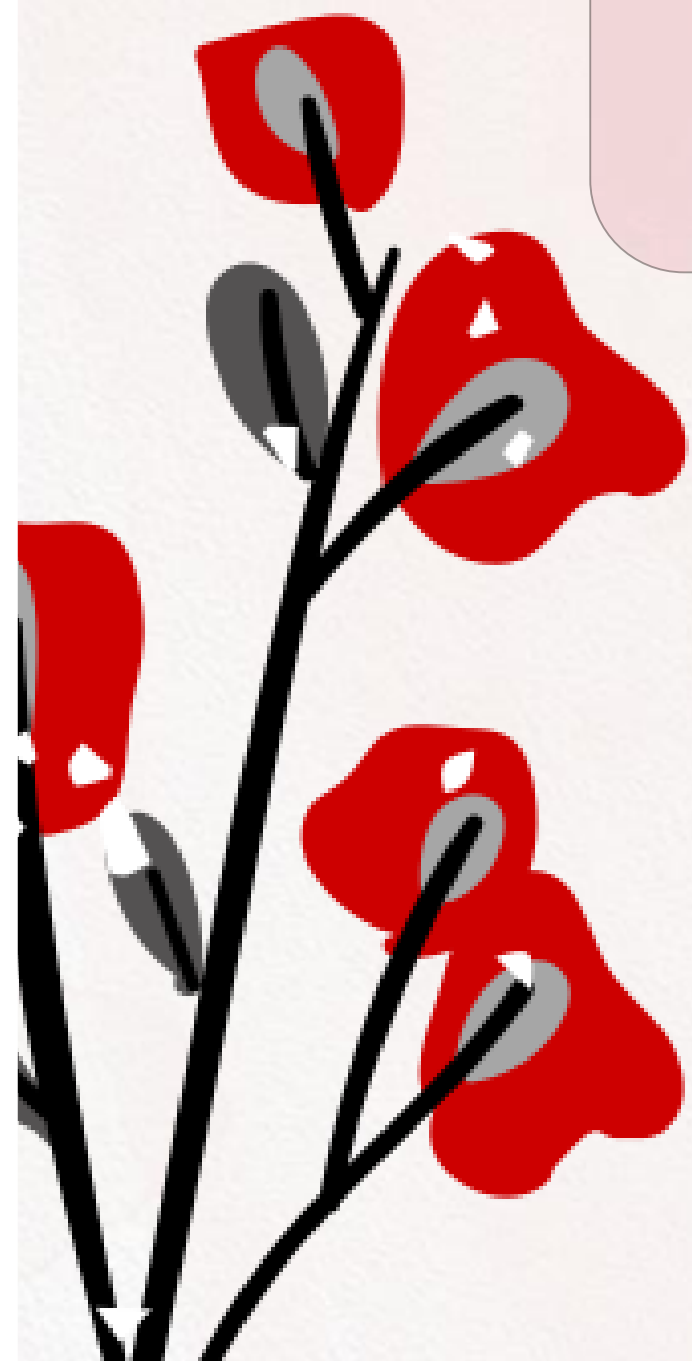


## Дни науки МГПУ 2025

Институт психологии и комплексной реабилитации

Научно-практический семинар  
«Развитие жизнестойкости в современном  
образовательном пространстве»

