

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

ИННОВАЦИОННЫЙ ЕВРАЗИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Научно-образовательный комплекс
по специальности «Педагогика и психология»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

по дисциплине

«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

(СИЛЛАБУС)

по кредитной технологии обучения
для магистров специальности
6M010300 «Педагогика и психология»

ПАВЛОДАР

УТВЕРЖДЕНО

Проректор по УМР и КО

К.б.н., проф. _____ Комардина Л.С.

“ -----” 2013 г.

Автор: к.м.н. доцент. Пак Т.В.. _____

Кафедра ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
по дисциплине «Психология стресса»

для магистрантов специальности 6М010300 «Педагогика и психология»
для очной формы обучения, на базе высшего образования

Курс	1
Семестр	2
Лекции	15
Практические занятия	30
СРМП	45
СРМ	45
Курсовая работа	-
Форма контроля	экзамен

Разработан на основании ГОСО РК 7.09.102-2009 - Послевузовское образование (магистратура).
Специальность 6М010300 - Педагогика и психология, Алматы 2009г., типового учебного плана специальности 6М010300 - Педагогика и психология и Каталога элективных дисциплин специальности 6М010300 «Педагогика и психология» (Павлодар, 2013)

Утвержден на заседании научно-методического совета Академии Образования и рекомендован к изданию

Протокол № _____ от _____ 2013 г.

Председатель НМС ЕГФ _____ Абдрахманов Б.Н.

Рассмотрен на заседании кафедры «Педагогика и психология»
Протокол № 5 от 26.12. 2013 г.

Зав. кафедрой «Педагогика и психология»
д.м.н., проф. _____ Россинский Ю.А.

Согласовано:

Начальник ИМО _____ Сарбасова Н.Д.

Контактная информация:

Ф.И.О. преподавателя	Время и место проведения		Контактная информация
	Аудиторная работа	СРСП	
Пак Татьяна Вячеславовна	Корпус № 4, Ауд. согласно расписанию	Корпус № 4, Ауд. согласно расписанию	Кафедра «Педагогика и психология», кабинет 520 Тел. раб. 45-22-11, (внутр. 126) Время консультации: согласно графику консультаций на кафедре

**Структура курса
«Психология стресса»**

1. Пояснительная записка
2. Тематико-содержательный план обучения (Таблица 1)
3. Модульно-интегративная структура УК с указанием проблемных вопросов по модулям (Таблица 2)
4. Организация СРМ по модулям УК (Таблица 3)
5. Понятийный аппарат
6. Материалы по владению УК по модулям
7. Условия успешного достижения ожидаемых результатов по окончании УК
8. Организация менеджмента качества профессиональной подготовки магистрантов по УК (виды и формы контроля знаний и умений) (Таблица 4)
9. Критерии и параметры оценки знаний, навыков и умений магистрантов (включая СРМ) (Таблицы 5, 6, 7)

Пояснительная записка

Содержание курса: теории развития и преодоления психологического стресса. Основные положения учения о психологическом стрессе (понятия, история, теории и модели, методология изучения стресса), особенности его развития (причины возникновения и показатели проявления, механизмы регуляции), характер взаимосвязи стресса и адаптации. Концептуальный подход к изучению преодоления стресса, психологическое содержание процессов преодоления, модели, ресурсы, стратегия и стили, личностная детерминация. Анализ путей, методов и средств преодоления стресса — его индивидуальной и коллективной социальной профилактики и коррекции (психической саморегуляции, консультирования, психотерапии). Данный курс основывается на положениях современной методологии, раскрывающей сущность современной психологии как системы научного знания, а также на достижениях отечественной и мировой психологической науки. Основными видами учебных занятий являются лекции, практические занятия, систематическая творческая работа магистрантов над рекомендованной литературой и материалами лекций, а также различные методы современных образовательных технологий, например, презентация, дискуссия, круглый стол, экспертная оценка, смоделированная игра.

Цель: сформировать представление о развитии, роли, задачах и принципах психологической науки в мире и Казахстане, а также об инновационных механизмах внедрения и применения современных достижений психологической науки с целью оказания высокоспециализированной психологической помощи населению РК, способствующей повышению качества жизни.

Задачи курса:

1. Дать полноценное и качественное научно-психологическое образование, организовать теоретическую и практическую индивидуальную подготовку магистрантов по вопросам психологии стресса и стресс-менеджмента, обеспечивающую профессиональную компетентность.
2. Сформировать представление о концептуальных аспектах проблемы стресса, стрессоустойчивости и стресс-менеджмента, освоить их теоретическое и прикладное содержание.
3. Систематизировать и освоить практические аспекты, умения и навыки управления стрессовыми состояниями, а также подходы и технологии к профилактике, предупреждению и менеджменту психологическим стрессом.

В результате изучения курса магистранты должны:

Знать основы фундаментальных наук в рамках специализации, сущности механизмов и закономерностей психики человека; основные достижения и тенденции современной психологии; методы анализа психических явлений; технологии профессиональной деятельности психолога; основные положения профессиональной этики;

Уметь проектировать и осуществлять свою профессиональную деятельность и деятельность профессионального коллектива; стимулировать профессиональную деятельность, прогнозировать результаты своей профессиональной деятельности; контролировать рабочий процесс и объективно оценивать его результаты, принимать на себя ответственность за профессиональные решения;

Иметь навыками научной проектной деятельности, решения стандартных научных и профессиональных задач, развития научного и креативного мышления, ораторского искусства, расширения своих знаний на основе информационных и образовательных технологий, поиска информации и креативных решений, актуализации профессионального и личностного потенциала.

Владеть теорией и практикой психологической стрессоустойчивости и стресс-менеджмента.

Быть компетентными в профессиональной деятельности психолога, исследовательской деятельности на уровне решения научных проблем, в профессиональном и межкультурном общении, а также в информационном поиске; быть готовым к процессу самообразования, личностного и профессионального развития.

Форма контроля – текущий, рубежный; итоговый - экзамен.

Пререквизиты: «Психология личности», «Психология межличностных отношений».

Постреквизиты: «Психология влияния и защиты». «Психология кризисных состояний», «Социальная психология».

