Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/referat/393557

Тип работы: Реферат

Предмет: Психология труда

Содержание

Введение 3
Понятие и причины стресса. Его признаки и фазы. 5
Профессиональный стресс и стрессоустойчивость 10
Стресс и его преодоление в деловом общении 15
Заключение 17
Список использованной литературы 18

Введение

Любой человек, независимо от своего социального статуса и финансового положения, подвержен воздействию стресса. В настоящее время в России отсутствует точная статистика, но примерные оценки свидетельствуют о том, что около 70% населения постоянно находятся в состоянии стресса, а треть населения переживает сильный стресс.

Причины стресса могут быть разнообразными. Для одного человека сильный стресс может быть вызван утратой близкого человека, в то время как для другого — адаптацией к новому учебному заведению. Важно помнить, что концепция «стрессоустойчивость», означающая способность преодолевать трудности, сдерживать эмоции в различных ситуациях, является весьма индивидуальной и переменчивой.

Согласно научным исследованиям, стресс в «небольших дозах» может оказывать положительное воздействие на человека. Он необходим для выживания, так как способствует увеличению работоспособности и активизации мозговой деятельности. Краткосрочный стресс также стимулирует защитные реакции организма, увеличивает активность иммунных клеток, способствуя борьбе с болезнями. Этот быстрый всплеск стресса можно рассматривать как своего рода «прививку», которая подталкивает организм к более эффективной работе и повышает его устойчивость к будущим потенциальным потрясениям.

Однако при упоминании стресса у большинства людей на подсознательном уровне возникают негативные ассоциации, что безусловно обосновано. Стрессы часто называют «тихими убийцами». Люди, постоянно подвергающие себя стрессу, могут не осознавать, как это может привести к развитию различных заболеваний, чаще всего связанных с сердечно-сосудистой системой. У людей, подверженных стрессам, вероятность смерти от сердечных заболеваний, рака, заболеваний легких и цирроза печени наиболее высока. Они также более подвержены несчастным случаям и, к сожалению, часто совершают самоубийства. Тем не менее, искусственное подавление чувствительности к внешним раздражителям в некоторых случаях может привести к черствости, отсутствию эмоций и равнодушию, что также может негативно сказаться на общественной и семейной жизни человека. Все это подчеркивает важность нахождения баланса.

Без сомнения, человек, находящийся в состоянии стресса, трудно может считаться эффективным работником. В дополнение к тому, что он вызывает хаос и разрушения, он также представляет собой внешний фактор, оказывающий влияние на окружающих, что часто приводит к конфликтам. Когда речь идет о понятии «стрессоустойчивость», это часто упоминается в объявлениях о вакансиях. Этот термин в тексте объявления позволяет будущему сотруднику предвидеть, с какими трудностями ему придется столкнуться, а работодателю — понять, на что может рассчитывать от сотрудника.

Стресс в деловом общении является неизбежным элементом, так как все, кто-то или как-то, сталкиваются с конфликтными ситуациями, вызванными рабочими отношениями. Вертикальное деловое общение между руководителями и подчиненными также подвержено воздействию стресса. Чтобы избежать возможности формирования двух враждующих сторон, руководители должны заботиться о своих подчиненных, избегать роли фактора, вызывающего стресс у сотрудников. Сотрудники, в свою очередь, должны соответствовать требованиям стрессоустойчивости, соответственно своей деятельности.

Давайте более детально разберем, что представляет собой стресс и как он влияет на деловое общение между людьми, а также рассмотрим эффективные способы предотвращения этого явления.

Понятие и причины стресса. Его признаки и фазы.

Понятие «стресс» означает напряжение, оно представляет собой состояние психического напряжения, вызванное выполнением деятельности в особо сложных условиях. Автором концепции стресса является канадский патолог и эндокринолог Г. Селье (1907-1982), который впервые ввел это понятие в 1936 году при описании адаптационного синдрома.

Первое упоминание о стрессах встречается у Гомера в «Илиаде» (памятник древнегреческой литературы, 8 век до н.э.). В поэме Ахиллес, герой, жалуясь на эмоциональный упадок, выражал мысли о самоубийстве.