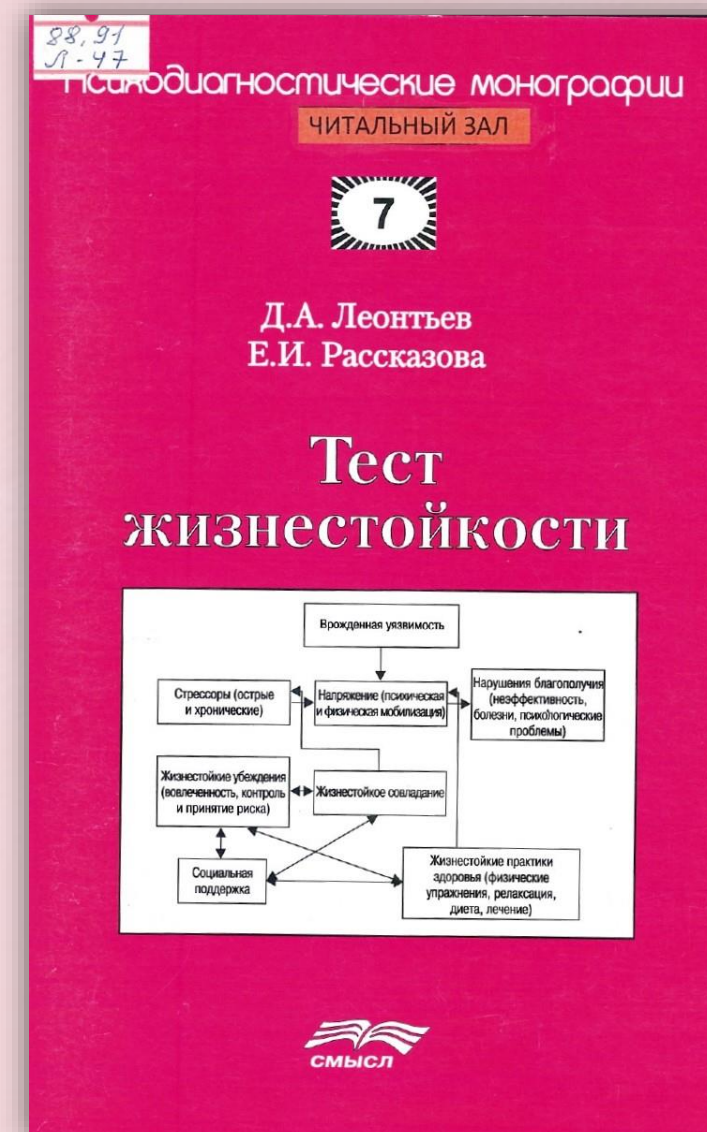
Презентация «Развитие жизнестойкости»



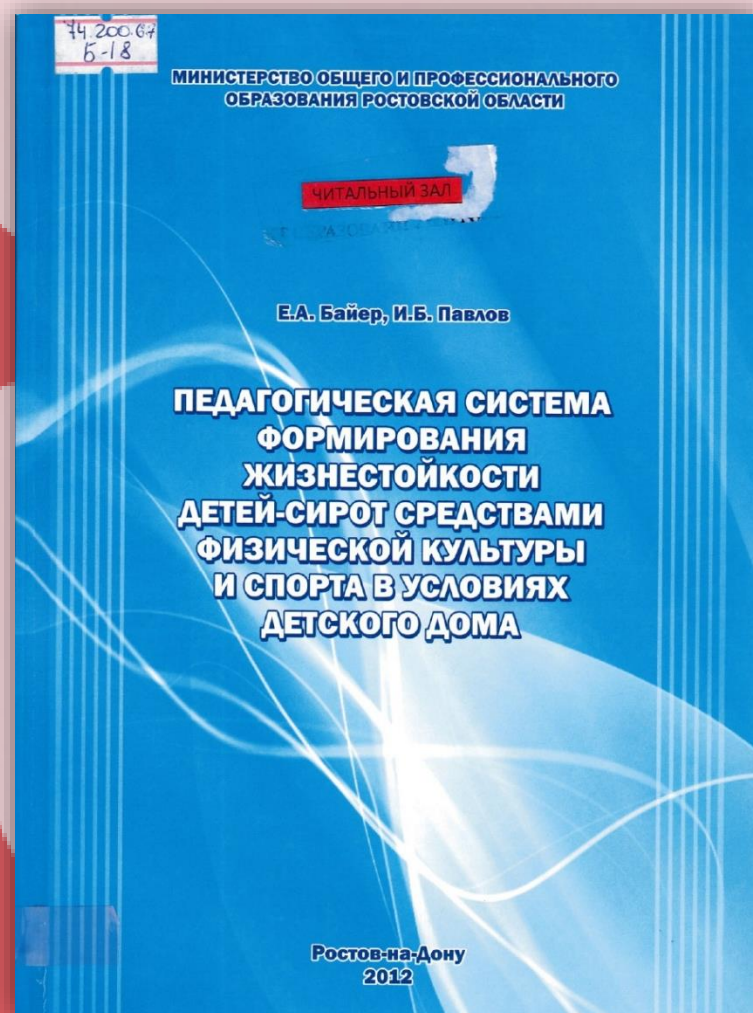
## Книги из фонда ФБ

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. - Москва : Смысл, 2006. - 62 с. : табл. - (Психодиагностические монографии ; № 7). - Прил.: с. 59-63. - Библиогр.: с. 55-58. - ISBN 5-89357-228-9.