Таблица 1 - Тематико-содержательный план обучения УК (2-й семестр (15 недель) – 3 АК)

№	Наименование и содержание УК (подтемы)	Последовательность учебных недель	Формы и содержание организации УК								Текущий контроль (ТК) следящий	Дата проведения ТК	Сроки обработки
			Лекции		Практические занятия		Семинары /СРМП/		СРМ				
			кол-во часов	Формы и методы организации УК	кол-во часов	Формы и методы организации УК	кол-во часов	Формы и методы организации УК	кол-во часов	Формы и методы организации УК			
Модуль 1 - Развитие и преодоление психологического стресса													
1	Учение о психологическом стрессе	1	1	конспект	2	научное сообщение	3	групповая дискуссия	3	словарь ключевых терминов	устный опрос	1	1
2	Особенности развития психологического стресса	2	1	проблемные вопросы	2	элементы ситуационно-ролевого тренинга	3	семинар - дискуссия	3	реферат-конспект	конспект	2	2
3	Психологический стресс, адаптация и развитие личности	3	1	конспект	2	круглый стол	3	семинар / консультация	3	тезисы	конспект	3	3
4	Теоретико-методологические основы проблемы преодоления стресса	4	1	проблемные вопросы	2	семинар - дискуссия	3	семинар / консультация	3	реферат-конспект	устный опрос	4	4
5	Модели и механизмы преодоления стресса	5	1	конспект	2	деловая игра	3	семинар - дискуссия	3	реферат	Реферат конспект	5	5
6	Ресурсы преодоления стресса	6	1	проблемные вопросы	2	групповая работа	3	семинар - дискуссия	3	презентация	устный опрос	6	6
7	Стратегии и стили преодоления стресса	7	1	Конспект	2	групповая дискуссия	3	семинар / консультация	3	научное сообщение	устный опрос	7	7
8	Роль личности в развитии и	8	1	проблемные	2	деловая игра	3	рубежный	3	коллоквиу	пись-	8	8

	преодолении психологического стресса			е вопросы				контроль		м	менный опрос		
	Всего часов		8		16		24		24				
Промежуточный контроль (Модуль 1).													
Модуль 2 – Профилактика и психокоррекция состояния психологического стресса													
1	Обоснование и классификация приемов управления состоянием психологического стресса	9	1	конспект	2	круглый стол	3	семинар / консультация	3	научное сообщение	обзорный реферат	9	9
2	Приемы индивидуальной профилактики стресса	10	1	конспект	2	деловая игра	3	семинар / консультация	3	тезисы	устный опрос	10	10
3	Приемы внешней индивидуальной регуляции (коррекции) стресса	11	1	конспект	2	сообщение	3	семинар-дискуссия	3	конспект-реферат	конспект	11	11
4	Приемы психической саморегуляции (коррекции) стресса	12	1	проблемные вопросы	2	элементы психологического тренинга	3	семинар / консультация	3	презентация	устный опрос	12	12
5	Социально-когнитивная теория А. Бандуры и стресс	13	1	конспект	2	моделирование консультирования	3	групповое обсуждение	3	тезисы	конспект	13	13
6	Рационально-эмотивное поведенческое консультирование и стресс	14	1	конспект	2	моделирование консультирования	3	групповое обсуждение	3	тезисы	конспект	14	14
7	Когнитивное консультирование и стресс	15	1	проблемные вопросы	2	моделирование консультирования	3	итоговый контроль	3	коллоквиум	письменный опрос	15	15
	Всего часов:		15		30		45		45				
Промежуточный контроль (Модуль 2)													

Таблица 2 – Модульно-интегративная структура УК с указанием программных вопросов по модулям

Содержание	Модуль 1 - Развитие и преодоление психологического стресса	Модуль 2 - Профилактика и психокоррекция состояния психологического стресса
Программные вопросы	Основные положения учения о психологическом стрессе: понятие, история, теории и модели, методология изучения стресса. Особенности развития психологического стресса, причины возникновения, показатели проявления и механизмы регуляции. Характер взаимосвязи стресса и адаптации. Концептуальный подход к изучению преодоления стресса, психологическое содержание процессов преодоления, его модели, ресурсы. Экспериментально-теоретическое изучение развития и преодоления психологического стресса. Стратегии и стили преодоления стресса. Анализ путей, методов и средств преодоления стресса. Личностная детерминация в развитии и преодолении психологического стресса.	Обоснование и классификация приемов управления (стресс-менеджмента) стрессовым состоянием. Индивидуальная и коллективная профилактика стресса. Психологическая коррекция, психическая саморегуляция, психологическое консультирование и экстернальная терапия стресса. Стратегия и методология психотерапевтической помощи. Психологическое консультирование с использованием когнитивно-поведенческих подходов. Организация психологической помощи и поддержки в трудных жизненных условиях. Основные направления и принципы психологического просвещения.
Обязательная литература	<ol style="list-style-type: none"> 1. Селье Г. Стресс, копинг, адаптация: проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте / Отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская. Кострома: Изд-во КГУ, 2010 (чит. зал ИнЕУ). 2. Бодров В.А. психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2011, 528 с. (чит. зал ИнЕУ). 3. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. - СПб.: Речь, 2009. 166 с. (чит. зал ИнЕУ). 4. Брайт, Д. Стресс. Теории, исследования и мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. - СПб.: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2011. 352 с. 	<ol style="list-style-type: none"> 8. Бек А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек и др. СПб.: Питер, 2010. - 304 с. 9. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции Текст. / Ю.В. Щербатых. СПб.: Питер, 2011. - 256 с. 10. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса Текст. / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. — СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2009. 260 с. 11. Р. Нельсон-Джоунс Теория и практика консультирования – СПб.: Издательство «Питер», 2010. - 464 с.: ил.- (Серия «Золотой фонд психотерапии»)
Дополнительная литература	<ol style="list-style-type: none"> 1. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1982. 2. Голованевская В. И. Факторы предпочтения стратегий совладания: автореф. дис. канд. психол. наук / В.И. Голованевская. М., 2006. 3. Филипченкова С.И. Совладающее поведение как механизм преодоления стресса // Проблемы психологии и эргономики. 2001. Ч. 2. № 2. 2. Аболин Л.М. Проблема многообразия подходов к стрессу / Л.М. Аболин // Материалы 1-го Международного форума по психологической безопасности. СПб., 2006. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Физиолого-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ). М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2001. 2. Самоукина Н. Карьера без стресса. СПб.: Питер, 2003. 3. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия. - М.: Изд-во Института психотерапия, 2000.
	Тема № 1. Учение о психологическом стрессе. Понятие психологи-	Тема № 1. Обоснование и классификация приемов управ-

Краткое содержание лекций

ческого стресса. История учения о стрессе. Современные определения стресса. Подходы к изучению стресса. Психологические исследования стресса. Теории и модели психологического стресса. Когнитивные характеристики: стресс и тревога.

