

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Институт повышения квалификации и переподготовки

Сектор современных образовательных технологий



И.В.Шеститко

2016

2016 / УпрОК от 30.06.16

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧАЮЩЕГО КУРСА
«Психология стресса»

Минск, 2016

Разработчик программы:

Н.А.Бурдыко, старший преподаватель кафедры педагогики и психологии
непрерывного образования ИПКиП

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Рекомендована к утверждению:

Советом ИПКиП

Протокол заседания от 29.06.2016 № 6

ВВЕДЕНИЕ

Программа курса «Психология стресса» (6 часов) предназначена для слушателей специальностей переподготовки 1-23 01 71 Психология и 1-03 04 72 «Практическая психология».

Психологические знания в данной области являются одним из факторов становления профессиональной компетентности, а также необходимым условием личностного роста.

Цель курса – обеспечение слушателей системой базовых теоретических знаний в области психологии стресса.

Задачи курса:

- сформировать научные представления о стрессе, как одном из видов аффекта;
- обеспечить усвоение содержания современной теории стресса;
- способствовать расширению возможностей саморегуляции личности в процессе усвоения содержания курса.

Методы и средства обучения: словесные, наглядные, практические.

Слушатели должны знать:

- возникновение и этапы развития теории стресса;
- психофизиологическую основу стресса;
- виды стресса.

Слушатели должны уметь:

- определять состояние стресса;
- различать виды стресса;
- применять навыки саморегуляции в стрессовых состояниях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Теория стресса в психологии

Понятие эмоционально-волевой сферы личности. Понятие аффекта. Стресс как аффект. Теория стресса Селье. Динамика стресса. Виды стресса.

Тема 2. Работа со стрессом

Диагностика стресса. Понятие предстартовых состояний. Работа с предстартовыми состояниями. Понятие острого и хронического стресса. Работа с острым стрессом. Работа с хроническим стрессом.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Академический проект, 2009. – 943 с.
2. Сапольски, Р. Психология стресса / Р. Сапольски. – СПб.: Питер, 2015. – 480 с.

Дополнительная литература:

1. Столяренко, Л. Д. Основы психологии. 4-е изд., перераб. и доп. (Серия «Учебники, учебные пособия».) / Л. Д. Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 672 с.
2. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб : Питер, 2012. – 256 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