Данный монографический труд - это итог более чем 13-летней творческой деятельности большого коллектива детского дома г. Азова и научных работников Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Монография адресована руководителям и специалистам детских домов, а также других интернатных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Данный материал полезен также и в самообразовательной деятельности работников образования.

Байер, Елена Александровна. Педагогическая система формирования жизнестойкости детей-сирот средствами физической культуры и спорта в условиях детского дома : [монография] / Е. А. Байер, И. Б. Павлов ; М-во общ. и проф. образования Ростов. обл. - Ростов-на-Дону : АзовПечать, 2012. - 646 с. : ил., табл. - Прил.: с. 274-625. - Библиогр.: с. 626-646. - ISBN 978-5-4382-0059-8.



## Книги из ЭБС

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, 2025. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561139>. — Для авторизованных пользователей МГПУ.

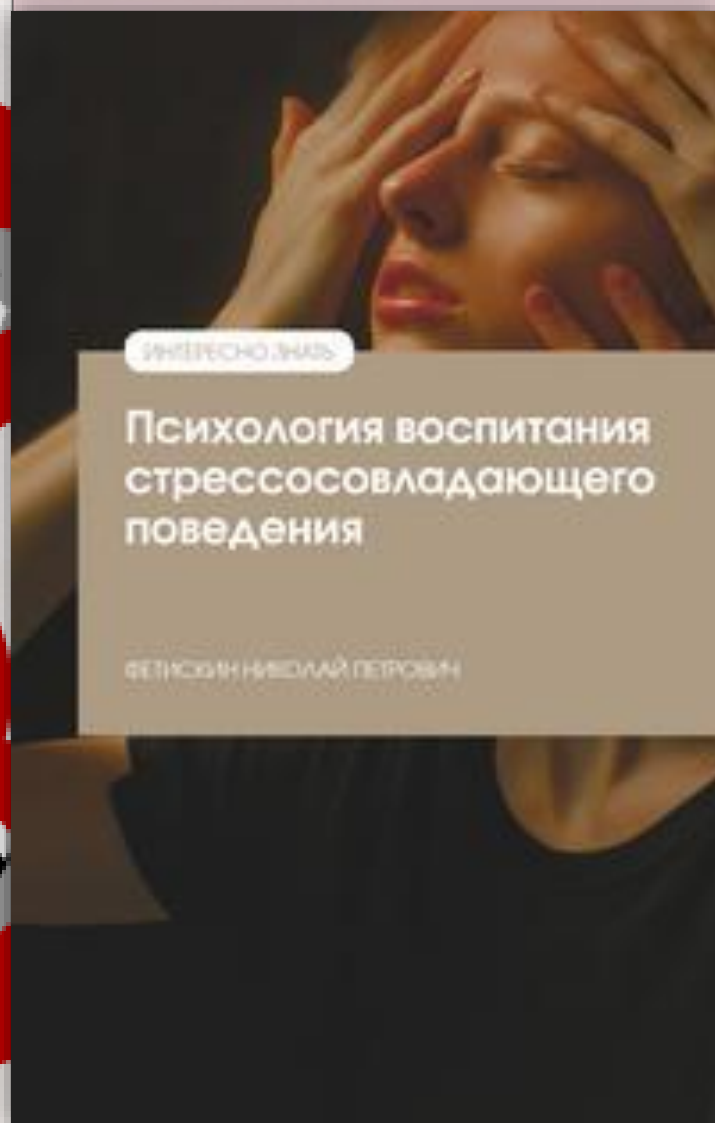


Учебное пособие наглядно и всесторонне освещает актуальную в жизни современного человека проблему стрессоустойчивого поведения. Способы предотвращения и нивелирования негативных последствий стресса рассматриваются в контексте биопсихосоциальной сущности человека.



