

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 /
«21» октября 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

образовательной программы высшего образования –
программы магистратуры

37.04.01 – Психология

Направленность (профиль):

Педагогическая психология

Формы обучения: очно-заочная

Курган 2021

Аннотация к рабочей программе дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

образовательной программы высшего образования –
программы магистратуры

37.04.01 – Психология

Направленность (профиль):

Педагогическая психология

Формы обучения: очно-заочная

Трудоемкость дисциплины: 2 ЗЕ (72 академических часов)

Семестр: 1 (очно-заочная формы 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.