

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/esse/60335>

Тип работы: Эссе

Предмет: Психология

Оглавление

Введение 3

1. Сущность понятий «стресс», «стрессоустойчивость» в научной литературе 5

2. Профилактика стресса и отрицательных эмоций 8

Заключение 12

Литература 13

Введение

На сегодняшний день стресс является весьма актуальной проблемой современного общества. Данное явление глубоко проникло в повседневную жизнь социума, поэтому оно так пристально изучается специалистами различного рода.

Считается, что испытать стрессовое состояние может любой человек независимо от пола, возраста, социального положения и пр. На данный момент насчитывается порядка 70 % жителей России, которые ежедневно испытывают стресс. [9, с. 57]

Стресс распространен во всех сферах нашей жизни, включая профессиональную деятельность.

Стрессовые ситуации, существующие в компаниях способны воздействовать на качество деятельности работников. В связи с этим, на пути выполнения поставленных задач и достижения целей организации появляются существенные трудности [15, с. 93].

Недостаток взаимосвязей коллективной деятельности на работе по причине профессионального стресса вызывает возрастание личной неудовлетворенности каждого сотрудника, снижает профессиональную эффективность, способствует текучести кадров и, как следствие, снижение доходов компании в целом [3, с. 37].

Термин «стресс» (англ., stress – давление, напряжение) позаимствовали из техники, где данное слово применяется, чтобы обозначить внешнюю силу, приложенную к физическому объекту и вызывающую его напряженность, т. е. временное или постоянное изменение структуры объекта.

Первоначально понятие стресса появилось в физиологии, чтобы обозначить неспецифическую реакцию организма («общего адаптационного синдрома») в ответ на любое негативное влияние (Ганс Селье).

Позже термин стали использовать, чтобы описать состояние человека в экстремальных условиях на физиологическом, биохимическом, психологическом и поведенческом уровнях.

Цель работы: проанализировать понятие стресс и рассмотреть особенности профилактики стресса и отрицательных эмоций

1. Сущность понятий «стресс», «стрессоустойчивость» в научной литературе

Научное осмысление понятия «стрессоустойчивость» невозможно без определения такого научного универсалия как «стресс». Проблема стресса приобрела в современном мире исключительное научное значение [14, с. 217]. Стресс объединяет в себе широчайшую совокупность сложных по своей природе явлений: психофизиологических, личностных, социальных и др. Многоплановость и систематичность данной проблемы обусловила появление множества научных направлений, определивших стресс в качестве предметного поля исследования. [8, с. 79]

Таким образом, формирование концепции стресса нашло свое отражение в целом ряде его теорий и моделей, различающихся между собой и друг друга дополняющих и развивающих. В начале XX века

американский психофизиолог У. Кеннон ввел термин «гомеостазис» (от древнегреческого *homoios* - одинаковый и *stasis* - состояние), обозначающий способность сохранять постоянство.

Г. Селье - трактует стресс как ответную реакцию на психотравмирующие обстоятельства. Второй подход к пониманию стресса описывает и трактует его с точки зрения беспокоящих или разрушающих стимулов (стресс-факторов). [10, с. 274]

Литература

1. Бубчикова Н.В. Экзаменационный стресс: к вопросу актуальности понятия / современные тенденции развития науки Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. под общей редакцией А.И. Вострецова. 2018. С. 147-150.
2. Верховина Е.А. Сущность понятий "стресс", "стрессоустойчивость" в научной литературе / Современные концепции развития науки Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор Сукиасян Асатур Альбертович. 2017. С. 171-176.
3. Гуржий Д.А. Сущность и содержание понятия и процесса "стресс-менеджмент": теоретический аспект / современная экономика: актуальные вопросы, достижения и инновации сборник статей победителей IV Международной научно-практической конференции. 2016. С. 36-38.
4. Нестерова О.В. Когнитивная репрезентация понятия "стресс" и особенности поведения в ситуации профессионального стресса / Мир психологии. 2017. № 3 (91). С. 217-227.
5. Погибенко Л.Б. Основные подходы к понятию "профессионального стресса" в отечественной и зарубежной психологии / Наука на благо человечества - 2016 Материалы ежегодной всероссийской научно-практической конференции преподавателей, аспирантов и студентов, посвященной 85-летию МГОУ: Факультет психологии. Ответственный редактор Е.М. Климова. 2016. С. 93-98.
6. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
7. Путкова А.В. Понятие стресса, психологические защитные реакции и копинг-стратегии / Журнал естественнонаучных исследований. 2016. Т. 1. № 4. С. 2.
8. Распопин Е.В. К определению понятия психологической устойчивости к стрессу / Развитие современной науки: теоретические и прикладные аспекты Сборник статей студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей. Под общей редакцией Т.М. Сигитова. 2016. С. 79-80.
9. Савушкина А.И. Понятие стресса и стрессоустойчивости в психологии / Личность в природе и обществе научные труды молодых ученых (материалы межвузовских психолого-педагогических чтений). Российский университет дружбы народов; Составление и научная редакция А. В. Иващенко, Н. Б. Карабущенко, Е. Н. Полянская. 2016. С. 56-58.
10. Суворова И.В. К определению понятий "стресс" и "стрессоустойчивость" / [Электронный источник] world science: problems and innovations сборник статей XX Международной научно-практической конференции : в 2 ч.. 2018. С. 274-277.
11. Бубчикова Н.В. Экзаменационный стресс: к вопросу актуальности понятия / современные тенденции развития науки Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. под общей редакцией А.И. Вострецова. 2018. С. 147-150.
12. Верховина Е.А. Сущность понятий "стресс", "стрессоустойчивость" в научной литературе / Современные концепции развития науки Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор Сукиасян Асатур Альбертович. 2017. С. 171-176.
13. Гуржий Д.А. Сущность и содержание понятия и процесса "стресс-менеджмент": теоретический аспект / современная экономика: актуальные вопросы, достижения и инновации сборник статей победителей IV Международной научно-практической конференции. 2016. С. 36-38.
14. Нестерова О.В. Когнитивная репрезентация понятия "стресс" и особенности поведения в ситуации профессионального стресса / Мир психологии. 2017. № 3 (91). С. 217-227.
15. Погибенко Л.Б. Основные подходы к понятию "профессионального стресса" в отечественной и зарубежной психологии / Наука на благо человечества - 2016 Материалы ежегодной всероссийской научно-практической конференции преподавателей, аспирантов и студентов, посвященной 85-летию МГОУ: Факультет психологии. Ответственный редактор Е.М. Климова. 2016. С. 93-98.

16. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
17. Путкова А.В. Понятие стресса, психологические защитные реакции и копинг-стратегии / Журнал естественнонаучных исследований. 2016. Т. 1. № 4. С. 2.
18. Распопин Е.В. К определению понятия психологической устойчивости к стрессу / Развитие современной науки: теоретические и прикладные аспекты Сборник статей студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей. Под общей редакцией Т.М. Сигитова. 2016. С. 79-80.
19. Савушкина А.И. Понятие стресса и стрессоустойчивости в психологии / Личность в природе и обществе научные труды молодых ученых (материалы межвузовских психолого-педагогических чтений). [Электронный источник] <https://elibrary.ru/item.asp?id=32882035>
20. Суворова И.В. К определению понятий "стресс" и "стрессоустойчивость" / world science: problems and innovations сборник статей XX Международной научно-практической конференции : в 2 ч.. 2018. С. 274-277.

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/esse/60335>