

Дни науки - 2023

Научно-практический семинар
«Стресс. Современные риски и ловушки»

Помощь в преодолении стресса

Психологический стресс проявляется в эмоциональных переживаниях, мотивационно-волевых, поведенческой и когнитивных сферах. Для управления стрессом необходимо знать его причины, научиться распознавать его признаки, а также учитывать негативные последствия. Издание содержит как теоретические аспекты психодиагностики стресса, так и конкретные методики, позволяющие осуществлять комплексную диагностику стресса.



Водопьянова, Н. Е. Стress-менеджмент: учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514353>. — Для авторизованных пользователей МГПУ.



Курс раскрывает зарубежные и отечественные учения о стрессовых ситуациях и состояниях, причинах стресса. Ориентирует студентов на изучение жизнестойкости как ключевого ресурса личности для успешного преодоления стрессов. Особое внимание уделяется способам профилактики развития стрессов, коррекции стрессовых состояний. Вводится раздел, посвященный сказкотерапии как одного из наиболее эффективных способов психологической помощи людям в стрессовых ситуациях.



Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512070>. — Для авторизованных пользователей МГПУ.



В данном учебном пособии поднимаются актуальные вопросы жизни любого человека, связанные с психологической защитой и переживанием стресса. В издании рассмотрены история развития и современное состояние проблемы психологической защиты и стресса, описаны понятия и виды психологической защиты, стресса. Приводятся примеры, анализируются те или иные стрессовые ситуации и поведение человека в них. В пособие также включен Практикум по диагностике психологической защиты и стресса.



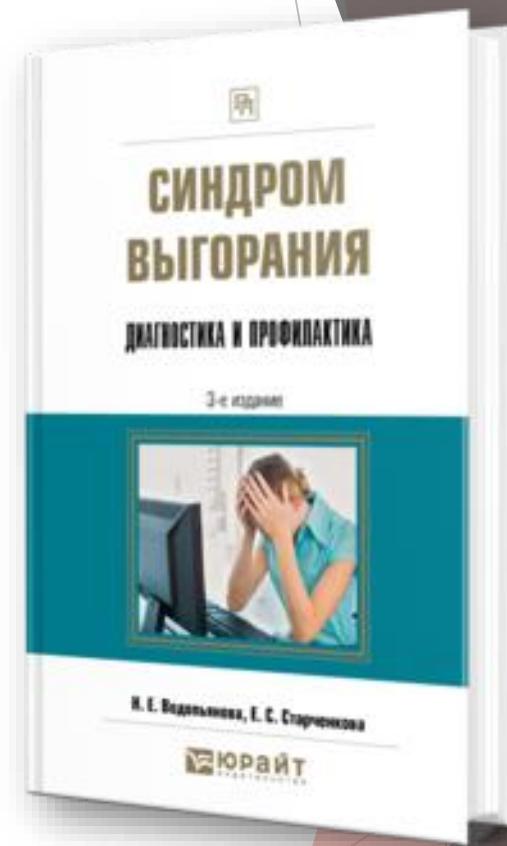
Субботина, Л. Ю. Психологическая защита: учебное пособие для вузов / Л. Ю. Субботина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11454-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518376>. — Для авторизованных пользователей МГПУ.



Настоящее практическое пособие посвящено причинам психического выгорания на работе. В нем представлены симптомы и последствия стресса, причины выгорания специалистов разных профессий, экзистенциальные аспекты выгорания. Особое внимание уделяется теории и практике преодоления стресса и выгорания.



Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514558>. — Для авторизованных пользователей МГПУ.



Излагаются особенности переживаний при стрессах, конфликтах, кризисных и чрезвычайных обстоятельствах, уратах и реакциях горя. Систематизированы сложные жизненные ситуации и связанные с ними психические расстройства. Анализируется душевное состояние у страдающих от психических травм, описаны основные типы психогенных нарушений и даются рекомендации по оказанию психологической помощи и самопомощи.



Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства: учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519218>. — Для авторизованных пользователей МГПУ.



Жизнь замечательна, интересна, полна и быстротечна. И ценность ее понимается нами лишь в минуты осознания ее конечности, но не как естественного процесса, а как вмешательства «третьих сил» в наши с ней отношения. Болезни, катастрофы, природные катаклизмы, чрезвычайные ситуации, профессиональные риски, потеря близких, войны и терроризм — вот далеко не полный список возможных событий в нашей жизни, осложняющих ее и несущих угрозу нашему здоровью и благополучию. Как противостоять, предупредить, преодолеть, восстановиться, вернуть вкус к жизни и веру в будущее? Ответы на многие из этих и других вопросов вы найдете в этом курсе.



Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512068>. — Для авторизованных пользователей МГПУ.