Как уже отмечалось, стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на деятельность человека, иногда приводя к ее полной дезорганизации. Понимание стресса и умение управлять им являются ключевыми аспектами многих человеческих проблем, и стресс получил статус «болезни 20 века».

Сущность стресса заключается в том, что это механизм достижения устойчивости организма в ответ на негативные воздействия. По классическому определению Г. Селье, стресс представляет собой неспецифический ответ организма на любое предъявленное требование, выражающийся в напряжении, направленном на преодоление трудностей и адаптацию к увеличившимся требованиям.

Современные условия жизни приводят к резкому увеличению психологических нагрузок. Создание учения о стрессе стало необходимостью для разрешения проблемы защиты человека от воздействия неблагоприятных факторов. Последователи Г. Селье продолжили изучение стресса, уделяя внимание психологическим механизмам его проявления и их роли в развитии болезней, возникающих вследствие эмоционального перенапряжения.

Большинство людей связывают факторы, вызывающие стресс, с неприятными событиями, такими как напряженный рабочий график или потеря ценных вещей. Важно отметить, что к таким факторам следует отнести также и положительные ситуации, такие как получение награды, вступление в брак, повышение зарплаты и другие радостные события. Хотя это моменты радости, они также могут стать источником стресса. Определение, является ли фактор положительным или отрицательным, зависит от восприятия человека. Наше отношение к событиям играет решающую роль в том, вызовут ли они у нас стресс. Например, если мы относимся к браку спокойно, мы скорее всего будем переживать стресс в меньшей степени, чем в случае, если брак для нас является ключевым событием в жизни. Как человек воспринимает неудачи тоже играет важную роль. Если неудачи рассматриваются как опыт, из которого можно извлечь уроки, стресс может проявиться в виде небольшого беспокойства. Однако, если неудача принимается слишком близко к сердцу, стресс может иметь серьезные последствия для здоровья, вплоть до депрессии и изменения сознания. Таким образом, причины стресса относительны и индивидуальны для каждого человека.

Причины стресса могут быть внешними и внутренними. Внешние причины связаны с жизненными изменениями, которые мы можем контролировать. Внутренние причины берут свое начало в нашем внутреннем мире и, в большей степени, являются результатом нашего воображения. Однако это разделение условно и используется для удобства понимания рассматриваемых причин.

Внешние причины стресса включают в себя ряд факторов, которые могут оказать давление на психическое состояние человека. К ним относятся резкие изменения в жизни, требовательная работа, трудности в отношениях с другими людьми, материальные проблемы, высокая занятость и вопросы, связанные с личной жизнью, включая семейные и детские обязанности.

Внутренние причины стресса связаны с психологическими аспектами и внутренним миром человека. Среди них можно выделить невозможность принятия решения, ощущение неопределенности, пессимизм, негативный внутренний диалог, нереалистичные ожидания, отсутствие усердия и настойчивости, а также перфекционизм.

Существует также десять наиболее распространенных стресс-факторов, которые часто оказывают значительное воздействие на человеческое психическое состояние. Среди них смерть супруга, развод, расставание с партнером, тюремное заключение, болезнь или смерть близкого человека, болезнь или травма, увольнение с работы, заключение брака, примирение в браке и выход на пенсию. Все эти факторы могут быть источником значительного стресса в жизни человека.

Основные источники стресса включают в себя различные аспекты жизни, оказывающие негативное воздействие на психическое состояние человека. Рассмотрим несколько ключевых факторов.

Финансовые аспекты часто рассматриваются как основная причина стресса. Покупка дорогих вещей, таких как автомобиль или дом, утрата средств из-за кражи, проигрыша или задолженности перед третьими лицами, все эти ситуации могут вызвать значительный стресс.
Работа, в свою очередь, тесно связана с финансовыми вопросами и занимает второе место в списке основных источников стресса. Для многих людей карьера и работа становятся постоянными источниками напряжения, а поддержание занятости становится основным приоритетом в жизни.
Здоровье и безопасность также играют важную роль в вызове стресса. Проблемы со здоровьем воспринимаются как угроза жизни, что делает их одним из потенциальных источников психологического давления.
Семейные отношения могут стать серьезным источником стресса, особенно в случае напряженных отношений с членами семьи. Долгосрочный стресс в семейной сфере может привести к серьезным последствиям, включая тяжелые заболевания.
Личные взаимоотношения, в том числе с друзьями и коллегами, также могут вызвать эмоциональные трудности, становясь источником стресса.