Тема № 2. Особенности развития психологического стресса. Причины возникновения психологического стресса и его классификация. Общее представление о стрессорах. Индивидуальные различия в реакциях на стресс. Модели и теории действия стресса. Когнитивная теория стресса. Стратегии снижения стресса.

Тема № 3. Психологический стресс, адаптация и развитие личности. Стресс и адаптация. Стресс как фактор развития личности. Черты личности и преодоление стресса. Стресс в различных сферах жизни. Семья и работа – проявления ролевого конфликта. Источник стресса – работа или семейная жизнь.

Тема № 4. Теоретико-методологические основы проблемы преодоления стресса. Понятие «преодоление стресса». Теоретические предпосылки учения о преодолении стресса. Классификация способов преодоления стресса. Личностно-ориентированный подход к преодолению стресса. Проблемно-ориентированный подход к преодолению стресса.

Тема № 5. Модели и механизмы преодоления стресса. Модели преодоления стресса. СОРЕ-подход. Механизм действия преодоления стресса. Модели оценки преодоления стресса. Статистические модели опосредующего и смягчающего действия.

Тема № 6. Ресурсы преодоления стресса. Черты личности и преодоление стресса. Ресурсы когнитивной сферы. «Я-концепция». Интернальный локус контроля. Жизненные смыслы. Необходимые ресурсы социальной среды. Социальная поддержка. Помощь других значимых людей.

Тема № 7. Стратегии и стили преодоления стресса. Стратегии преодоления стресса. Стили преодоления стресса. Развитие способностей по преодолению стресса. Стрессоустойчивость как системное качество личности.

Тема № 8. Роль личности в развитии и преодолении психологического стресса. Взаимосвязь особенностей личности и ха-

ления состоянием психологического стресса. Проблемы управления функциональным состоянием человека. Классификация приемов управления состоянием психологического стресса. Последствия преодоления стресса. Преодоление стресса – путь вперед.

Тема № 2. Приемы индивидуальной профилактики стресса. Первичная профилактика. Вторичная профилактика. Профилактика третьего порядка – консультирование. Здоровый образ жизни. Рациональное питание и стресс. Физические упражнения. Активный отдых.

Тема № 3. Приемы внешней регуляции (коррекции) стресса. Стресс: здоровье и болезнь. Стратегии снижения стресса. Вмешательства на уровне организаций и более широких общностей. Физиотерапевтическая регуляция. Механорегуляция (массаж). Эстеторегуляция. Фармакологическая регуляция.

Тема № 4. Приемы психической саморегуляции (коррекции) стресса. Метод психической саморегуляции. Формирование начальных навыков саморегуляции. Аутогенная тренировка. Медитация. Аутогенная психологическая гипосенсибилизация. Когнитивное реструктурирование. Биологическая обратная связь.

Тема № 5. Социально-когнитивная теория А. Бандуры и стресс. Теория социального научения Альберта Бандуры. Основные когнитивные способности: символизация, предвидение, опосредование, саморегуляция, самоанализ. Саморегулирующее поведение и стресс. Самоэффективность и стресс.

Тема № 6. Рационально-эмотивное поведенческое консультирование и стресс. Теория Эллиса ABC и ее расширение до GABCDE. Рациональный выбор в преодолении стресса. Цели РЭПК: устранение эмоциональных блоков, превращение в самоактуализирующуюся личность. РЭПК в профилактике и коррекции стресса.

Тема № 7. Когнитивное консультирование и стресс. Тео-

	<p>рактических основ Аарона Бека в когнитивном консультировании с позиции профилактики стресса третьего порядка. Автоматические мысли, приводящие к стрессовым состояниям. Когнитивные модели Бека тревожных расстройств, стресса, депрессии и их психокоррекция.</p>	<p>ретические основы Аарона Бека в когнитивном консультировании с позиции профилактики стресса третьего порядка. Автоматические мысли, приводящие к стрессовым состояниям. Когнитивные модели Бека тревожных расстройств, стресса, депрессии и их психокоррекция.</p>
<p>Содержание практических занятий</p>	<p>Занятие № 1. Публичное выступление с научным сообщением о современных учениях психологического стресса по материалам научно-практических журналов с результатами научных исследований по мета-обзорам.</p> <p>Занятие № 2. Проведение практического занятия с элементами ситуационно-ролевого тренинга навыков стрессоустойчивости, а также с ролевым проигрыванием ситуации развития психологического стресса. Групповое обсуждение особенностей развития психологического стресса.</p> <p>Занятие № 3. Проведение групповой работы в формате круглого стола на тему «Психологический стресс и развитие личности – совместимы ли эти понятия?».</p> <p>Занятие № 4. Проведение семинар – дискуссии на тему «Теоретические основы проблемы преодоления стресса» с обозначением и обсуждением тематических позиций.</p> <p>Занятие № 5. Проведение деловой игры в формате психотерапевтической техники моделирования механизмов преодоления стресса.</p> <p>Занятие № 6. Проведение групповой работы по изучению и классификации ресурсов преодоления стресса: личностные, групповые, организационные, социальные и др.</p> <p>Занятие № 7. Проведение групповой дискуссии на тему «Стратегии и стили преодоления стресса» с обсуждением научного сообщения на данную тему.</p> <p>Занятие № 8. Проведение игры в формате моделирования ситуации стресса с демонстрацией и групповым обсуждением стресс устойчивого поведения и состояния.</p>	<p>Занятие № 1. Подготовка и проведение круглого стола на тему «Стресс-менеджмент и приемы управления состоянием психологического стресса».</p> <p>Занятие № 2. Проведение деловой игры в формате пресс-конференции на тему «Рациональное питание как профилактика стресса в студенческой среде». Аргументация различных позиций и мнений.</p> <p>Занятие № 3. Публичные выступления с сообщениями на темы согласно предлагаемому перечню по проблеме внешней регуляции (коррекции) стресса. Оформление рефератов по соответствующей тематике.</p> <p>Занятие № 4. Проведение практического занятия с элементами психологического тренинга освоения техник медитации, как психической саморегуляции (коррекции) стресса.</p> <p>Занятие № 5. Проведение практического занятия по моделированию сессии консультирования согласно социально-когнитивной теории А. Бандуры с элементами интервизии.</p> <p>Занятие № 6. Проведение практического занятия по моделированию сессии рационально-эмотивного поведенческого консультирования с элементами интервизии.</p> <p>Занятие № 7. Проведение практического занятия по моделированию сессии когнитивного консультирования с элементами интервизии.</p>
<p>Планы семинарских занятий (СРМП)</p>	<p>СРМП № 1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Групповая дискуссия с обсуждение основных положений темы семинарского занятия «Понятие психологического стресса». 2. Обсуждение словарей ключевых терминов. 	<p>СРМП № 1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Семинар / консультация по основным положениям темы «Приемы управления состоянием психологического стресса».