Курс интегрирует в рамках одного концептуального подхода основные теоретические и экспериментальные направления совладания человека со сложными жизненными ситуациями, личностными и профессиональными кризисами и стрессом глобальных изменений. Авторская концепция «Совладающего Интеллекта» описывает универсальную систему диагностики и анализа деструктивных и успешных способов разрешения проблем любого уровня сложности. Построенная на научных принципах единая классификация совладающих и защитных стратегий позволяет понять механизмы разумного принятия решений, адекватного использования эмоций и успешного поведения в трудных обстоятельствах.



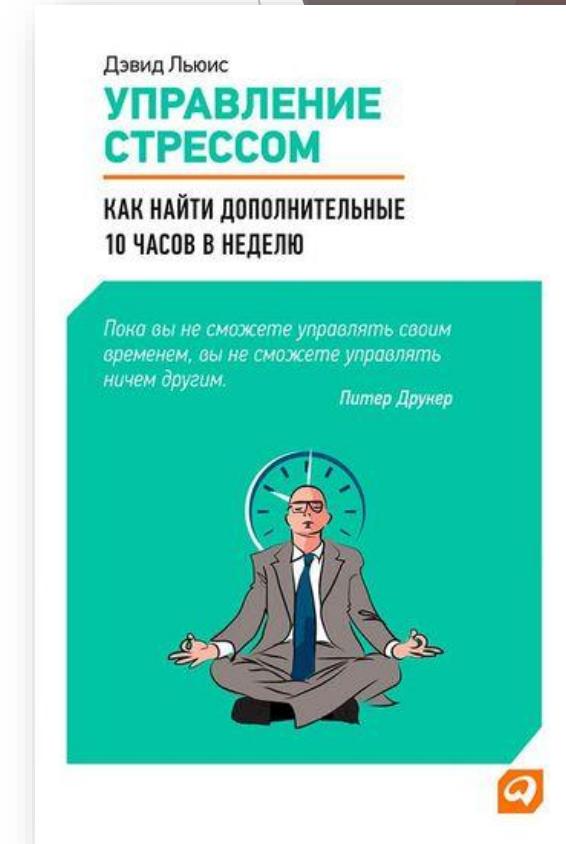
Либина, А. В. Психология совладания: учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518371>. — Для авторизованных пользователей МГПУ.



В книге рассматриваются два главных врага делового человека - стресс и дефицит времени. Автор предлагает апробированную методику, использование которой повышает самоорганизацию, способствует появлению свободного времени, снимает прессинг, вызванный его дефицитом, и тем самым помогает избежать стрессовых ситуаций. Книга насыщена множеством примеров из практики и сопровождается богатым иллюстративным материалом.

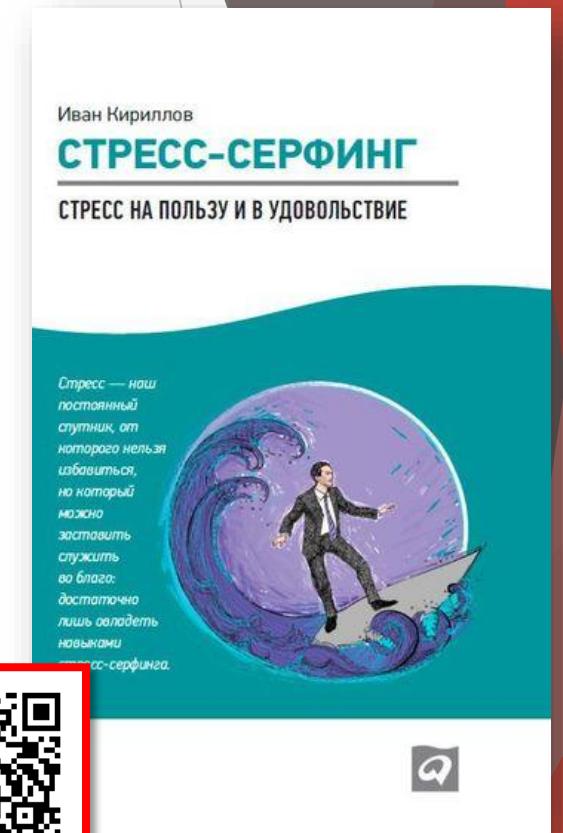


Льюис, Дэвид Управление стрессом: Как найти дополнительные 10 часов в неделю / Дэвид Льюис ; перевод А. П. Хомик. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 240 с. — ISBN 978-5-9614-1851-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/82361.html>. — Для авторизованных пользователей МГПУ.