Личные проблемы, связанные с потерей контроля над собой и окружающими, также могут привести к стрессу, так как человек стремится к управлению своей жизнью и влиянию на жизнь других.
Смерть, даже уход домашнего питомца, может стать значительным источником стресса, а ожидание смерти близкого человека усиливает психологическое напряжение.
Невозможность самовыражения и неудачи в представлении себя также могут вызвать стресс, поскольку каждый человек стремится к самореализации и представлению о себе.
Симптомы стресса подразделяются на три основные категории: физические, эмоциональные и поведенческие.
Физические проявления стресса могут быть многочисленными, но основные включают потерю аппетита, бессонницу, боли в различных частях тела (груди, животе, спине, шее), постоянное чувство голода, повышенное кровяное давление, головокружение, сонливость, тошноту, рвоту, частые простуды, холодные конечности и многое другое.
Эмоциональные признаки стресса включают избыточную агрессивность, повышенную возбудимость, депрессию, гнев, мысли о самоубийстве, невротическое поведение, истерики, панические атаки, ночные кошмары, ощущение потери контроля над ситуацией, раздражительность, плохое настроение, постоянную озабоченность и т.д.
Поведенческие признаки стресса могут проявляться через злоупотребление алкоголем, избыточную заботу о физическом состоянии, утрату интереса к внешнему облику, навык теребить волосы, бесцельные прогулки вокруг, резкое изменение социального поведения, скрежетание зубами, хронические опоздания и др.
Важно помнить, что не все перечисленные признаки одновременно присущи каждому человеку в период стресса. Они субъективны и могут проявляться по-разному, но при обнаружении нескольких симптомов одновременно следует обращать внимание на «сигналы» организма.
Стресс может быть охарактеризован тремя фазами: фазой тревоги, фазой сопротивления и фазой истощения. Люди с устойчивой эмоциональной психикой способны преодолеть фазу тревоги, в то время как эмоционально неустойчивые люди могут переживать тревогу, переходящую в страх, и, наконец, в состояние истощения, принимающее форму обреченности и отчаяния.
Устойчивость к стрессовым факторам может быть обеспечена двумя методами: эмоциональной тренировкой и тщательным обучением, включая сценарии сложных ситуаций и другие методы.
Психологические резервы человека преимущественно лежат в его психике, особенно в эмоциональной сфере. Эмоция представляет собой отражение личных чувств по отношению к действиям других людей и к себе.
Жизнь человека наполнена положительными и отрицательными эмоциями, зависящими от обстоятельств. Эмоции принимают разнообразные формы, такие как настроение, страсти и аффекты. Настроение характеризуется интенсивностью, продолжительностью и неопределенностью переживаний. Страсть, в свою очередь, представляет собой более глубокое и длительное эмоциональное состояние, мобилизующее на достижение целей, но способное и разрушать личность.
Аффект является интенсивным и кратковременным эмоциональным состоянием с выраженным внешним проявлением и безотчетным характером поведения. Отрицательные аффективные состояния часто имеют неблагоприятные последствия для организма человека.

Согласно научным данным, отрицательное воздействие стресса в наше время становится все более существенным, унося множество человеческих жизней. Стресс может возникнуть не только в результате действия сильных раздражителей, но и при проявлении мелких постоянных отрицательных воздействий, создающих угрозу, тревогу, обиду и опасность.
Реакции на стресс могут различаться от повышенной активности до впадения в депрессию, в зависимости от индивидуальных особенностей каждого человека. Главным образом, большинство стрессов в жизни инициируется и управляется самим человеком.
Как заметил Г. Селье, важно, не что с вами происходит, а как вы это воспринимаете. Это непосредственно относится к стрессу: реакция на раздражители определяется когнитивными и аффективными ответами на стимулы. Если раздражитель не интерпретируется как угроза или вызов личности, стрессовая реакция не возникает.

