**Практическая работа № 3**

**«Изучение стрессовых состояний»**

Цели:

- дать понятие стресса и стрессоустойчивости;

- сформировать представление об эмоциональных реакциях на стрессовую ситуацию.

***Задание №1.***

А) дать определение следующим понятиям: стресс, стрессоры, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), стрессоустойчивость.

Б) перечислить факторы, влияющие на уровень стресса. Данные систематизировать в таблице:

|  |  |
| --- | --- |
| Внутренние факторы | Внешние факторы |
|  |  |

В) Перечислить причины возникновения стресса в будущей профессиональной деятельности юриста.

***Задание №2.***

Указать приёмы управления стрессом.

***Задание №3.***

Перечислить характеристики феномена психологического выгорания.

***Задание № 4.***

**Инструкция:** *выполните тест: «Подвержены ли вы стрессу?». В каждой из приведённых ниже шести групп ответов отметьте одну букву (А, Б или В) в позициях, которые соответствуют Вашему характеру. Запишите полученный результат.*

**1.**

А. В работе, в учёбе, в спортивных или азартных играх Вы не боитесь соперничества и проявляете агрессивность.

Б. Если в игре Вы теряете несколько очков, то Вы сдаётесь и «выходите из игры».

В. Вы избегаете какой бы то ни было конфронтации (противостояния).

**2.**

А. Вы хотите многого достичь.

Б. Вы сидите и «ждёте у моря погоды» (то есть ничего не предпринимая, рассчитываете на случай).

В. Вы ищите предлог увильнуть от работы, учёбы.

**3.**

А. Вы любите работать, выполнять задания быстро и поскорее закончить дело.

Б. Вы надеетесь, что Вас кто-нибудь поторопит и скажет, что надо делать.

В. Когда Вы вечером приходите домой, то думаете, что у вас сегодня было на работе, учебе.

**4.**

А. Вы разговариваете быстро и громко, перебиваете других.

Б. Когда Вам отвечают «нет», вы реагируете совершенно спокойно.

В. Вам с трудом удаётся выражать свои чувства и тревоги.

**5.**

А. Вам часто становится скучно.

Б. Вам нравится ничего не делать.

В. Вы действуете в соответствии с желаниями других людей, а не своими собственными.

**6.**

А. Вы быстро ходите, едите и пьёте.

Б. Если вы что-то забыли сделать, Вас это не беспокоит.

В. Вы сдерживаете свои чувства.

*ОЦЕНКА ОТВЕТОВ:*

*Подсчитайте очки: каждый ответ по категории «А» даёт 6 очков, «Б» - 4 очка, «В» - 2 очка.*

**25 – 36 очков** – Вы в высшей степени подвержены стрессу, у Вас даже могут появиться симптомы болезней, вызванных стрессом, таких, как сердечная недостаточность и язвенная болезнь.

**18 – 24 очка** – Вы человек спокойный и неподверженный стрессу. Если Вы набрали больше 18 очков, то Вам можно посоветовать быть терпимее к окружающим. Это позволит добиться улучшения Вашего межличностного общения.

**12 – 17 очков** - низкий уровень подверженности стрессу. Однако не помешает больше уверенности в себе.

*Сделайте краткий вывод по результатам теста.*

**Запишите вывод по практической работе № 3:**

Стресс является реакцией на разрушительные внутренние или внешние события и вызывается стрессорами. Особенно ему подвержены работники, находящиеся в непосредственном контакте с большим количеством людей. Необходимо уметь диагностировать стресс, а также проводить профилактические меры по его предупреждению.