

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курганский государственный университет»  
(КГУ)

Кафедра «Психология»



УТВЕРЖДАЮ:  
Первый проректор  
/ Т.Р. Змызгова /  
30 августа 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

## **ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА**

образовательной программы высшего образования –  
программы магистратуры

**37.04.01 – Психология**

Направленность (профиль):

**Педагогическая психология**

Формы обучения: очная, очно-заочная

Курган 2023

Аннотация к рабочей программе дисциплины

## **ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА**

образовательной программы высшего образования –  
программы магистратуры

**37.04.01 – Психология**

Направленность (профиль):

**Педагогическая психология**

Формы обучения: очная, очно-заочная

Трудоемкость дисциплины: 2 ЗЕ (72 академических часов)

Семестр: 1

Форма промежуточной аттестации: зачет

### **Содержание дисциплины**

История развития представлений о стрессе. Структура стресса, его составляющие и фазы развития. Диагностика стрессовых состояний. Нейрофизиологические основы возникновения стрессовых реакций. Особенности проявления стресса у мужчин и женщин. Приемы профилактики состояния стресса и повышения уровня стрессоустойчивости.