СРМП № 2.

1. Семинар – дискуссия на тему «Причины возникновения психологического стресса».
2. Обсуждение рефератов-конспектов согласно предлагаемому перечню примерных тем сообщений.

СРМП № 3.

1. Семинар / консультация по основным положениям темы «Стресс как фактор развития личности».
2. Консультация преподавателя по проблемным вопросам.

СРМП № 4.

1. Семинар / консультация по основным положениям темы «Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса».
2. Консультация преподавателя по проблемным вопросам.

СРМП № 5.

1. Семинар - дискуссия по основным положениям темы «Механизм действия преодоления стресса» с аргументацией собственных позиций и мнений.
2. Обсуждение обзорных рефератов на тему «Модели и механизмы преодоления стресса» по материалам интернет-сайтов.

СРМП № 6.

1. Семинар - дискуссия по основным положениям темы «Личностные ресурсы в преодолении стресса» с аргументацией собственных позиций и мнений.
2. Обсуждение тематических презентаций согласно предлагаемому перечню тем.

СРМП № 7.

1. Семинар / консультация по основным положениям темы «Стратегии преодоления стресса».
2. Научное сообщение на тему «Современные представления о стратегиях преодоления стресса» по материалам научно-практических журналов с результатами научных исследований по мета-обзорам.

СРМП № 8.

Рубежный контроль: Коллоквиум «Развитие и преодоление психологического стресса».

2. Научное сообщение на тему «Стресс-менеджмент» по материалам научно-практических журналов с результатами научных исследований по мета-обзорам.

СРМП № 2.

1. Семинар / консультация основных положений темы «Индивидуальная профилактика стресса».
2. Консультация преподавателя по проблемным вопросам

СРМП № 3.

1. Семинар-дискуссия по основным положениям темы «Внешняя регуляция (коррекция) стресса» с аргументацией собственных позиций и мнений.
2. Консультация преподавателя по проблемным вопросам.

СРМП № 4.

1. Семинар / консультация основных положений темы «Аутогенная тренировка как прием психической саморегуляции (коррекции) стресса».
2. Обсуждение тематических презентаций согласно предлагаемому перечню тем.

СРМП № 5.

1. Групповое обсуждение тезисов социально-когнитивной теории Альберта Бандуры.
2. Консультация преподавателя по проблемным вопросам.

СРМП № 6.

1. Групповое обсуждение тезисов рационально-эмотивного поведенческого консультирования (РЭПК).
2. Консультация преподавателя по проблемным вопросам.

СРМП № 7.

- Итоговый контроль: Коллоквиум «Профилактика и психокоррекция состояния психологического стресса».

Таблица 3 - Организация самостоятельной работы магистрантов СРМ по модулям УК

Мо- ду-	Тематика СРМ	Задания для СРМ	Формы кон- троля	График кон- троля (сроки)
1	Развитие и преодоление психологического стресса			
1.1	Учение о психологическом стрессе	Подготовить словарь ключевых терминов учения о психологическом стрессе.	Словарь ключевых терминов	1 неделя
1.2	Особенности развития психологического стресса	Подготовить реферат на тему согласно предлагаемому перечню соответствующих тематик по материалам интернет-сайтов.	Реферат-конспект	2 неделя
1.3	Психологический стресс, адаптация и развитие личности	Подготовиться к групповой работе по теме семинара с составлением тезисов.	Тезисы	3 неделя
1.4	Теоретико-методологические основы проблемы преодоления стресса	Подготовить реферат на тему согласно предлагаемому перечню соответствующих тематик по материалам интернет-сайтов.	Реферат-конспект	4 неделя
1.5	Модели и механизмы преодоления стресса	Подготовить обзорный реферат на тему согласно предлагаемому перечню соответствующих тематик по материалам научно-практических журналов, электронных баз данных и Интернет-ресурсов.	Обзорный реферат	5 неделя
1.6	Ресурсы преодоления стресса	Подготовить тематическую презентацию согласно предлагаемому перечню соответствующих тематик по материалам Интернет-ресурсов.	Презентация	6 неделя
1.7	Стратегии и стили преодоления стресса	Подготовить научное сообщение согласно предлагаемому перечню соответствующих тематик по материалам научно-практических психотерапевтических и психологических журналов за последние 2-3 года.	Научное сообщение	7 неделя
1.8	Роль личности в развитии и преодолении психологического стресса	Используя примерный план коллоквиума «Развитие и преодоление психологического стресса» для рубежного контроля подготовиться к работе в аудитории	Коллоквиум	8 неделя
2	Профилактика и психокоррекция состояния психологического стресса			

2.1	Обоснование и классификация приемов управления состоянием психологического стресса	Подготовить научное сообщение согласно предлагаемому перечню соответствующих тематик по материалам научно-практических психотерапевтических и психологических журналов за последние 2-3 года с оформлением обзорного реферата.	Научное сообщение, обзорный реферат	9 неделя
2.2	Приемы индивидуальной профилактики стресса	Подготовиться к групповой работе по теме семинара с составлением тезисов.	Тезисы	10 неделя
2.3	Приемы внешней индивидуальной регуляции (коррекции) стресса	Подготовить реферат на тему согласно предлагаемому перечню соответствующих тематик по материалам интернет-сайтов.	Реферат-конспект	11 неделя
2.4	Приемы психической саморегуляции (коррекции) стресса	Подготовить тематическую презентацию согласно предлагаемому перечню соответствующих тематик по материалам Интернет-ресурсов.	Презентация	12 неделя
2.5	Социально-когнитивная теория А. Бандуры и стресс	Подготовиться к групповой работе по теме семинара с составлением тезисов.	Тезисы	13 неделя
2.6	Рационально-эмотивное поведенческое консультирование и стресс	Подготовиться к групповой работе по теме семинара с составлением тезисов.	Тезисы	14 неделя
2.7	Когнитивное консультирование и стресс	Используя примерный план коллоквиума «Профилактика и психокоррекция состояния психологического стресса» для рубежного контроля подготовиться для работы в аудитории	Коллоквиум	15 неделя