Мадоян, М. А. Психология стрессоустойчивого поведения в схемах и рисунках : учебное пособие / М.А. Мадоян, С.М. Мадоян. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 185 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/2108600. - ISBN 978-5-16-019327-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2108600>. — Для авторизованных пользователей МГПУ.





Книга посвящена актуальному в научно-практическом отношении направлению — психологии стрессосовладающего поведения. Основной акцент сделан на раскрытии основ стрессологии, эгозащитных механизмов и совладающего поведения. Должное место в работе отведено аспектам психодиагностики и техникам стрессосовладающего поведения. Будет полезна практикующим психологам, социальным педагогам и работникам, занятым в психологических службах и центрах помощи, оказывающим поддержку населению и молодежи в сложных и экстремальных ситуациях, в том числе несовершеннолетним.



Фетискин, Н. П. Психология воспитания стрессосовладающего поведения / Н.П. Фетискин. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2024. — 240 с. — (Интересно знать). - ISBN 978-5-00091-816-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2183781>. – Для авторизованных пользователей МГПУ.



Учебное пособие посвящено актуальной в жизни современного человека проблеме стресса. Рассматриваются виды стресса, механизмы и эффекты их воздействия на элементы биопсихосоциальной сущности человека, способы предотвращения и нивелирования негативных последствий стресса.



Мадоян, М. А. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учебное пособие / М.А. Мадоян, С.М. Мадоян. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 138 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-111866-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2086364>. — Для авторизованных пользователей МГПУ.





Цель этой книги помочь людям с низкой самооценкой, страдающим от тревожности и самоконтроля, синдрома самозванца и перфекционизма. Автор призывает не бояться саморефлексии, разобраться со старыми негативными привычками и обзавестись полезными. Вы узнаете о том, что такое автоматические мысли, ловушки мышления и глубинные убеждения, как они возникают и закрепляются в нашем сознании и какими они бывают.



Тран, Э. Книга любви к себе: Терапевтическая стратегия поддержки и принятия себя : практическое руководство / Э. Тран. - Москва : Альпина Пабlishер, 2024. - 256 с. - ISBN 978-5-9614-9012-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2180811>. – Для авторизованных пользователей МГПУ.



Мы постоянно сталкиваемся с трудностями, они — часть жизни. Иногда нам требуется мужество или гибкость, в других ситуациях надо действовать быстро и решительно, а бывает и так, что достаточно приложить лишь небольшое усилие, чтобы скорректировать собственное мышление, поменять отношение к проблеме и справиться со стрессом и тревогой. Мировые кризисы, проблемы на работе, болезни, потери, развод — эта книга подскажет быстрое и эффективное решение для большинства неприятных ситуаций, с которыми мы сталкиваемся ежедневно. Это краткое руководство по жизненным навыкам, которые нам пригодятся для решения проблем, а также набор «переключателей» — приемов, которые помогут оперативно изменить восприятие ситуации с негативного на позитивное.



Эннесли, М. Как справиться с трудными ситуациями: Стресс, тревога, перемены, кризис, проблемы в отношениях : практическое руководство / М. Эннесли. - Москва : Альпина Паблишер, 2023. - 154 с. - ISBN 978-5-9614-8340-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2140993>. – Для авторизованных пользователей МГПУ.





Заботиться о себе — значит прислушиваться к своим потребностям, понимать собственное тело и устанавливать здоровые границы при общении с окружающими, не бояться выражать эмоции и просить о помощи. Пренебрегая своими интересами, мы неизбежно столкнемся с эмоциональной перегрузкой, постоянной усталостью и выгоранием. Нина Мутон, клинический психолог и психотерапевт, уверена, что забота о себе — это непрерывный процесс, который помогает нам не только справляться с ежедневным стрессом и перегрузками, но и обрести гармонию с собой и окружающим миром. В книге вы найдете советы, рекомендации и примеры из практики автора, которые помогут вам осознать свои паттерны поведения, травмы и привязанности, научиться внимательно относиться к своему состоянию и вернуть себе радость жизни.



Мутон, Н. Всё начинается с заботы о себе : научно-популярное издание / Н. Мутон. - Москва : Альпина Паблишер, 2023. - 208 с. - ISBN 978-5-9614-8477-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2180638>. – Для авторизованных пользователей МГПУ.