Профессиональный стресс и стрессоустойчивость

Профессиональный стресс представляет собой напряженное состояние работника, возникающее под воздействием эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанных с его профессиональной деятельностью. Существует несколько видов профессионального стресса:
Информационный стресс, который возникает при информационных перегрузках, когда работник сталкивается с трудностями в обработке информации и принятии важных решений в условиях ограниченного времени.
Эмоциональный стресс, сопровождающийся острыми переживаниями, связанными с нарушением глубоких установок и ценностей, связанных с профессией. Этот вид стресса может возникнуть из-за реальной или предполагаемой опасности, переживаний унижения, вины, гнева или обид, а также из-за конфликтов с коллегами или руководством.
Коммуникативный стресс, связанный с реальными трудностями в деловом общении. Этот вид стресса проявляется в повышенной раздражительности, неспособности защитить себя от коммуникативной агрессии, затруднениях в формулировке отказов и недостаточной подготовленности к сопротивлению манипуляциям.
Стресс достижения возникает, когда у работника отсутствуют внутренние ресурсы для достижения запланированного уровня успеха в профессиональной деятельности. Это может привести к депрессии, особенно если человек стремится стать известным композитором или писателем, но лишен музыкальных или литературных способностей. Внешние преграды, такие как отсутствие признания обществом, несоответствие историческому контексту или неблагоприятные обстоятельства жизни, могут также усугубить этот вид стресса.
Стресс конкуренции основан на страхе быть несостоятельным и проиграть в конкурентной борьбе. Человек начинает видеть окружающих, включая друзей и близких, в первую очередь как конкурентов. Он ревнует к успеху даже незнакомых людей, боится проявлять естественность и, чтобы считаться успешным, преувеличивает свои достижения, выбирает работу не по своим склонностям, а исключительно по престижу. В результате его окружают лишь «полезные» люди, а на друзей у него не хватает времени и сил. Этот вид стресса может привести к годам напряженного труда, разочарованию, зависти и одиночеству.
Стресс успеха атакует человека в момент его наивысшего успеха. Он проявляется в ощущении «обессмысливания» достигнутого, сопровождаясь апатией и безразличием. Человек может почувствовать, что не получил заслуженного вознаграждения за свой труд, что приводит к депрессии, унынию или заболеванию. Исцеление может быть достигнуто через активные действия и направление энергии на новые цели.
Следует отметить, что стрессовые ситуации, хотя и ассоциируются преимущественно со стрессоопасными профессиями, где напряжение предполагается изначально, могут встречаться практически в любой трудовой деятельности. Наиболее распространенными из них являются: Конфликты с начальником или коллегами, а также отсутствие поддержки со стороны руководства. Неорганизованность и, как следствие, неправильное распределение времени, что приводит к нехватке его для выполнения задач и создает чувство спешки. Недостаточная квалификация или неумение применять свои навыки. Скука или, наоборот, чувство перегруженности работой и переутомления. Слишком высокая или слишком низкая ответственность, несоответствие темпераменту, самоощущению, способностям и честолюбию. Неспособность адаптироваться к изменениям в рабочем порядке.
Часто стрессовые ситуации возникают при изменении места работы, даже если это происходит по

собственному желанию человека, например, при переходе на другую должность или получении повышения. Как только становятся явными реалии нового трудового положения и связанные с ним трудности, энтузиазм и стремление выдавать лучшие результаты могут угаснуть. Если ожидания значительно превосходят реальность и со временем не сближаются с фактическим положением вещей, люди могут подвергнуться стрессу из-за завышенных ожиданий.

Стрессоустойчивость представляет собой способность справляться с трудностями, управлять своими эмоциями и воспринимать чужие настроения с терпимостью и тактом.

Эта характеристика формируется через совокупность личностных качеств, которые позволяют человеку выдерживать значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, связанные с особенностями профессиональной деятельности, без серьезных негативных последствий для самого себя, окружающих и здоровья.

Преимущества стрессоустойчивости включают в себя: Успокоенная и гармоничная жизнь, где внутренний покой способствует умиротворенной атмосфере вокруг. Поддержание физического здоровья. Уровень психической устойчивости связан с уменьшением риска развития неврозов, что, в свою очередь, благоприятно воздействует на иммунитет. Направление энергии на созидание вместо разрушения. Отсутствие депрессий, бессонницы и физических недомоганий позволяет фокусироваться на создании новых, важных, смысловых и приятных вещей. Осознание своей значимости придает уверенность в себе, способствуя укреплению стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость способствует позитивному взгляду на окружающую среду.