Глоссарий

Адаптация	Приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям окружающей среды. Различают <i>сенсорную</i> и <i>социальную</i> адаптацию.
Активность личности	Способность человека производить общественно значимые преобразования в мире на основе присвоения богатств материальной и духовной культуры, проявляющаяся в творчестве, волевых актах, общении.
Акселерация	Отмечаемое за последние 100-150 лет ускорение соматического развития и физиологического созревания детей и подростков, проявляющееся в увеличении их веса и размеров тела.
Амбивалентность чувств	Несогласованность, противоречивость нескольких одновременно испытываемых эмоциональных отношений к некому объекту.
Акцентуация характера	Понятие, введенное К.Леонгардом и означающее чрезмерную выраженность отдельных черт характера и их сочетаний, представляющую крайние варианты нормы, граничащие с психопатиями.
Антиципация	Способность системы в той или иной форме предвидеть развитие событий, явлений, результатов действий.
Атрибуция каузальная	Интерпретация субъектом межличностного восприятия причин и мотивов поведения других людей.
Апперцепция	Зависимость восприятия от прошлого опыта, от общего содержания психологической деятельности человека и его индивидуальных особенностей.
Аффект	Сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождаемое резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в функциях внутренних органов.
Барьер смысловой	Преграда, препятствие, взаимонепонимание между людьми, являющееся следствием того, что одно и то же явление имеет для них разный смысл.
Барьеры психологические	Психические состояние, проявляющиеся в неадекватной пассивности субъекта, что препятствует выполнению им тех или иных действий.
Бессознательное	Совокупность психических процессов, актов и состояний, обусловленных явлениями действительности, во влиянии которых субъект не отдает себе отчета.
Биоритмы психической активности человека	Периодическое чередование состояний напряжения и расслабления в психической деятельности человека. Различают <i>внешние биоритмы</i> , проявление которых связано с цикличностью солнечной системы, сменой времен года, суток, и <i>внутренние биоритмы</i> , детерминирующие физическую и психическую деятельность человека
Вариативность	Базовая черта поведения, определяющая многообразие форм.
Воображение	Психический процесс, выражающийся в построении образа средств и конечного результата предметной деятельности; в создании программ в поведения, когда проблемная ситуация неопределенна; в продуцировании образов, которые не программируют, а заменяют деятельность.
Внутриличностный стресс	Он может проецироваться на различные жизненные события и влиять на особенности отношения к ним и поведение индивида.
Генотип	Патер характеристик, задающих последовательность развития индивидуального признака и зафиксированных в генах конкретного уникального субъекта.
Жизненный опыт	Важнейший фактор самодетерминации в формировании и развитии человеческой индивидуальности.
Когнитивная теория психологического стресса	Основу, которой составляют положения о роли субъективной познавательной оценки угрозы неблагоприятного воздействия и своей возможности преодоления стресса.

Личностный стресс	Имеет отношение к тому, что делает индивид и что происходит с ним, когда он не выполняет, нарушает определенные предписанные социальные роли, такие как роль родителя, мужа, служащего и т. п. Он проявляется в связи с такими явлениями как нарушение здоровья, плохие привычки, сексуальные трудности, скука, старение, уход на пенсию.
Насилие психологическое (эмоциональное)	Угрозы, грубость, издевательства, оскорбление словом и любое другое поведение, вызывающее отрицательную эмоциональную реакцию и душевную боль.
Непрошенные воспоминания	Наяву они появляются в тех случаях, когда окружающая обстановка чем-то напоминает случившееся во время травмирующего события: запахи, зрительные стимулы, звуки.
Общее стрессовое расстройство	Переживание эмоциональной и умственной дезорганизации.
Общественный стресс	Относится к проблемам, которые испытывают, переживают большие группы людей, — например, экономический спад, бедность, банкротство, расовое напряжение и дискриминация и т. п.
Онтогенез	Процесс развития индивидуального организма.
Перенос	Влияние ранее сформированного действия (навыка) на овладение новым действием.
Психическая травма (психотравма)	Событие, которое воспринимается человеком как угроза его существованию, нарушающее его обычную жизнедеятельность. Потрясение, переживание особого рода.
Психическое выгорание	Профессиональный кризис, связанный с работой в целом, а не только с профессиональными межличностными отношениями.
Психологический кризис	Эмоциональное состояние, возникающее в ситуации столкновения человека с препятствием на пути удовлетворения его важнейших жизненных потребностей, т.е. таким препятствием, которое не может быть устранено обычным способом решения проблемы, известным человеку из прошлого жизненного опыта.
Психологический стресс	Функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (угроза, опасность, сложность или вредность условий жизни и деятельности).
Рабочий стресс	Обычно связан с тяжелой рабочей нагрузкой, отсутствием самоконтроля за результатом работы, ролевой неопределенностью и ролевым конфликтом. Плохое обеспечение безопасности работы, несправедливые оценки труда, нарушение его организации могут стать источником стресса.
Рефлексия	Процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний.
Coping processes	Процессы преодоления (coping processes), происходящие в самом человеке, они могут содействовать развитию и совершенствованию функциональных систем, а также вызывать психическое напряжение.
Семейный стресс	Включает все трудности по поддержанию семьи и отношений в ней — работа по дому, супружеские проблемы, конфликты между поколениями, жизнь с молодежью, болезнь и смерть в семье, алкоголизм, развод и т. п.
Сензитивность	Характерологическая особенность человека, проявляющаяся по повышению чувствительности к происходящим с ним событиям, обычно сопровождается повышенной тревожностью.
Стресс	понятие, введенное Г. Селье в 1936 г. для обозначения обширного круга состояний психического напряжения, обусловленных выполнением деятельно-

	сти в особенно сложных условиях и возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия - стрессоры
Стрессоры	Сильные внешние раздражители, которые нарушают внутреннее равновесие. Организм реагирует на любой стрессор, приятный или неприятный, неспецифическим физиологическим возбуждением.
Термин «стресс»	(от англ. <i>stress</i> — нажим, давление, напряжение, усиление) заимствован из техники, где это слово используется для обозначения внешней силы, приложенной к физическому объекту и вызывающей его напряженность, то есть временное или постоянное изменение структуры объекта.
Толерантность	Отсутствие или ослабление реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижения чувствительности к его воздействию.
Фенотип	Проявление трансформированных в процессе жизненного опыта наборов генетической информации в конкретных средовых условиях, рассматриваемое как результат совместного влияния генетических и средовых факторов.
Установка	Готовность, предрасположенность субъекта, возникающая при предвосхищении им появления определенного объекта и обеспечивающая устойчивый целенаправленный характер протекания деятельности по отношению к данному объекту.
Эмпатия	Постижение эмоционального состояния, проникновение в чувства, в переживания другого человека.

