



**БІБЛІОТЕКА ЖИТОМИРСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

# СТРЕС

## **Інформаційно-бібліографічний список**

***Дата відбору матеріалу: 19. 03. 12***

***Кількість відібраних джерел: 29***

***Укладач: бібліотекар читального  
залу № 1 О. О. Собецька***



**Стрес.** Це явище відчував на собі кожен сучасний житель нашої планети. Серед психологічних розладів стрес є найпоширенішим, адже людина може отримувати його кілька разів на день. Звичайно така частота стресових ситуацій не може не відобразитись на

здоров'ї людини, на її поведінці і життєдіяльності.

Причиною стресу може бути що завгодно. Стресові явища можуть підстерігати людину будь-де і ніхто від них не застрахований. Яка ж найбільш поширена причина виникнення цього явища? Однозначної відповіді на питання не існує, оскільки причини стресу різняться в залежності від віку, місця проживання, способу життя людини тощо.

Стрес в перекладі з англійської – це напруга. Вперше цей термін ввів лікар і фізіолог із Канади Ганс Сельє. Під стресом він розумів систему реакцій організму у відповідь на будь-яку вимогу до нього, яка спрямована на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів. Сельє вважав, що неможливо уникнути стресових ситуацій і не варто, адже стрес – це і є життя, а його відсутність означає смерть. Завдяки стресу людина розвивається і фізично, і емоційно.



В 1972 році Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке рішення: стрес – це неспецифічна реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу.

Стресом може бути не лише психічне перенапруження, але і будь-який вплив, незвичний для організму, зокрема емоції: гнів, радість, страх, ненависть, кохання чи надмірний холод, спека, інфекція. Стрес – це реакція організму на сильне почуття чи відчуття.

Щоб допомогти краще орієнтуватись у питаннях вивчення стресу, розширити свої знання, пропоную на розгляд бібліографічний список літератури з даної проблематики. Він буде корисним для студентів, психологів, аспірантів та усіх, хто цікавиться даною тематикою.

1. **Абрамова Г. С.** О боле и стрессе / Г. С. Абрамова, Ю. А. Юдчиц // Психология в медицине : учеб. пособие / Г. С. Абрамова, Ю. А. Юдчиц. – М. : Кафедра-М, 1998. – С. 131-162.
2. **Аутогенная** тренировка как средство психологической подготовки по определению стресс-факторов в педагогической деятельности в обычных и экстремальных ситуациях / [В. Н. Борисов и др.] // Психологическая подготовка к педагогической деятельности : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / [В. Н. Борисов и др.]. – М. : ACADEMIA, 2002. – С. 39-40. – (Высшее образование).
3. **Безносик Н. Г.** Релаксація як засіб запобігання стресу / Н. Г. Безносик // Шкільному психологу. Усе для роботи. – 2011. – № 5. – С. 6-16.
4. **Божок Н.** Стрес та альтернативні стратегії його послаблення / Наталія Божок // Психолог. – 2011. – № 1. – С. 3-6.
5. **Бурлачук Л. Ф.** Тревога как фактор адекватности реагирования на стрессовую ситуацию / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова // Психология жизненных ситуаций : учеб. пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М. : Рос. пед. агенство, 1998. – С. 140-143.

6. **Бут Ю.** Подолаймо стрес разом : тренінг. заняття для педагогів / Юлія Бут, Наталя Савченко // Завуч. – 2010. – № 27. – С. 17-18.
7. **Воловодівська Ж.** Робота з обдарованими дітьми. Профілактика стресів, розумового та емоційного перевантаження / Жанна Воловодівська, Тетяна Докійчук // Психолог. – 2011. – № 22/23. – С. 5-30.
8. **Исаев Д. Н.** Этиология и патогенез психосоматических расстройств (болезней адаптации) у детей. Механизм действия эмоционального стресса. Факторы, способствующие возникновению соматических расстройств / Д. Н. Исаев // Психосоматические расстройства у детей : руководство для врачей / Д. Н. Исаев. – СПб. : Питер, 2000. – С. 41-78. – (Современная медицина).
9. **Как справиться со стрессом** / [сост., предисл. А. Н. Ефимова] // Психологические тесты для женщин. Я и работа моя / [сост., предисл. А. Н. Ефимова]. – Киев : Довира - ООО Таир, 1996. – С. 131-133. – (Популярная психология).
10. **Кобернік О.** Як можна заспокоїтися під час стресу? : відповіді на запитання підлітків / Олена Кобернік // Психолог. Шкільний світ. – 2011. – № 4. – С. 23.
11. **Костенко І. В.** Психологія та психопрофілактика стресу : прогр. факульт. курсу / І. В. Костенко // Шкільному психологу. Усе для роботи. – 2010. – № 12. – С. 13-33.
12. **Краснова В. В.** Социальная тревожность и ее связь с эмоциональной дезадаптацией, уровнем стресса и качеством интерперсональных отношений у студентов / В. В. Краснова, А. Б. Холмогорова // Вопросы психологи. – 2011. – № 3. – С. 49-58.
13. **Ліфарєва Н. В.** Фізіологія стресу / Н. В. Ліфарєва // Психологія особистості : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. В. Ліфарєва ; Дніпропетр. ун-т економіки та права. – К. : Центр навч. л-ри, 2003. – С. 200-203.