Теория стрессоустойчивости классифицирует людей на четыре группы:

1. Стрессонеустойчивые. Эта категория включает людей, которые более всего подвержены воздействию стресса. Проблема заключается в их неспособности адаптироваться к внешним событиям, и они не проявляют гибкости в изменении своего поведения.
2. Стрессотренируемые. Люди этой группы готовы к изменениям, однако предпочитают постепенные трансформации, а не радикальные перемены. Они согласны с изменениями, но более настроены на спокойные и постепенные адаптации, так как резкое вмешательство может вызвать депрессию и нервные расстройства.
3. Стрессотормозные. Этот тип людей имеет принципиальные жизненные позиции и в целом открыт к внешним изменениям. В отличие от предыдущей группы, они могут согласиться на резкие перемены, но при условии, что они не происходят слишком часто. Однако, если стрессоры следуют друг за другом, это может существенно подорвать их устойчивость, ведя к потере духа и негативным эмоциональным реакциям.
4. Стрессоустойчивые. Люди этой группы обладают максимальной устойчивостью к негативным воздействиям окружающей среды. Их психика надежно защищена от разрушительных воздействий, и они успешно справляются с негативными проявлениями стресса.

В современном обществе человек постоянно подвергается воздействию стрессовых ситуаций. Экстренные ситуации на работе, сжатые сроки, информационный поток в течение дня, и ограниченное время для отдыха оказывают влияние на общее состояние и психическую устойчивость. Существует восемь проверенных временем методов для того, чтобы справиться со стрессом, которые помогут более спокойно реагировать на повседневные трудности и развивать стрессоустойчивость, так важную с точки зрения работодателей.

Дисциплина в окружающем пространстве сэкономит время и создаст ощущение стабильности. Уложив документы на рабочем столе, систематизировав вещи в шкафу и организовав почтовый ящик, можно снизить влияние стресса.

Важно иметь четкий план действий, особенно, когда требуются быстрые решения. Запись и выполнение задач по их важности и срочности помогает избежать отвлечения на мелкие задания.

Полноценный сон в течение семи-восьми часов помогает эффективно справляться со стрессом. Регулярные отпуска также являются важным элементом поддержания психического здоровья.

Злоупотребление кофе и сигаретами может усугубить стресс. Рекомендуется контролировать потребление этих стимуляторов, чтобы избежать негативных последствий.

Использование алкоголя для расслабления после рабочей недели может привести к негативным последствиям. Важно избегать излишнего употребления алкоголя, чтобы поддерживать психическое здоровье.

Реакции на стрессовые факторы можно контролировать, прививая себе положительные привычки. Иногда достаточно проигнорировать мелкие неприятности, чтобы упростить жизнь.

Оцените, насколько часто вы подвергаете себя стрессу, просматривая новости. Выделите важные события

и избегайте избыточной информации, которая может негативно сказываться на вашем настроении.
Физическая активность помогает освободиться от накопившейся агрессии. Занятия спортом предоставляют эффективный способ выпустить напряжение и справиться со стрессом.
Нет универсального средства от стресса, но применение комплекса этих методов может значительно улучшить качество жизни и уменьшить влияние факторов стресса.

