

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/204427>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Психология

Оглавление

Введение 3

1 Стадии и виды стресса 4

2 Психологические изменения личности при стрессе. Эмоции и физиология при стрессе 5

3 Профилактика стресса 7

Заключение 10

Список используемой литературы 11

Оглавление

Введение 3

1 Основы и составляющие здорового образа жизни. Режим дня и здоровье 4

2 Режим труда и отдыха 6

3 Здоровье человека и свобода. Мотивационные модели поведения, связанного со здоровьем 8

4 Соотношение понятий «здоровый образ жизни» и «самосохранительное поведение» 10

Заключение 11

Список используемой литературы 12

Введение

Одним из первых, кто дал определение стресса, был Ганс Селье (Канада, физиолог). Он конкретизировал стресс как общность стереотипных, филогенетически неспецифических реакций организма, что подготавливают организм к физической активности, сопротивлению, борьбе или бегству. Стресс, по мнению Г. Селье, инициирует быстрое старение организма и возникновение многих болезней. Стресс на сегодняшний день является важной проблемой социума и компаний. Стресс оказывает прямое воздействие на уровень стабильности поведения сотрудников в компании и жизнь общества. Большое количество сотрудников современных компаний, огромная часть социума оказывается подвержена стрессам по причине нарастающей глобализации процессов, интенсификации экономической и социальной областей общества. Огромное число ситуаций, что инициируют нервное напряжение, связывается с физическим и эмоциональным истощением в профессиях, с высокими темпами и объемами работы. Профессиональные стрессы могут оказывать разрушительное влияние как на сотрудников, так и на организацию в целом.

Согласно Всемирной Организации Здравоохранения, профессиональный стресс – это «болезнь двадцать первого века», так как стресс встречается в любой профессии в мире и приобретает масштабы пандемии. Целью данной работы является рассмотрение вопроса профилактики профессионального стресса.

Задачи:

- описать стадии и виды стресса;
- рассмотреть психологические и физиологические изменения личности при стрессе;
- проанализировать способы профилактики стресса.

1 Стадии и виды стресса

Ганс Селье выделяет в стрессовой реакции организма три стадии: тревога, резистентность и истощение.

Первая стадия: тревога. Здесь происходит процесс мобилизации всех адаптационных ресурсов организма,

содействующих стремительному росту возможностей оборонительной реакции. Человек находится в состоянии постоянного напряжения и настороженности, будто он готов в любую минуту сорваться в места и бежать. Нахождение в таком состоянии длительное время чревато развитием психосоматических заболеваний, например, гастрит, язва, аллергия и другие. Стресс вызывает в первую очередь активацию симпатической нер

Введение

Проблема укрепления здоровья и здоровый образ жизни (ЗОЖ) — одна из наиболее актуальных в психологии здоровья, о чем свидетельствует растущий год от года интерес исследователей к данной тематике. Изменение человеком своего поведения для минимизации риска развития проблем со здоровьем становится одной из важнейших задач XXI в.

В современном мире существует большое количество организаций и программ, пропагандирующих здоровый образ жизни и призывающих людей к увеличению активности для укрепления физического здоровья. Основной задачей подобных стимулирующих усилий выступает не столько информирование людей о положительном и отрицательном влиянии различных форм поведения на здоровье человека, сколько убеждение их в возможности изменить собственное поведение для укрепления своего здоровья. В связи с этим умения человека думать о будущем, ставить перед собой конкретные цели, стремиться к саморегуляции поведения будут иметь определяющее значение для ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья.

Как показывают результаты исследований последних лет, наблюдается «значительный разрыв между декларацией высокой ценности здоровья и ее практической реализацией на поведенческом уровне». Укрепление здоровья представляет собой процесс, который предоставляет обществу возможность контролировать состояние своего здоровья и факторы, которые влияют на здоровье. Концепция укрепления здоровья применяет не только междисциплинарные, но и подходы, которые интегрируют выбор отдельного человека и социальную ответственность в достижении здорового будущего общества. Целью данной работы является рассмотрение психологии здорового образа жизни.

1 Основы и составляющие здорового образа жизни. Режим дня и здоровье

Для начала рассмотрим, что представляет собой здоровье человека. На рисунке 1 мы показали основные показатели здоровья человека.

Рисунок 1 – Основные показатели здоровья человека

На рисунке мы показали составляющие термина «здоровый образ жизни» (ЗОЖ).

Список используемой литературы

- 1) Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Электронный ресурс] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. - М.: Юрайт, 2018. — 299 с.
- 2) Водопьянова Н.Е. Субъектно-ресурсный подход к психологической помощи "выгорающим" специалистам // Психология, управление, бизнес: проблемы взаимодействия: коллективная монография. - Тверь, 2016. С.

159-171. - <https://psychology.tversu.ru/websites/24/documents/708/MonografiaTver2016.pdf?1491664847>

3) Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. - СПб.: Питер, 2011. - 224 с.

4) Макгонигал К. Хороший стресс: как способ стать сильнее и лучше. - М.: Альпина, 2017. - 303 с.

5) Никифоров Г.С. Психология профессионального здоровья как актуальное научное направление / Г.С.

Никифоров, С.М. Шингаев // Психологический журнал, 2015, Т. 36, №2, С. 44-54. -

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23460413>

6) Применение ресурсного подхода в практике психологического обеспечения профессионального здоровья / Водопьянова Н.Е. и др. // Субъект труда и организационная среда: проблемы взаимодействия в условиях глобализации. - Тверь, 2019. С. 124-139.

https://psychology.tversu.ru/websites/24/documents/4294/%D0%A1%D1%83%D0%B1%D1%8A%D0%B5%D0%BA%D1%82_

7) Сапольски Р. Психология стресса. - 3-е изд. - СПб.: Питер, 2015. - 480 с.

8) Фридман Р. Лучшее место для работы: искусство создавать превосходное деловое пространство. - М.: Альпина, 2017. - 341 с.

9) Шварц Т. То, как мы работаем, - не работает: проверенные способы управления жизненной энергией / Т. Шварц, Ж. Гомеса и К. Маккарти. - 3-е изд. - М.: Альпина, 2014. - 316 с.

Список используемой литературы

1) Агус Д. Правила здоровой и долгой жизни / Дэвид Агус. - М.: Эксмо, 2013. - 379 с.

2) Здоровая личность: [сб. ст.] / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Речь, 2013. - 399 с.

3) Леонтьев Д.А. Феномен свободы: от воли к автономии личности // Только уникальное глобально: сб. статей в честь 60-летия Г.Л. Тульчинского. - СПб.: СПбГУКИ, 2007. - С. 64-89. -

<http://institut.smysl.ru/article/freedom2007.php>

4) Петраш М.Д., Муртазина И.Р. Понятие «здоровый образ жизни» в психологических исследованиях // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2018. Т. 8. № 2. С. 152-165. -

<https://dspace.spbu.ru/handle/11701/10416>

5) Психология здоровья (Школьный возраст): учебное пособие / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Изд-во С-Петербург. ун-та, 2008.- 680 с.

6) Рассказова Е.И., Иванова Т.Ю. Мотивационные модели поведения, связанного со здоровьем: проблема "разрыва" между намерением и действием // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2015. Т. 12. № 1. С. 105-130

7) Янг Ш. Привычки на всю жизнь: научный подход к формированию устойчивых привычек / Шон Янг. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. - 269 с.

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/204427>