Монография посвящена изучению вопросов формирования саморазвивающейся личности ребенка. Актуальность проблемы задана ведущим направлением развития современного образования в Российской Федерации и за рубежом. В качестве важного фактора саморазвития личности рассмотрено преодоление, формирующее восприятие преодоления трудностей как возможность для самопроектирования и самоизменения. В монографии представлены результаты теоретического осмысления вопроса формирования копинг-стратегий, стрессоустойчивости, жизнестойкости личности в различных аспектах (педагогическом, психологическом, медико-психологическом, социальном).



Копинг-стратегии — ресурс саморазвития подростка : монография / И. В. Иванова В. А. Макарова, А. Ю. Казакова [и др.]. - Москва : Директ-Медиа, 2022. - 208 с. - ISBN 978-5-4499-2895-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2140861>. – Для авторизованных пользователей МГПУ.



Книга знакомит с конкретными инструментами личностного развития, поможет освоить хитрости методик принятия решений, позволит понять, как работает секрет целеполагания, научит выстраивать взаимовыгодные результативные коммуникации с людьми, оценивать свои ресурсы, компетентности и возможности роста, умело обращаться с финансами и временем, выделять бюджет времени на достижение целей, строить модели саморазвития, — иными словами, даст читателю все для того, чтобы научиться быстро и эффективно достигать поставленных целей.



Демьянов, О. Быстрые и эффективные шаги к цели : практикум для тех, кто хочет изменить свою жизнь : практикум / О. Демьянов. - Москва : Альпина ПРО, 2022. - 188 с. - ISBN 978-5-907534-57-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1904800>. — Для авторизованных пользователей МГПУ.



Автор подобрала 50 научно обоснованных и проверенных практик, которые помогут справиться с тяжелыми душевными состояниями. Задуманная как набор инструментов, которые можно применять в любое время и в любом месте, книга поможет почувствовать себя спокойнее, увереннее и жизнерадостнее. Вы легко научитесь преодолевать неприятные состояния в экстренной ситуации, подготовитесь к будущему стрессу и научитесь помогать близким в трудную минуту.



Ремес, О. Быстрая самотерапия: Скорая помощь при тревоге, панике и стрессе : практическое руководство / О. Ремес. - Москва : Альпина Паблишер, 2022. - 158 с. - ISBN 978-5-9614-8062-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2138654>.  
– Для авторизованных пользователей МГПУ.





В своей книге автор предлагает 40 простых и эффективных техник, которые помогут разобраться в причинах тревог, справиться с негативными мыслями и преодолеть свои страхи. «Терапия беспокойства» — незаменимое руководство для тех, кто устал от постоянных переживаний, страхов и тревог и хочет вернуться к нормальной жизни.



Бернс, Д. Терапия беспокойства: как справляться со страхами, тревогами и паническими атаками без лекарств : практическое руководство / Д. Бернс. - Москва : Альпина Пабlishер, 2021. - 552 с. - ISBN 978-5-9614-4775-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1841924>. — Для авторизованных пользователей МГПУ.



В своей книге психотерапевт, автор международных бестселлеров Илсе Санд дает практические рекомендации для желающих избавиться от иррационального чувства вины и научиться ценить себя. Книга будет полезна тем, кто хочет откорректировать жизненные правила и прекратить изнурительную борьбу с самим собой, чтобы обрести внутреннюю свободу, душевное равновесие и получать больше удовольствия от жизни.



Санд, И. С любовью к себе: Как избавиться от чувства вины и обрести гармонию : практическое руководство / И. Санд. - Москва : Альпина Паблишер, 2021. - 176 с. - ISBN 978-5-9614-4783-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2137833>.  
– Для авторизованных пользователей МГПУ.





Книга посвящена отношениям человека с собой и другими и освещает самые распространенные проблемы, с которыми люди обращаются к психологу: неуверенность, неспособность отпустить прошлое, неумение справиться с силами, ревность, давящее чувство вины, раздражения, зависти, безысходности, сожаление об упущенных возможностях, потребность в любви, горе потери... Автор — практикующий психолог, гештальт-терапевт и семейный консультант, рассматривает серьезные жизненные вопросы на примере реальных случаев из своей практики. Эти истории подскажут читателю, как распознать и правильно проработать травматичный опыт, помогут избавиться от негативных эмоций, обрести гармонию и радость жизни.