Контрольные вопросы для самоподготовки и экзамена/коллоквиума

1. Понятие психологического стресса.
2. Академическое использование понятия «Стресс».
3. Современные определения стресса.
4. История изучения проблемы стресса.
5. Теории и модели психологического стресса.
6. Психологические исследования стресса.
7. Причины возникновения психологического стресса и его классификация.
8. Общее представление о стрессорах и их измерение
9. Симптомы психического неблагополучия в состоянии стресса.
10. Ключевые методологии в исследованиях стресса.
11. Почему люди по-разному реагируют на стрессоры?
12. Модели и теории действия стресса.
13. Когнитивная теория стресса.
14. Стресс и адаптация.
15. Стресс как фактор развития личности.
16. Подходы к исследованиям совладания со стрессом.
17. Понятие «преодоление стресса».
18. Социальные аспекты преодоления стресса.
19. Преодоление стресса и адаптация.
20. Различные стили совладания со стрессом.
21. Черты личности и преодоление стресса.
22. Копинг-подход к преодолению стресса.
23. Личностно-ориентированный подход к преодолению стресса.
24. Проблемно-ориентированный подход к преодолению стресса.
25. Модели преодоления стресса.
26. Преодоление стресса как процесс.
27. Ресурсы преодоления стресса.
28. Стратегии преодоления стресса.
29. Стили преодоления стресса.
30. Каковы последствия преодоления стресса?
31. Развитие способностей по преодолению стресса.
32. Взаимосвязь особенностей личности и характеристик стресса.
33. Влияние личностных особенностей на развитие психологического стресса.
34. Устойчивость к стрессу как личностное свойство.
35. Влияние личностных особенностей на преодоление психологического стресса.
36. Методологические и практические проблемы измерений преодоления стресса.
37. Классификация приемов управления состоянием психологического стресса.
38. Приемы индивидуальной профилактики стресса.
39. Приемы внешней индивидуальной регуляции (коррекции) стресса.
40. Приемы психической саморегуляции (коррекции) стресса
41. Социальная поддержка как ресурс преодоления стресса.
42. Теоретические подходы к проблеме профессионального стресса.
43. Стресс в различных сферах жизни.
44. Что чаще становится источником стресса – работа или семейная жизнь?
45. Первичная, вторичная профилактика стресса.
46. Профилактика третьего порядка – консультирование.
47. Вмешательства по преодолению стресса на социальном уровне.
48. Когнитивно-поведенческие подходы к преодолению стресса.
49. Когнитивно- поведенческое консультирование в преодолении стресса.
50. Рационально-эмотивное поведенческое консультирование в преодолении стресса.

Список литературы

Обязательная литература:

1. Селье Г. Стресс, копинг, адаптация: проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте / Отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская. Кострома: Изд-во КГУ, 2010 (чит. зал ИнЕУ).
2. Бодров В.А. психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2011, 528 с. (чит. зал ИнЕУ).
3. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. - СПб.: Речь, 2009. 166 с. (чит. зал ИнЕУ).
4. Брайт, Д. Стресс. Теории, исследования и мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. - СПб.: Прайм - ЕВРО-ЗНАК, 2011. 352 с.
5. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. СПб.: Питер, 2010. - 496 с.
6. Малкина-Пых, И.Г. Экстремальные ситуации. Текст. / И.Г. Малкина-Пых. -М.: Изд-во ЭКСМО, 2011. 613 с. (чит. зал ИнЕУ).
7. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. — СПб.: Питер, 2009. 240с. (чит. зал ИнЕУ).
8. Бек А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек и др. СПб.: Питер, 2010. - 304 с.
9. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции Текст. / Ю.В. Щербатых. СПб.: Питер, 2011. - 256 с.
10. Маришук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса Текст. / В.Л. Маришук, В.И. Евдокимов. — СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2009. 260 с.
11. Р. Нельсон-Джоунс Теория и практика консультирования – СПб.: Издательство «Питер», 2010. - 464 с.: ил.- (Серия «Золотой фонд психотерапии»)
12. Морле С. и др. Методы когнитивной терапии и тренинга социальных навыков / С. Морле и др. - СПб., 2009 (чит. зал ИнЕУ).

Дополнительная литература:

1. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1982.
2. Голованевская В. И. Факторы предпочтения стратегий совладания: автореф. дис. канд. психол. наук / В.И. Голованевская. М., 2006.
3. Филиппченкова С.И. Совладающее поведение как механизм преодоления стресса // Проблемы психологии и эргономики. 2001. Ч. 2. № 2.
4. Аболин Л.М. Проблема многообразия подходов к стрессу / Л.М. Аболин // Материалы 1-го Международного форума по психологической безопасности. СПб., 2006.
5. Франкенхойзер М. Эмоциональный стресс. М.: Медицина, 2000.
6. Исаев Д.Н. Психологический стресс и психосоматические расстройства в детском возрасте. Лекции / Д.Н. Исаев. СПб.: ППМИ, 2004. - 80 с.
7. Киришбаум Э. Психологическая защита Текст. / Э. Киришбаум, А. Еремеева. М., 2000. - 181 с.
8. Дмитриева, Т. Б. Социальный стресс и психическое здоровье / Т. Б. Дмитриева, Б. С. Положий. М., 2001. - 248 с.
9. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс. - Воронеж, 2000.
10. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению / В.А. Бодров // Психолог, журн. — 2006. Т. 27, № 1. - С. 122—133.
11. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2: Процессы и ресурсы преодоления стресса / В.А. Бодров // Психолог, журн. 2006. - Т. 27, № 2.-С. 113—123.
12. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк М.: Изд-во МГУ, 2004. - 200 с.
13. Губачев Ю.М. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии / Ю.М. Губачев, Б.В. Иовлев, Б.Д. Карвасарский. Л.: Медицина, 2006. - 224 с.
14. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. — М.: Наука, 2000. — 368с.
15. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под. ред. Л. Леви. - Л.: Медицина, 2000. - 104 с.

Условия успешного достижения ожидаемых результатов по окончании УК

Политика выставления оценок:

Выполнение требований обеспечивает допуск к экзамену:

- Качество и глубина знаний
- Выявление ключевых понятий и определений в каждой теме
- Знание основных терминов и понятийного аппарата
- Умение анализировать и обобщать исторические явления
- Наличие конспектов лекций, СРМ, СРМП
- Подготовка обзорных рефератов, научных сообщений и их защита.