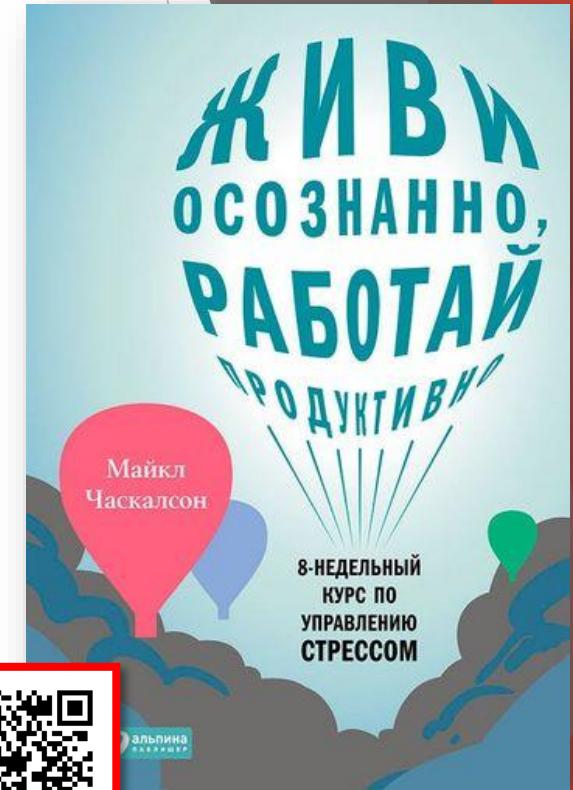
Стресс - постоянный и безжалостный спутник современного человека. Как сделать так, чтобы стресс обернулся для вас не глубоким разочарованием, а обращением к главным ценностям, не страхом, а вниманием к развитию собственных способностей? Что нужно, чтобы стресс подтолкнул не к побегу от реальности, а к поиску ресурсов и перспектив, а вместо усталости принес удовольствие от собственных достижений? Другими словами, как превратить стресс из беды в уникальный шанс улучшить свою жизнь? Предложенные автором простые физические упражнения, психологические задачи и тесты, подробная информация о физиологии стресса, рассказ о наиболее типичных стрессовых ситуациях позволяют читателям прочно закрепить навыки стресс-серфинга и легко и радостно встретить даже самый сильный жизненный шторм.

Кириллов, И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие / И. Кириллов. — Москва: Альпина Паблишер, 2019. — 216 с. — ISBN 978-5-9614-4320-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/82530.html>. — Для авторизованных пользователей МГПУ.



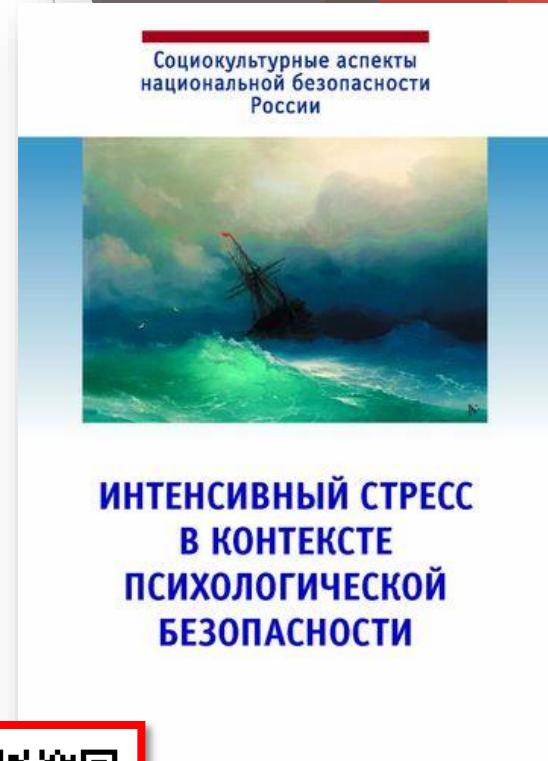
Хотите вести спокойную и наполненную смыслом жизнь — без стрессов и вечного недовольства собой и окружающими? Развивайте в себе осознанность, присутствие в настоящем моменте, — это не так сложно, как кажется, и для этого не нужно ударяться в буддизм. От умения фокусировать внимание зависят наш образ жизни и само ее содержание: одни обогащают свою жизнь, другие делают ее пустой, одни выбиваются в лидеры, другие плетутся в хвосте. А большинство все время чем-то заняты, но ничего не успевают и ничего не добиваются. Научившись управлять фокусом своего внимания, вы сможете правильно расставлять приоритеты, перестанете волноваться из-за чепухи, начнете объективно воспринимать происходящее вокруг, усилите эмоциональный интеллект, сделаете свою жизнь более насыщенной — и наконец возьмете ее под контроль.

Часкасон, Майкл Живи осознанно, работай продуктивно: 8-недельный курс по управлению стрессом / Майкл Часкасон. — Москва: Альпина Паблишер, 2019. — 200 с. — ISBN 978-5-9614-4799-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/82943.html>. — Для авторизованных пользователей МГПУ.



