людей, столкновение которых приводит к стрессу, предлагает «рецепты» для избежания конфликтов либо их негативных последствий. Для широкого круга читателей.



Селье, Г. Стресс без дистресса : [пер. с англ.] / Г. Селье. – Рига : Виеда, 1992. – 109 с.

Всегда ли опасен стресс для нашего здоровья? Нужно ли осуждать эгоистов? Чем чревато безделье? Можно ли научиться любить ближнего своего, как самого себя? Ответ на эти и некоторые другие вопросы читатель найдет в книге Г. Селье – канадского ученого, создателя теории стресса, основателя Международного института стресса.

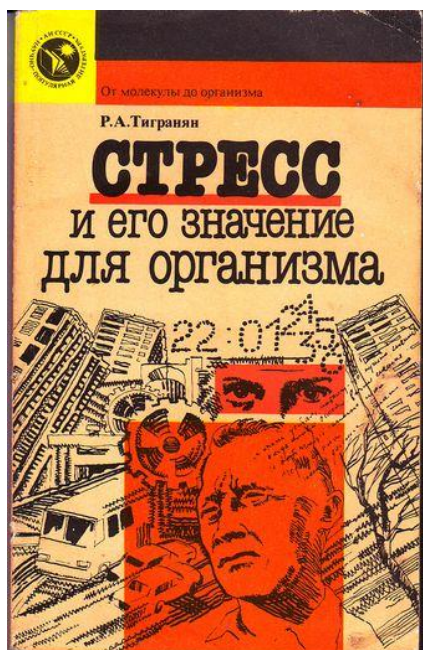
Книга адресована широкому кругу читателей.



Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / РАН, Ин-т психологии ; под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М. : Ин-т психологии РАН, 2011. – 512 с. – ([Психология социальных явлений]).

Коллективная монография посвящена фундаментальному изучению актуальных проблем современного общества, стрессовая напряженность которого становится серьезным вызовом человеку, психическим ресурсам его жизнедеятельности и профессиональной реализации. Это теоретико-экспериментальное исследование проблем регуляции человеческого поведения, которое открывает новые перспективы, дает новые решения интенсивно разрабатываемых вопросов стресса, выгорания и совладания.

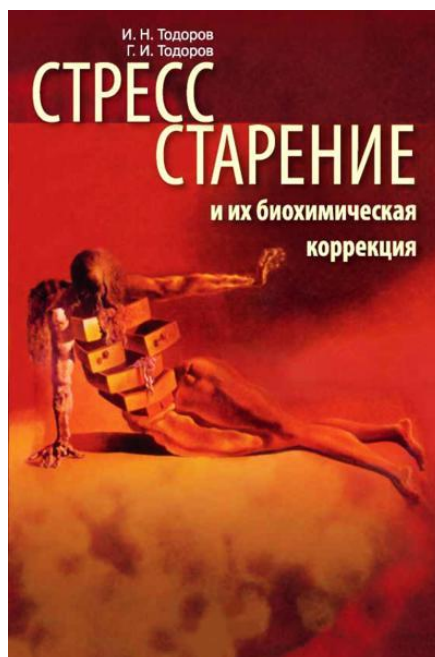
В четырех разделах книги раскрываются психологические проблемы стресса, постстрессовых состояний, профессионального стресса и выгорания, психологии совладания со стрессами и выгоранием у людей разных профессий.



Тигранян, Р. А. Стресс и его значение для организма / Р. А. Тигранян ; отв. ред. О. Г. Газенко ; АН СССР. – М. : Наука, 1988. – 176 с. – (Научно-популярная литература).

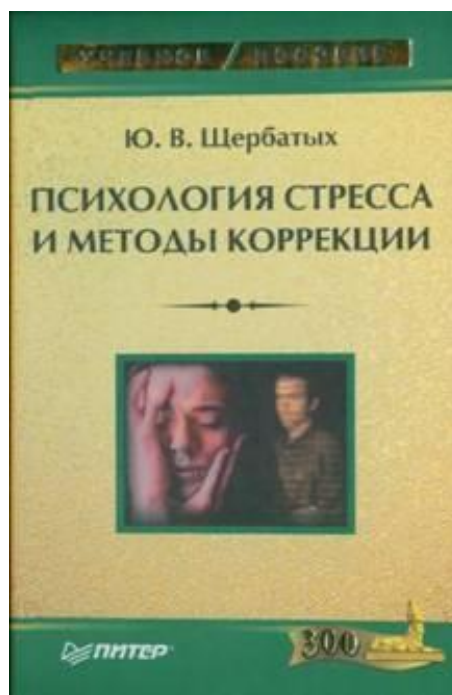
В повседневной жизни человеку нередко приходится испытывать на себе воздействие различных экстремальных факторов, как физических, так и психических. В книге в популярной форме излагается, что такое стресс, какие физиологические и патологические изменения он вызывает в организме. Рассказывается о значении стресса в жизни человека и о том, как можно научиться управлять стрессовыми состояниями.

Книга предназначена для широкого круга читателей, интересующихся современными вопросами физиологии, биохимии, патофизиологии, фармакологии стресса.



Тодоров, И. Н. Стресс, старение и их биохимическая коррекция: [монография] / И. Н. Тодоров, Г. И. Тодоров. – М. : Наука, 2003. – 479 с.

Монография содержит изложение и анализ биологических явлений стресса и старения и обобщение современных научных достижений в поиске путей замедления старения и снижения интенсивности стресса и возрастных болезней. Впервые всесторонне и детально рассмотрена взаимозависимость стресса и старения, а также общность некоторых механизмов развития этих явлений.



Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : учеб. пособие / Ю. В. Щербатых. – СПб.[и др.] : Питер, 2006. – 256 с. – (Учебное пособие).

Данное учебное пособие соответствует основным положениям Госстандарта по психологии. В книге представлен системный подход к понятию стресса, интегрирующий современные знания о природе стресса, полученные психологией, физиологией и медициной. В структуру учебника входят теоретические разделы, вопросы для самопроверки и тестовые задания, примерная тематика семинаров и рефератов, упражнения и практические задания, психологические тесты, список рекомендуемой литературы и примерная программа курса.

Для студентов, преподавателей и аспирантов психологических факультетов высших учебных заведений, психологов-практиков, организующих семинары и тренинги по стресс-менеджменту, а также для всех интересующихся психологией.

За изданиями, представленными в обзоре,
приглашаем в научную библиотеку Алтайского
государственного университета.