По данному курсу предусмотрены 2 рубежных контроля, проводимых в письменной и устной форме.

В ходе работы с магистрантами выделяются следующие виды контроля:

1) текущий контроль (60%):

- ведение конспектов лекций и занятий СРМП, СРМ;
- посещение лекционных, семинарских и практических занятий;

2) рубежный контроль (40%) включает в себя тестирование магистрантов по материалам лекций, СРМП, СРМ.

3) итоговый контроль - экзамен.

Таблица 4 - Организация менеджмента качества профессиональной подготовки магистрантов по УК

1. Предрубежный контроль Модули: 1,2 ПК	2. Рубежный (промежуточный) контроль Модули: 1,2 РК	3. Пострубежный анализ знаний Модули: 1,2 ПА	4. Итоговый квалификационный контроль Сумма модулей: 1,2 ИК	5. Поститоговый анализ знаний ПА
1. ЗАДАЧИ				
1.1. Ознакомление с технологией выполнения экзаменационных заданий РК для целенаправленной подготовки магистрантов к сдаче экзамена.	1.1. Определение уровня сформированности знаний и умений магистрантов по модулям 1,2 УК.	1.1. Выявление природы возникновения типичных ошибок и их анализ с целью коррекции и их предотвращения при выполнении аналогичных экзаменационных заданий	1.1. Регистрация прогресса качества знаний и умений магистрантов, контроль уровня сформированности знаний и умений за весь период изучения УК.	1.1. Формирование у магистрантов навыков рефлексии, анализ причин возникновения ошибок в итоговом экзамене. 1.2. Развитие у магистрантов стратегии самооценки и самообучения.
3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ				
СРМП 2.1 Семинар - обсуждение основных положений темы под руководством преподавателя. 2.2 Обсуждение реферата-конспекта на круглом столе. 2.3 Профессионально-ориентированная игра (деловая). 2.4 Обсуждение научного сообщения в форме дискуссии. СРМ 2.1 Анализ текстов первоисточников для подготовки к семинарам. 2.2 Анализ текстов первоисточников	СРМП 2.1 Коллоквиум, раскрывающий суть основных проблем теоретического характера.	СРМП 2.1 Семинар - обсуждение основных положений темы под руководством преподавателя. 2.2 Обсуждение обзорного реферата на круглом столе. 2.3 Профессионально-ориентированная игра (деловая). 2.4 Обсуждение научного сообщения в форме дискуссии. СРМ 2.1 Анализ текстов первоисточников для подготовки к семинарам. 2.2 Анализ текстов перво-	СРМП 2.1 Коллоквиум, раскрывающий основные проблемы практического характера.	2.1. Устный/ письменный анализ типичных ошибок коллоквиума 2.2. Индивидуальные консультации для магистрантов

с целью написания реферата-конспекта 2.3 Разработка или подбор из литературы и адаптация вариантов возможных деловых позиций. 2.4 Организованный поиск и сбор информации для последующего анализа и представления аудитории с целью подготовки научного сообщения.	СРМ 2.1 Подготовка к презентации результатов, организованный отбор данных по изучаемой проблеме.	источников с целью написания обзорного реферата. 2.3 Разработка или подбор из литературы и адаптация вариантов возможных деловых позиций. 2.4 Организованный поиск и сбор информации для последующего анализа и представления аудитории с целью написания научного сообщения.	СРМ 2.1 Подготовка к презентации результатов, организованный отбор данных по изучаемой проблеме.	
3.ПОЛИТИКА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ МАГИСТРАНТОВ ПО УК				
3.1.Критерий и параметры оценивания знаний и умений магистрантов (Таблица 6) (включая шкалу оценивания знаний и умений магистрантов по международному стандарту. Таблица 7)				
-	-	-	-	-
3.3.Единая формула вычисления рейтинга магистранта				
	РК(М1,2,3) = (ТР(тек.рейт) + тест РК(пуб.рейтинг))/3		СИ – суммарный индекс $C = \frac{...}{2}$	

Список сокращений:

УК – учебный курс

СРМП – самостоятельная работа магистрантов под руководством преподавателя

СРМ – самостоятельная работа студентов

РК – рубежный контроль

ПК – предрубежный контроль

ПА – пострубежный анализ тестов

СИ – суммарный индекс

РД – рейтинг допуск

ТК – результат текущего контроля

ИК – результат итогового контроля

Таблица 5 – Критериально-оценочный аппарат СРМП и СРМ

Виды Заданий	Общее кол-во заданий	Характер действия	Критерии	Параметры	срок
Семинар (срмп)	11	Последовательное обсуждение основных положений темы под руководством преподавателя по психологии управления организацией	1) Критерий умения отбора необходимых фактов для сообщений, докладов и рефератов 2) Критерий точности передачи материала 3) Критерий объективности выбранных фактов 4) Критерий логичности изложения 5) Критерий критичности отношения к обсуждаемым сообщениям, докладам и рефератам	1. Оптимальный уровень – 14,2 балла (5 критериев) 2. Достаточный уровень – 10 баллов (4 критерия) 3. Удовлетворительный уровень – 5 баллов (3 критерия) 4. Неудовлетворительный уровень – 1 балл (1 критерий или не одного)	2 кч
Круглый стол (срмп)	2	Непосредственное обсуждение определённых проблем в свободной форме	1) Критерий полноты видения проблем психологии управления организацией 2) Критерий информативности проблемного материала 3) Критерий объективности выбранных фактов управления организацией 4) Критерий логичности изложения 5) Критерий критичности отношения к проблеме психологии управления организацией	1. Оптимальный уровень – 50 баллов (5 критериев) 2. Достаточный уровень – 40 баллов (4 критерия) 3. Удовлетворительный уровень – 30 баллов (3 критерия) 4. Неудовлетворительный уровень – 10 баллов (1 критерий или не одного)	2 кч
Профессионально-ориентированная деловая игра (срмп)	8	Комплексное изучение психологии управления организацией в результате объединения теории и практики в игровых моделях	1) Критерий полноты комплексности психологии управления организацией 2) Критерий информативности данных психологии управления организацией 3) Критерий языковой и терминологической правильности 4) Критерий новизны выбранных	1. Оптимальный уровень – 50 баллов (5 критериев) 2. Достаточный уровень – 40 баллов (4 критерия) 3. Удовлетворительный уровень – 30 баллов (3 критерия) 4. Неудовлетворительный уровень – 10 баллов (1 критерий или не одного)	2 кч