Адлер, А. В. Ты в порядке: Книга о том, как нельзя с собой и не надо с другими : практическое руководство / А. В. Адлер. - Москва : Альпина Паблишер, 2021. - 296 с. - ISBN 978-5-9614-5776-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2137858>. — Для авторизованных пользователей МГПУ.





На протяжении всей жизни мы переживаем множество стрессов. Они связаны с взрослением, старением, учебой и работой, семьей и здоровьем, финансами и общением. Мы привыкли воспринимать стрессы, как что-то плохое, но на самом деле хорошая встряска — мощный источник энергии и универсальное средство для закалки характера, это наш секретный механизм адаптации к самым тяжелым условиям. Профессор Келли Макгонигал, практикующий психолог и автор мирового бестселлера «Сила воли», рассказывает, как правильно анализировать свои переживания и извлекать пользу из всех неприятностей, которые с нами случаются.



Макгонигал, К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше : научно-популярное издание / К. Макгонигал. - Москва : Альпина Паблишер, 2017. - 304 с. - ISBN 978-5-9614-5780-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2136660>. – Для авторизованных пользователей МГПУ.

Осознанная счастливая жизнь — это когда эмоции, ощущения, мысли и действия находятся в гармонии. Путь к этому состоянию подобен погружению в воду. Устремляясь вглубь себя, проходя через психологические защиты, доходишь до глубины, где нет границ между сознанием и подсознанием, защитные реакции не подавляют эмоции и истинные желания, — там происходит встреча с собой настоящим. Разбирая ситуации своих клиентов, известный психолог Владислав Чубаров помогает заглянуть вглубь своей личности и ответить на важные вопросы о самооценке, привязанности, любви, призвании, счастье. Вы научитесь избавляться от переносов и проекций, повышать самооценку вне зависимости от внешних обстоятельств; поймете свои настоящие потребности, сильные стороны.



Чубаров, В. Погружение в себя: как понять, почему мы думаем одно, чувствуем другое, а поступаем как всегда / Владислав Чубаров. - Москва : Альпина Паблишер, 2020. - 208 с. - ISBN 978-5-9614-2834-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1221832>. — Для авторизованных пользователей МГПУ.





Общественное мнение и собственные комплексы зачастую мешают нам быть собой. Многие из нас настолько привыкают носить маски, что перестают понимать, где настоящая жизнь, а где навязанная обстоятельствами роль. Постепенно мы утрачиваем аутентичность — умение слышать себя и делать то, что приносит радость. Автор подкрепляет теорию примерами из своей обширной практики и предлагает простые упражнения, помогающие вернуть себе аутентичность и стать счастливым человеком.



Джозеф, С. Аутентичность: Как быть собой : практическое руководство / С. Джозеф. - Москва : Альпина Паблишер, 2017. - 256 с. - ISBN 978-5-9614-6484-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2136690>. — Для авторизованных пользователей МГПУ.







Высокочувствительные люди, или «новые интроверты», — так называют тех, кто острее других реагируют на шум или суету, быстро устают от общества и любят уединение. Эти люди тонко чувствуют мир и обращают внимание на мельчайшие детали, поэтому из них нередко получаются прекрасные поэты, художники и писатели. Однако жить среди других им тяжело: слишком часто приходится оправдываться за свою усталость и нелюдимость, слишком ранит критика, слишком много сил уходит на сопереживание, а также на то, чтобы соответствовать принятым в обществе стандартам. Илсе Санд, датский писатель и дипломированный психотерапевт, рассказывает, как новые интроверты наконец могут перестать пытаться перестроить себя и начать жить в свое удовольствие в гармонии с собой и своими чувствами.



Санд, И. Близко к сердцу: Как жить, если вы слишком чувствительный человек : практическое руководство / И. Санд. - Москва : Альпина Паблицер, 2016. - 158 с. - ISBN 978-5-9614-5811-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2136664>. — Для авторизованных пользователей МГПУ.



