

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС
Образовательная программа «Психология служебной деятельности»
Обязательный минимум освоения учебной дисциплины
«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ»
Доцент М.О. Рубцова, rubtsova-mo@ranepa.ru.

I. В ходе освоения дисциплины студентами должны быть выполнены и сданы:

1. Самостоятельная работа по теме «Теории, модели и подходы к изучению стресса» - 5 баллов
2. Самостоятельная работа по теме «Формы проявления стресса и динамика стрессовых состояний» - 5 баллов
3. Самостоятельная работа по теме «Общие закономерности профессиональных стрессов» - 5 баллов
4. Самостоятельная работа по теме «Профессиональное выгорание» - 5 баллов
5. Самостоятельная работа по теме «Психологическая коррекция и профилактика стресса» - 5 баллов
6. Итоговое тестирование – 20 баллов
7. Итоговый опрос по темам на семинаре – 15 баллов
8. Зачет – 40 баллов

II. По окончании дисциплины студенты должны

- называть и характеризовать структуру и динамику стресса;
- описывать содержание научных психологических подходов, описывающих причины стресса;
- объяснять значение различных условий, усиливающих стресс в учебной и профессиональной деятельности человека;
- уметь осуществлять сравнительный анализ инструментов пс. коррекции стрессовых состояний;
- уметь соотносить научные категории психологии стресса и задачи профессиональной деятельности психолога.

III. Аттестация по дисциплине будет проходить следующим образом:

- Зачет в форме устного/письменного ответа на вопросы и практического задания (25 вопросов)

IV. Итоговая отметка студента будет рассчитываться следующим образом:

Итоговая оценка по дисциплине складывается из оценки за зачет (40 баллов), оценки за самостоятельные работы (25 баллов) и выполнения заданий текущего контроля знаний (опрос на семинарах, тестирование) (35 баллов).

V. Краткий перечень обязательных материалов для подготовки к экзамену:

1. Одинцова, М. А. Психология стресса [Электронный ресурс] : учебник и практикум для акад. бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Электрон. дан. - Москва : Юрайт, 2016. — 299 с. — (Бакалавр. Академический курс).. — Доступ из ЭБС изд-ва «Юрайт». — Режим доступа : <http://www.biblio-online.ru>, требуется авторизация (дата обращения : 26.07.2016). — Загл. с экрана.
2. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций [Электронный ресурс] : учебник и практикум для акад. бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Электрон. дан. - Москва : Юрайт, 2016. — 303 с. — (Бакалавр. Академический курс). — Доступ из ЭБС изд-ва «Юрайт». — Режим доступа : <http://www.biblio-online.ru>, требуется авторизация (дата обращения : 26.07.2016). — Загл. с экрана.