

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«РЕГУЛЯЦИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В  
СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ»**

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

(код направления (специальности) подготовки)

8

(семестр)

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** – формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; умений регулировать проявления стресса посредством совладающего (копинг) поведения.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП.** Дисциплина «Регуляция совладающего поведения подростков в стрессовых ситуациях» является дисциплиной по выбору. Пререквизиты дисциплины: «Общая психология», «Дифференциальная психология», «Основы тренинговой работы с детьми и подростками», «Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях».

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

ПК-6 Способен осуществлять психологическое просвещение, направленное на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса, а также по проблемам профилактики негативных проявлений социальной среды

ПК-7 Способен использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.** Введение в психологию стресса. Общие закономерности развития стресса. 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. Управление стрессом. Психотехники саморегуляции состояний и поведения.

**5. ВИД АТТЕСТАЦИИ** – зачёт

**4. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ** – 2 (72 ч.)

Составитель: ст. преподаватель кафедры СПП, В.В. Онуфриева \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой СПП, к.п.н., доцент М.В. Данилова \_\_\_\_\_

Председатель

учебно-методической комиссии направления

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

зав. кафедрой СПП, к.п.н., доцент М.В. Данилова \_\_\_\_\_

Директор института \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Печать института \_\_\_\_\_

М.В. Артамонова

