

*Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. — 352 с. (Проект «Психология-Best»).*  
*ISBN 5-93878-104-3*

*Книга Ф. Джонс и Дж. Брайта занимает выгодное положение среди множества популярных и академических изданий на эту актуальную тему, являясь одновременно учебным пособием для студента, полноценным научным обзором по стрессу для серьезного исследователя и доступным источником информации о стрессе для рядового любознательного читателя. В ней содержатся последние научные данные по этой проблеме, рассматриваются такие важные темы, как стресс и физические и психические заболевания, стресс на рабочем месте, в семье и в межличностных отношениях, индивидуальная чувствительность к стрессу, стратегии снижения и совладания со стрессом. Предлагаемая книга станет отправной точкой знакомства с темой, волнующей каждого современного человека.*

## содержание

|  |     |
|--|-----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ .....  | 10  |
| <b>ЧАСТЬ 1. ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?</b> .....                              | 12  |
| ГЛАВА 1. СТРЕСС: ПОНЯТИЕ .....                                       | 13  |
| ГЛАВА 2. ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СТРЕССА .....                            | 30  |
| ГЛАВА 3. ФИЗИОЛОГИЯ СТРЕССА .....                                    | 70  |
| <b>ЧАСТЬ 2. ВОЗМОЖНЫЕ ЭФФЕКТЫ СТРЕССА</b> .....                      | 90  |
| ГЛАВА 4. СТРЕСС: ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЬ .....                            | 91  |
| ГЛАВА 5. КОГНИТИВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ, СТРЕСС И ТРЕВОГА .....          | 122 |
| <b>ЧАСТЬ 2. ВОЗМОЖНЫЕ ЭФФЕКТЫ СТРЕССА</b> .....                      | 90  |
| ГЛАВА 4. СТРЕСС: ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЬ .....                            | 91  |
| ГЛАВА 5. КОГНИТИВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ, СТРЕСС И ТРЕВОГА .....          | 122 |
| <b>ЧАСТЬ 3. ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПО-РАЗНОМУ РЕАГИРУЮТ НА СТРЕССОРЫ?</b> ..... | 149 |
| ГЛАВА 6. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В РЕАКЦИЯХ НА СТРЕСС .....          | 150 |
| ГЛАВА 7. ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА .....                                   | 179 |
| ГЛАВА 8. СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА .....                                  | 210 |
| <b>ЧАСТЬ 4. В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ — СТРЕСС НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ</b> .....    | 240 |
| ГЛАВА 9. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС .....                               | 241 |
| ГЛАВА 10. ВЗАИМНОЕ ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ И РАБОТЫ .....                      | 274 |
| ГЛАВА 11. ВМЕШАТЕЛЬСТВА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА .....                 | 307 |
| <b>ЧАСТЬ 5. СТРАТЕГИИ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА</b> .....                     | 338 |
| ГЛАВА 12. ВЫВОДЫ: МИФЫ, ТЕОРИИ И ИССЛЕДОВАНИЯ .....                  | 339 |
| ГЛОССАРИЙ .....  | 349 |