14. **Лозниця В. С.** Стресовий стан та його перебіг / В. С. Лозниця // Психологія і педагогіка: основні положення : навч. посіб. / В. С. Лозниця. – К. : ЕксОб, 2000. – С. 106-107.
15. **Морозов Д. Ю.** Стресостійкість майбутнього фахівця (на прикладі дослідження студентів морського фаху) / Морозов Д. Ю. // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – № 2. – С. 26-30.
16. **Орбан-Лембрик Л. Е.** Роль соціальної напруженості та екстремальної ситуації в генезисі самогубства / Л. Е. Орбан-Лембрик, Н. В. Абдюкова // Психологія суїциду : посібник / за ред. В. П. Москальця. – К. : Академвидав, 2004. – С. 90-99. – (Альма-матер).
17. **Батліна Л. В.** Рефлексопрофілактика як шлях до подолання стресового стану людини / Л. В. Батліна // Основи людинознавства. Людина в цілому : навч. посіб. / Л. В. Батліна. – К. : КНТ, 2008. – С. 204-208.
18. **Прихожан А. М.** Тревожность и стресс / А. М. Прихожан // Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан ; Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т. – М. : НПО "МОДЭК" ; Воронеж : НПО "МОДЭК", 2000. – С. 66-70. – (Библиотека педагога-практика).
19. **Пряжников, Н. С.** Проблема стресса и дистресса в труде / Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова // Психология труда и человеческого достоинства : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова. – М. : АCADEMIA, 2001. – С. 231-243. – (Высшее образование).
20. **Психофизиология стресса** / под ред. Ю. И. Александрова // Психофизиология : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / под ред. Ю. И. Александрова. – 3-е изд., доп. и перераб. – М. ; СПб. ; Киев : Питер, 2007. – С. 326-344. – (Учебник для вузов).

21. **Розанов В. А.** Характеристика стрессовых событий, значимо влияющих на риск возникновения суицидальных тенденций (гендерный аспект) / Розанов В. А., Емяшева Ж. В., Бирон Б. В. // Практична психологія та соціальна робота. – 2012. – № 2. – С. 62-69.
22. **Самоукина Н. В.** Профессиональный стресс / Н. В. Самоукина // Психология и педагогика профессиональной деятельности : учебник / Н. В. Самоукина ; Ассоц. авт. и изд. "Тандем". – М. : ЭКМОС, 1999. – С. 186-220.
23. **Галаган Ю.** Ресурси для подолання стресу. Стреси у професійній діяльності вчителя / Юлія Галаган // Психолог. – 2012. – № 4. – С. 29-31.
24. **Сосюк Н. О.** Профілактика стресового стану в учнів під час ЗНО і перед іспитами / Н. О. Сосюк // Шкільному психологу. Усе для роботи. – 2010. – № 3. – С. 2-17.
25. **Уэйнберг Р. С.** Возбуждение, стресс, тревожность / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд // Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К. : Олимп. лит, 1998. – С. 64-78.
26. **Ходаківський Є. І.** Стрес та мінімум стресу / Є. І. Ходаківський, Ю. В. Богоявленська, Т. П. Грабар // Психологія управління / Є. І. Ходаківський, Ю. В. Богоявленська, Т. П. Грабар ; за ред. Є. І. Ходаківського. – 2-ге вид. – К. : Центр учб. л-ри, 2009. – С. 154-161.
27. **Царский В.** Борьба со стрессом / В. Царский // Современный психологический справочник менеджера / В. Царский. – М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2002. – С. 143-156. – (Современные справочники).
28. **Цигульська Т. Ф.** Стрес / Т. Ф. Цигульська // Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим : курс лекцій : навч. посіб. / Т. Ф. Цигульська. – К. : Наук. думка, 2000. – С. 158-182.

29. **Юрченко В. М.** Апробація загальної компонентно-структурної схеми психічного стану в системних описах стресу та втоми / Юрченко В. М. // Психічні стани людини: системний опис : монографія / В. М. Юрченко ; М-во освіти і науки України. – Рівне : Перспектива, 2006. – С. 248-254.