Стресс и его преодоление в деловом общении

Для предотвращения возникновения стрессов в рабочем общении и избежания разделения на две враждующие стороны, руководители должны заботиться о благополучии своих подчиненных и избегать роли источников стресса. Применение методов минимизации стресса может значительно снизить уровень напряженности в рабочем общении. Вот основные стратегии, помогающие избежать стрессовых ситуаций:
Если считается, что труд не соответствует вознаграждению или отсутствует возможность продвижения по службе, целесообразно провести анализ собственных способностей и возможностей организации. Важно осознать, что иногда подобные перспективы просто отсутствуют.
Избежать стрессов в деловом общении можно, обсудив свои проблемы с руководством и коллегами. При этом важно подготовить разговор так, чтобы он не казался обвинением или потоком жалоб, а сконцентрироваться на поиске решения проблемы, которая важна для всего коллектива.
Поскольку стрессы в деловом общении часто связаны с взаимодействием с руководителем, полезно улучшить отношения с ним. Внимательное отнесение к текущим проблемам руководителя и предложение помощи в их разрешении могут способствовать установлению эффективных отношений.
Выход из стрессовых ситуаций в рабочем общении также зависит от индивидуальных возможностей. Важно учесть, что конфликты могут возникнуть из-за недостатка сил для выполнения порученной работы. Работник не обязан проявлять героизм; важно работать в разумных пределах, избегая вреда для своего здоровья. Открыто обсудите с руководителем свои возможности и предложите решения, учитывая ограничения, чтобы соблюсти баланс между новыми и текущими обязанностями.
Главное, что стоит усвоить, это то, что стрессы в деловом общении не являются нормой и их следует избегать любыми возможными способами.
Представим некоторые принципы саморегуляции в условиях профессионального стресса:
Осуществлять наблюдение за собой. Эффективность создания личной программы защиты от профессионального стресса зависит от способности человека точно и своевременно распознавать, когда он оказывается в зоне стресса и теряет контроль над собой.
Искать способы остановки самого себя. На первом этапе стресса важно «взять перерыв» и с помощью волевого усилия прервать свои действия: сделать паузу в общении с коллегами, на несколько минут помолчать, вместо того чтобы реагировать с раздражением на несправедливые замечания; покинуть комнату; переместиться в другую, более уединенную часть помещения.
Заняться чем-то другим, что поможет снять напряжение: пройтись по документам, ухаживать за растениями; выйти в коридор и пообщаться с коллегами на неутомительные темы. Подобный перерыв можно внедрять как можно чаще в те моменты, когда теряется контроль над собой. Важно, чтобы действие «остановки самого себя» стало привычкой.
Тщательно обдумать, что помогает вам снимать напряжение в работе. Чем вы больше всего наслаждаетесь? Чем вы увлекаетесь? Старайтесь уделять каждый день время таким занятиям, приносящим удовлетворение и радость.
Исключение составляют экстремальные ситуации, но в общем случае не старайтесь принимать никаких решений. Посчитайте до десяти. Медленно вдыхайте воздух носом и задержите дыхание на некоторое время. Выдыхайте постепенно, также через нос, сфокусировав внимание на ощущениях, связанных с дыханием.

Заключение

Современная жизнь представляет собой высокострессовое окружение, вызванное динамичным ритмом, увеличенными амбициями, недостатком времени, воздействием технологий и другими факторами. В данной обстановке человеческая психика, изменяющаяся генетически медленнее, чем окружающая среда, оказывается особенно уязвимой.
Напряжение может достигнуть уровня, при котором человек не способен справиться с ним. В деловом общении стрессы играют ключевую роль в продвижении как рядовых сотрудников, так и компании в целом. Конфликты между руководством и подчиненными, а также между сотрудниками, создают стрессовые

ситуации, отрицательно влияющие на работу компании. Конфликтующие стороны отвлекаются от рабочего процесса, а стресс у индивида препятствует эффективному выполнению обязанностей.
Избежать стресса практически невозможно, так как любые изменения в жизни вызывают подобную реакцию. Важно научиться контролировать себя, чтобы не допустить худших проявлений стресса.

Список использованной литературы

1. Водопьянова Н.Е. Стресс-менеджмент. – М.: Издательство Юрайт, 2021
2. Куприянов Р.В., Кузьмина Ю.М. Психодиагностика стресса: практикум/ сост. Р.В.Куприянов, Ю.М.Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012
3. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. - Л.: Медицина, 1970
4. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. - 2000
5. Мескон М.Х., Альберт М., Хедоури Ф. "Основы Менеджмента" - М.: Изд. Дело, 1998
6. Орлов Ю.М. Эмоциональный стресс. – М., 2007
7. Стёганцев А. «Управление стрессом: системный подход», редакция статьи «Стресс-менеджмент для финансистов: время пришло», журнал «Управление кредитной организацией», Москва, 2008.
8. Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. – М.: Альпина Паблишер, 2013
9. Селье Г. Стресс без дистресса / Пер. с англ.; общ. ред. Е.М. Крепса. - М.: Прогресс, 1979
10. Столяренко А. М. Экстремальная психопедагогика. - М.: ЮНИТИ ДАНА, 2002

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/referat/393557