**Подборка литературы**

**«Стратегия жизни»**

Ксения Абульханова-Славская

Год: 1991

<https://www.livelib.ru/book/1000731671-strategiya-zhizni-kseniya-abulhanovaslavskaya?ysclid=mb9grstuvo69899446>

Психологические рекомендации автора могут помочь каждому оценить себя, правильно построить свое поведение в семейных и других социально-психологических отношениях, во взаимодействии с другими людьми. Сведения о психологических механизмах помогут тем, кто хочет сознательно строить свою жизнь, прогнозировать свой жизненный путь, лучше знать себя, свои особенности.

**«Стресс-толерантность педагога»**

Баранов Александр Аркадьевич

Год: 2002

<https://eanbur.unatlib.ru/items/84ade13b-ee7b-40f5-846a-e0f5a497b048?ysclid=mb9hwpv144867830912>

В монографии предложена психологическая концепция стресс-толерантности педагога, заключающаяся в рассмотрении устойчивости к психическому стрессу как характеристике, способствующей, с одной стороны, продуктивности профессиональной деятельности, а с другой - личностной самореализации субъекта педагогического труда. В исследовании раскрываются общие и специфические личностно-средовые ресурсы и стратегии преодоления стресса в зависимости от уровня профессионального мастерства и типа личности педагога. Автором обосновывается необходимость применения средств и методов психологического воздействия, направленных на повышение стресс-толерантности педагога.

**«Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры»**

Эрик Берн

Год: 1998

<https://www.livelib.ru/book/437582/editions?ysclid=mb9ijufgq2501631262>

Культовая книга по психологии человеческих взаимоотношений от создателя трансакционного анализа психотерапевта Эрика Берна. Система, разработанная Берном, призвана избавить человека от влияния жизненных сценариев, программирующих его поведение, научить его меньше играть в отношениях с собой и другими, обрести подлинную свободу и побудить к личностному росту.

**«Этюды по истории поведения»**

Александр Лурия, Лев Выготский

Год: 1993

<https://www.livelib.ru/book/1000504589-etyudy-po-istorii-povedeniya-aleksandr-luriya?ysclid=mb9jim2mif665068529>

Книга классиков современной психологии Л. С. Выготского и А. Р. Лурия раскрывает основные положения теории культурно-исторического развития психики. С привлечением широкого материала из областей сравнительной психологии, этнопсихологии и генетической психологии авторы в яркой форме обсуждают три различных пути развития, из которых складывается история поведения человека.

**«Ритуал взаимодействия: очерки поведения лицом к лицу»**

Эрвин Гофман

Год: 2009

<https://www.livelib.ru/book/1000476317-ritual-vzaimodejstviya-ocherki-povedeniya-litsom-k-litsu-ervin-gofman?ysclid=mb9jur5jpd824700680>

Автор анализирует повседневное взаимодействие людей лицом к лицу, выявляя неписаные правила и структуру поведения людей в различных ситуациях.

**«Дифференциальная психология профессиональной деятельности»**

Ильин. Е.П.

Год: 2008.

<https://www.livelib.ru/book/1000690073-differentsialnaya-psihologiya-professionalnoj-deyatelnosti-ep-ilin?ysclid=mb9k89z2li451286717>

В книге профессора Е.П.Ильина детально изложены теория и практика дифференциальной психологии профессиональной деятельности. Из нее вы узнаете, как индивидно-личностные и типические особенности человека влияют на выбор вида деятельности и ее эффективность, как специфика деятельности влияет на формирование личностных черт и особенностей поведения профессионала (профессиональную деформацию), а также многое другое.

**«Совладающий интеллект»**

Либина А. В.

Год: 2008

<https://www.livelib.ru/book/1000381810-sovladayuschij-intellekt-libina-a?ysclid=mb9kf2p6q456897210>

Автор выделяет основные теоретические и экспериментальные направления совладания человека со стрессом, жизненными кризисами и сложными ситуациями. Предлагаемая многомерная модель совладания, названная автором Совладающий Интеллект, описывает универсальную систему диагностики и анализа эффективных и неэффективных способов разрешения жизненных проблем. Построенная на научных принципах единая классификация совладающего и защитного поведения помогает каждому читателю освоить эффективные способы разрешения жизненных проблем.

**«Личность и социальное поведение»**

Фернхем А., Хейвен П.

Год: 2001

<https://www.livelib.ru/book/1000503932-lichnost-i-sotsialnoe-povedenie-adrian-fernhem?ysclid=mb9lhqs1ff534337203>

Книга посвящена одной из актуальнейших проблем современной психологии - взаимосвязи личностных характеристик и социального поведения человека. Рассматривая влияние личностных факторов на различные сферы жизни - болезнь и здоровье, образование и трудовую деятельность, досуг и потребление, авторы опираются на обширный фактический, экспериментальный и теоретический материал, почерпнутый из различных областей современной психологии личности и социальной психологии.

**«Психическая и психофизиологическая адаптация человека»**

Березин Ф. Б.

Год: 1988

<https://www.livelib.ru/book/1001343050-psihicheskaya-i-psihofiziologicheskaya-adaptatsiya-cheloveka-feliks-berezin?ysclid=mb9m41zbd3450436407>

Монография посвящена психической адаптации - одному из фундаментальных процессов, определяющих установление адекватных соотношений между человеком и средой, между психической деятельностью, обусловливающей поведение, и физиологическими механизмами, которые это поведение обеспечивают. Описываются основные аспекты психической адаптации. Оценивается роль эмоционального стресса, тревоги, фрустрационной напряженности и факторов, способствующих устойчивости к стрессу.