**Практическая работа. Понятие стресс, эустресс дистресс. Профессиональное выгорание.**

Цель: изучить стрессовые состояния человека.

Ход работы:

1. Дать определение понятию стресс.

2. Перечислить положительные и отрицательные стороны стресса для человека. Заполнить таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
| Положительное влияние стресса на организм человека | Отрицательное влияние стресса на организм человека |
|  |  |

3. Дать определение понятию стрессор.

4. Перечислить виды стресса, раскрыть их сущность.

5. Дать определение понятию «эустресс», «дистресс».

6. Дать определение понятию стрессоустойчивость.

7. Дать определение понятию профессиональное выгорание.

8. Заполнить таблицу. Симптомы эмоционального выгорания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Психофизические признаки | Социально-психологические признаки | Поведенческие признаки |
|  |  |  |
|  |  |  |

9. Дать определение понятию психологическая травма.

10. Дать определение понятию горе.

11. Перечислить основные этапы горя по Кюблер-Росс.

Литература: Психология стресса : учебник и практикум для академического бакалавриата/ М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова . – М.Издательство Юрайт, 2017- 299с.

Задание: выполнить практическую работу в тетради, ответы прислать на эл.почту: skopinamar@yandex.ru