			проблем 5) Критерий новизны (оригинальность мышления)		
Дискуссия (срмп)	8	Непосредственное обсуждение спорных вопросов в беседе	1) Критерий полноты отражения обсуждаемой темы 2) Критерий информативности обсуждаемых данных 3) Критерий языковой и терминологической правильности 4) Критерий логичности изложения 5) Критерий новизны (оригинальность мышления)	1. Оптимальный уровень – 50 баллов (5 критериев) 2. Достаточный уровень – 40 баллов (4 критерия) 3. Удовлетворительный уровень – 30 баллов (3 критерия) 4. Неудовлетворительный уровень – 10 баллов (1 критерий или не одного)	2 кч
Коллоквиум (срмп)	2	Представление информации организованно для удобного восприятия аргументов и фактов	1) Критерий полноты выделения смысловых единиц - контентов 2) Критерий информативности 3) Критерий терминологической и языковой правильности 4) Критерий логичности (структура презентации материала) 5) Критерий новизны (оригинальность мышления)	1. Оптимальный уровень – 50 баллов (5 критериев) 2. Достаточный уровень – 40 баллов (4 критерия) 3. Удовлетворительный уровень – 30 баллов (3 критерия) 4. Неудовлетворительный уровень – 10 баллов (1 критерий или не одного)	2 кч
Реферат (срм)	4	Проведение сравнительного анализа литературы по теоретической проблеме	1) Критерий полноты 2) Критерий информативности 3) Критерий языковой и терминологической правильности 4) Критерий новизны	1. Оптимальный уровень – 50 баллов (4 критерия) 2. Достаточный уровень – 40 баллов (3 критерия) 3. Удовлетворительный уровень – 30 баллов (2 критерия) 4. Неудовлетворительный уровень – 10 баллов (1 критерий или не одного)	13,5 кч
Деловые позиции (срм)	3	Разработка организационно-содержательных и психолого-педагогических аспектов проведения деловых игр (или подбор из литературы)	1) Критерий полноты выделения смысловых единиц – деловых позиций 2) Критерий информативности (полнота деловых позиций) 3) Критерий логичности (структура игры)	1. Оптимальный уровень – 50 баллов (4 критерия) 2. Достаточный уровень – 40 баллов (3 критерия) 3. Удовлетворительный уровень – 30 баллов (2 критерия) 4. Неудовлетворительный уровень – 10	18 кч

			4) Критерий новизны (оригинальность мышления)	баллов (1 критерий или не одного)	
Сообщение (срм)	4	Организованный поиск и сбор информации для последующего анализа и представления аудитории	1) Критерий полноты 2) Критерий информативности 3) Критерий языковой и терминологической правильности 4) Критерий новизны	1. Оптимальный уровень – 50 баллов (4 критерия) 2. Достаточный уровень – 40 баллов (3 критерия) 3. Удовлетворительный уровень – 30 баллов (2 критерия) 4. Неудовлетворительный уровень – 10 баллов (1 критерий или не одного)	18 кч
Аналитический обзор (срм)	2	Подготовка к презентации результатов, организованный отбор данных по изучаемой проблеме	1) Критерий полноты отражения исследуемой темы 2) Критерий информативности полученных данных 3) Критерий языковой и терминологической правильности 4) Критерий новизны выбранных фактов	1. Оптимальный уровень – 50 баллов (4 критерия) 2. Достаточный уровень – 40 баллов (3 критерия) 3. Удовлетворительный уровень – 40 баллов (2 критерия) 4. Неудовлетворительный уровень – 10 баллов (1 критерий или не одного)	18кч

Исходя из 100-балльной системы оценивания, разбалловка максимальной суммы может быть представлена следующим образом:

Семинар: 7 занятий по 14,3 баллов = 100 баллов.

Круглый стол: 2 мероприятия по 50 баллов = 100 баллов;

Профессионально-ориентированная игра: 2 деловых игры по 50 баллов = 100 баллов;

Дискуссия: 2 мероприятия по 50 баллов = 100 баллов;

Коллоквиум: 2 занятия по 50 баллов = 100 баллов;

Реферат: 2 задания по 50 баллов = 100 баллов;

Презентация: 2 проекта по 50 баллов = 100 баллов;

Сообщение: 2 задания по 50 баллов = 100 баллов;

Аналитический обзор: 2 задания по 50 баллов = 100 баллов;

При итоговой форме контроля индивидуальный рейтинг магистранта в балльном выражении исчисляется по формуле средне-арифметического значения, т.е. $СИ = (РД(ТК+РК)+ИК)/2$, где СИ – суммарный индекс; РД – рейтинг допуск (аттестационный балл – АБ); ТК – результат текущего контроля; ИК – результат итогового контроля.

В зачетную книжку магистранта выставляется оценка исходя из суммарного индекса по 4-балльной системе. Перевод балльной системы в традиционную форму оценки дан в таблице 7, в которой сопоставлены предложенная система оценивания и шкала оценивания по международному стандарту в буквенном выражении.

Таблица 6 – Примерный расчет текущего рейтинга магистранта по УК

Факультет Магистерского и второго высшего образования (Магистратура)
 Кафедра Педагогики и психологии
 Группа ПиП-21м

№	Ф.И.О. магистранта	Аудиторная работа	СРМП					СРС				Текущий рейтинг магистранта	
		1	1	2	3	4	5	1	2	3	4		
		лекции	семинары	круглый стол	деловая игра	дискуссия	коллоквиум	реферат	презентация	сообщение	аналитический обзор		
1	Аманов К.Л.	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Каждая форма текущего контроля оценивается по 100-балльной системе:

TR (тек. рейтинг) = (лекции + СРМП (1+2+3+4+5) + СРС (1+2+3+4+5))/10 N

где N – общее количество форм текущего контроля

Таблица 7 – Шкала оценивания знаний и умений магистрантов по международному стандарту

Оценка по буквенной системе	Баллы	%-ное содержание	Оценка по традиционной системе
A	4,0	95-100	отлично
A-	3,7	90-94	
B+	3,3	85-89	хорошо
B	3,0	80-84	
B-	2,7	75-79	
C+	2,3	70-74	удовлетворительно
C	2,0	65-69	
C-	1,7	60-64	
D+	1,3	57-59	
D	1,0	53-56	
D-	0,7	50-52	неудовлетворительно
F	0,0	Ниже 50	