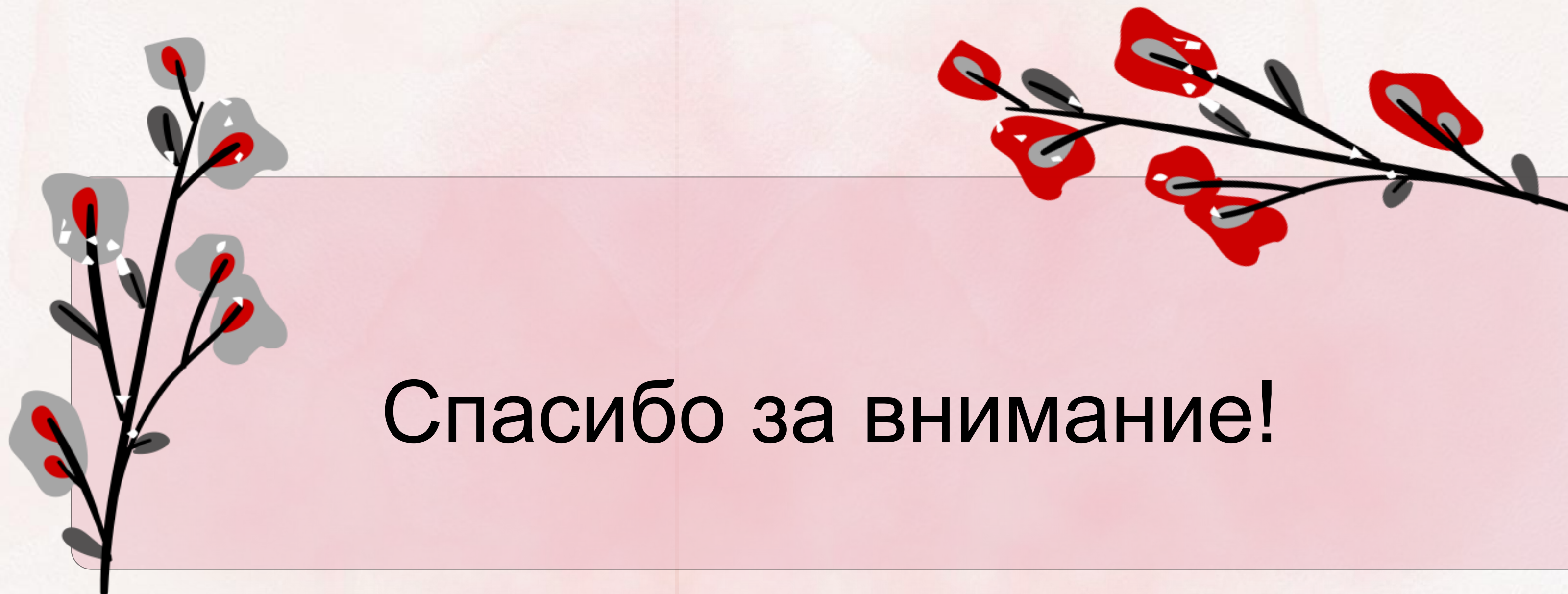
Мы все стыдимся своих недостатков. Стараемся вести себя и выглядеть так, чтобы окружающие не заподозрили нас в уязвимости, в том, что на самом деле мы далеко не так хороши, какими стараемся казаться. Современный человек слишком часто испытывает чувство стыда, и автор книги, знаменитый американский психолог Брене Браун, именно стыд называет эпидемией нашей культуры. Посвятив многие годы изучению историй самых разных людей, она приходит к выводу, что, только приняв свои несовершенства, полюбив недостатки и позволив себе быть такими, какие есть, мы сможем жить в полную силу, в гармонии с собой и с миром. Брене Браун предлагает непростой, но неожиданный и смелый путь самоисцеления.



Браун, Б. Дары несовершенства: Как полюбить себя таким, какой ты есть : практическое руководство / Б. Браун. - Москва : Альпина нон-фикшн, 2016. - 200 с. - ISBN 978-5-91671-206-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2117009>. – Для авторизованных пользователей МГПУ.







# Спасибо за внимание!

В презентации использовались:  
обложки и аннотации книг из фонда ФБ МГПУ и ЭБС.  
Презентация подготовлена зав. отделением обслуживания  
ФБ ВО МГПУ Ревенко О.Н.