

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

Кафедра «Психология»



Рабочая программа учебной дисциплины

## **ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА**

образовательной программы высшего образования –  
программы магистратуры

**37.04.01 – Психология**

Направленность (профиль):

**Педагогическая психология**

Формы обучения: очная

Курган 2022

Аннотация к рабочей программе дисциплины

## **ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА**

образовательной программы высшего образования –  
программы магистратуры

**37.04.01 – Психология**

Направленность (профиль):

**Педагогическая психология**

Формы обучения: очная

Трудоемкость дисциплины: 2 ЗЕ (72 академических часов)

Семестр: 1 (очная форма обучения)

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.