


**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
РЕГУЛЯЦИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ
В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ**

Направление подготовки (специальность)	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) подготовки	Психология и социальная педагогика
Цель освоения дисциплины	Формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; умений регулировать проявления стресса посредством совладающего (копинг) поведения.
Общая трудоемкость дисциплины	2 зачетные единицы, 72 часа
Форма промежуточной аттестации	Зачет
Краткое содержание дисциплины:	Введение в психологию стресса. Общие закономерности развития стресса Классические и современные модели. Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки. Защитно-адаптационные механизмы личности и проблемы психологии совладания. Защитные механизмы психики. Эффективность психологических защит. Современные представления о совладании (копинге). Копинг - стратегии преодоления стресса. Личностная (смысловая) регуляция стресса. Основные подходы к нейтрализации и управлению стрессом. Психотехники саморегуляции состояний и поведения. Стресс-менеджмент.

Аннотацию рабочей программы составил
старший преподаватель Онуфриева В.В.



(ФИО, должность, подпись)