

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://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/135957>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Психология

Анализ публикаций 3

Программа 5

Список используемой литературы 25

Найти современные публикации на темы стресса в разных сферах жизни. Сделать краткое сообщение по результатам публикации. Предложить практическое использование результатов статьи: как это можно применить в индивидуальной и групповой работе с людьми.

Статья № 1

Арокина В.И. Управление стрессом в организации//Экономика и бизнес: теория и практика, 2020//<https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-stressom-v-organizatsii-1> (дата обращения 26.11.2020)

Статья рассматривает организационный стресс и специфику его управления. Автор пишет о том, что каждому руководителю нужно знать темперамент и психологическое состояние его работников и как справляться с трудностями, возникшими с проблемами стрессоустойчивости персонала. От состояния работника зависит плодотворность его работы. В статье изложено понятие стресса, рассматриваются факторы, которые влияют на «зарождение» стресса у работника в организации, приведены последствия стресса и рекомендации по избавлению стрессовых ситуаций.

Материал из данной статьи будет актуален работникам управления персоналом, топ-менеджерам, всем, кто сталкивается с стрессовыми ситуациями на работе. Благодаря этой информации можно предотвращать и профилировать стрессы в компаниях.

Статья № 2

Е.Г. Ермакова. Профилактические меры борьбы со стрессом в жизни студентов. Причины, способы и средства снятия стресса// Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2020// <https://cyberleninka.ru/article/n/profilakticheskie-mery-borby-so-stressom-v-zhizni-studentov-prichiny-sposoby-i-sredstva-snyatiya-stressa> (дата обращения 26.11.2020)

Статья рассматривает меры борьбы со стрессом в жизни студентов. В работе представлены основные причины, которые вызывают стресс, а также простые способы профилактики и средства по его снятию. В исследовании показана методика профилактических мероприятий по борьбе со стрессом в жизни студентов.

Материал данной статьи будет интересен практикой, поскольку в статье подобраны примерные упражнения, которые помогают бороться со стрессом, упражнения содержат в себе элементы йоги, кинезитерапии, дыхательной гимнастики, статических упражнений и водные процедуры. Можно использовать и методы, приведенные в статье, отлично подходящие для профилактики стресса у студентов.

Статья № 3.

Степина Д. Д. Как практика медитации влияет на уровень стресса// StudNet, 2020// <https://cyberleninka.ru/article/n/kak-praktika-meditatsii-vliyaet-na-uroven-stressa> (дата обращения 26.11.2020)

В статье рассказывается о медитации как способе восстановления организма. о медитации и её пользе для психического здоровья, влиянии медитации на развитие стрессоустойчивости.

Данный материал может использоваться в индивидуальной работе. Когда мы подвергаемся стрессу, в результате скачка гормонов адреналина и кортизола наш мозг отвечает реакцией «борись или беги», что способствует повышению кровяного давления, быстрой утомляемости, спутанности мыслей, нарушению сна, появлению тревоги и депрессии. При постоянном или частом воздействии такого давления без периодов восстановления воспринимаемое психическое напряжение может стать хроническим и может способствовать развитию физических и психических заболеваний. Медитация даёт возможность отстраниться, осознать происходящее и выбрать, как реагировать на стресс. Это особенно необходимо в современном мире, при стремительном образе жизни

Программа

Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа «Развитие эмоциональной устойчивости и формирование навыков совладания со стрессом у детей старшего дошкольного возраста направлена на гармонизацию эмоциональной сферы, коррекцию нежелательного поведения и формирование стрессоустойчивости у детей старшего дошкольного возраста в условиях современного дошкольного образовательного учреждения.

Актуальность программы связана с нестабильностью социально-психологической ситуации в современном обществе, возрастанием психических нагрузок и стрессогенных ситуаций в дошкольном возрасте.

Вследствие своевременно неразрешенных психологических проблем в дошкольном возрасте, в подростковом возрасте возникает высокий риск появления таких вторичных дефектов и патологических нарушений, как выраженные акцентуации характера, психопатии, неврозы

Данная программа ориентирована как на нормативно развивающихся детей, так и на детей с ограниченными возможностями здоровья (исключая грубые органические нарушения). Ребенку, у которого имеется то или иное нарушение в развитии, особенно трудно справиться со стрессовой ситуацией в связи с его чрезвычайно высокой восприимчивостью к вредным воздействиям среды. Предложенная психолого-педагогическая программа может проводиться в условиях инклюзивного дошкольного учреждения.

Цели программы:

- Коррекция негативных эмоциональных состояний и личностных особенностей; развитие эмоциональной устойчивости;
- Развитие и гармонизация эмоциональной сферы;
- Формирование стрессоустойчивого поведения и социальных навыков для сознательного и эффективного преодоления трудных жизненных ситуаций у детей.

1) Арокина В.И. Управление стрессом в организации//Экономика и бизнес: теория и практика, 2020//<https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-stressom-v-organizatsii-1> (дата обращения 26.11.2020)

2) Ермакова Е.Г. Профилактические меры борьбы со стрессом в жизни студентов. Причины, способы и средства снятия стресса// Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2020// <https://cyberleninka.ru/article/n/profilakticheskie-mery-borby-so-stressom-v-zhizni-studentov-prichiny-sposoby-i-sredstva-snyatiya-stressa> (дата обращения 26.11.2020)

3) Психолого-педагогическая коррекционно-развивающая программа по развитию эмоциональной устойчивости у детей авторы: Горбунова Е.В., Свистунова Е.В.// <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2014/11/19/psikhologo-pedagogicheskaya-korreksionno>(дата обращения 26.11.2020)

4) Степина Д. Д. Как практика медитации влияет на уровень стресса// StudNet, 2020// <https://cyberleninka.ru/article/n/kak-praktika-meditatsii-vliyaet-na-uroven-stressa> (дата обращения 26.11.2020)

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://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/135957>