Книга посвящена исследованию проблемы интенсивного стресса и психологической безопасности личности – двух взаимосвязанных психологических конструктов. На теоретическом уровне проводится сопоставление понятий «повседневный стресс», «интенсивный стресс», «посттравматический стресс»; определяется связь между психологической безопасностью и интенсивным стрессом. Представлены результаты теоретико-эмпирического исследования отдельных видов безопасности – информационной, военной, экономической, социальной, экологической; показана специфика их нарушения под влиянием повседневных и интенсивных стрессоров. В книге анализируются результаты исследования посттравматического стресса как одного из психологических последствий психотравмирующего воздействия на человека стрессоров высокой интенсивности; приведены данные о психологических ресурсах: типе привязанности, личностной зрелости и др., опосредующих переживание интенсивного стресса, развитие посттравматического стрессового расстройства и сопутствующей ему психопатологической симптоматики.

Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности / Н. В. Тарабрина, Н. Е. Харламенкова, М. А. Падун [и др.] ; под редакцией Н. Е. Харламенковой. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2017. — 344 с. — ISBN 978-5-9270-0359-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88070.html>. — Для авторизованных пользователей МГПУ.



Одной из важных сфер работы психотерапевтов и практических психологов является оказание помощи лицам, пережившим травматический стресс. В настоящем издании центральное место отводится описанию коррекционно-профилактической программы, разработанной в соответствии с авторской моделью системной арт-терапии, представлены современные методы арт-терапии посттравматических расстройств, разнообразные методики, рекомендуемые для использования на разных этапах реализации программы, а также результаты ее применения.



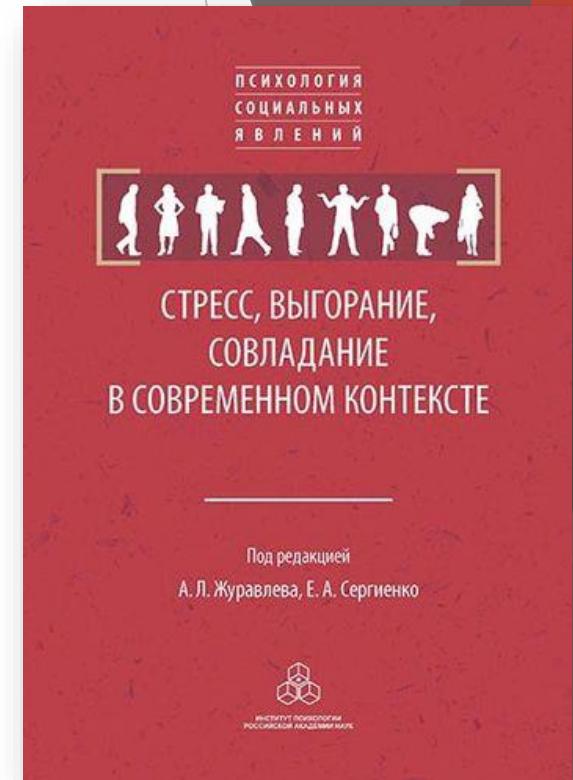
Копытин, А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса / А. И. Копытин. — 2-е изд. — Москва: Когито-Центр, 2019. — 208 с. — ISBN 978-5-89353-420-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88408.html>. — Для авторизованных пользователей МГПУ.



В книге представлено теоретико-экспериментальное исследование проблем регуляции человеческого поведения, которое открывает новые перспективы, дает новые решения интенсивно разрабатываемых вопросов стресса, выгорания и совладания. Раскрываются проблемы стресса, постстрессовых состояний, профессионального стресса и выгорания, психологии совладания со стрессами и выгоранием у людей разных профессий, особенности совладания в семье, проблемы соотношения защитных механизмов поведения и их онтогенез.



Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Ю. В. Бессонова, В. А. Бодров, И. И. Ветрова [и др.] ; под редакцией А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 512 с. — ISBN 978-5-9270-0222-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88392.html>. — Для авторизованных пользователей МГПУ.



Содержание данного учебного пособия включает два аспекта рассмотрения проблемы управления стрессами. Первый - управление стрессами на уровне организации (стресс-менеджмент). Второй аспект рассмотрения - управление стрессом на уровне отдельной личности, что позволит справляться со стрессами (как в профессии, так и в повседневной жизни) индивидуально, используя представленные в пособии рекомендации и специальные техники по нейтрализации стрессов и развитию совладающего (копинг) поведения.



Нестерова, О. В. Управление стрессами: учебное пособие / О. В. Нестерова. - Москва : Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-4257-0032-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/451386>. - Для авторизованных пользователей МГПУ.



Спасибо за внимание!