

Wpływ stresu na turystykę

Jeśli potrzebują Państwo więcej informacji o tej pracy, to proszę pisać - [kontakt](#)

Praca licencjacka z Warszawy z 2009 roku.

Wstęp 4

Rozdział 1. Pojęcie stresu i jego rodzaje 6

1.1. Stres jako reakcja na wymagania stawiane organizmowi 6

1.1.1. Stres biologiczny 7

1.1.2. Stres medyczny 9

1.1.3. Stres psychologiczny 11

1.2. Charakterystyka źródeł stresu 15

1.2.1. Fizyczne elementy stresu 15

1.2.2. Chronobiologiczne elementy stresu 17

1.2.3. Psychologiczne elementy stresu 17

1.2.4. Społeczne elementy stresu (socjologiczne) 18

1.3. Stres jako układ obciążający człowieka 19

1.3.1. Środowisko pracy podłożem stresu 20

1.3.2. Mobbing 21

1.3.3. Syndrom wypalenia zawodowego 22

1.4. Wydarzenia życiowe podłożem stresu 23

Rozdział 2. Reakcje człowieka na stres 24

2.1. Model reakcji na stres 25

2.2. Wpływ stresu na psychikę człowieka 26

2.2.1. Choroby somatyczne 27

2.2.2. Stres a nerwice 28

2.2.3. Konsekwencje stresu 29

Rozdział 3. Odporność na stres 30

3.1. Genetyczne podstawy odporności 31

3.2. Temperament miernikiem odporności 32

3.3. „Spartańskie wychowanie” 33

Rozdział 4. Rekreacja i turystyka jako sposób przeciwdziałania stresom. 34

4.1. Turystyka w ramach odreagowania 36

4.2. Relaksacja	37
4.3. Trening fizyczny i aktywność ruchowa	38
4.4. Wypoczynek psychiczny	40
4.5. Znaczenie aktywności rekreacyjno – turystycznej dla zdrowia	42
4.6. Strategia radzenia sobie ze stresem i sposoby zwalczania stresu	43
Zakończenie	47
Literatura	50
Spis tabel	52

Jeśli chcesz zamówić pisanie pracy od podstaw, to zapraszamy na stronę [pisanie prac](#) - sprawdzony serwis