

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.02.2025 18:08:12
Уникальный программный ключ:
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей
программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	<i>Система жизнеобеспечения личности: Психология совладания</i>
Направление подготовки / Специальность	<i>37.03.01. Психология</i>
Направленность (профиль) / Специализация	<i>Общая и социальная психология</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Разработчик(и)	<i>Русяева И.А., доцент кафедры общей и социальной психологии</i>

1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися
Отсутствуют.

2. План самостоятельной работы

№ п/п	Учебные встречи	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Количество баллов	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение (ак.ч.)*
1	2	3	4	5	6
1	Определения, классификации копингов и частные исследования	Конспектирование материалов, использованных при подготовке к занятию	конспект	2	4
2	Современные исследования стресса	Конспектирование материалов, использованных при подготовке к занятию	конспект	2	4
3	Копинг-ресурсы	Выполнение практических заданий	аналитическое эссе по темам дисциплины	3	4
4	Система жизнеобеспечения личности: исследования	Конспектирование материалов, использованных при подготовке к занятию	конспект	2	4
5	Диагностические методики по психосоматике	подготовка отчетов по выполненным методикам	отчет о практической работе	3	5
6	Психологические защиты	Конспектирование материалов, использованных при подготовке к занятию	конспект	2	4
7	Регуляция с помощью копинг-стратегий	Конспектирование материалов, использованных при подготовке к занятию	конспект	2	4
8	Высшие личностные ресурсы: феномены и диагностика	Конспектирование материалов, использованных при подготовке к занятию	конспект	2	4

9	Современный стресс-менеджмент: проблемы эффективности и системности	Подготовка практических упражнений по развитию стрессоустойчивости и	доклад на практическом занятии	3	5
---	---	--	--------------------------------	---	---

3. Требования и рекомендации по выполнению самостоятельных работ обучающихся, критерии оценивания

Критерии оценки доклада/эссе:

1. Полнота (широкий охват информации, наличие российских и зарубежных источников)
2. Логичность изложения темы
3. Самостоятельность анализа
4. Актуальность представленной информации (присутствуют исследования последних 3-5 лет)
5. Качество текста (соответствие нормам русского литературного языка)
6. Наглядность (визуальная составляющая презентации) – для устного доклада / соответствие оформления текста требованиям научной коммуникации – для аналитических эссе.

Требования к оформлению отчета о практической работе:

1. Содержит титульный лист, на котором указаны название темы, данные автора (авторов)
2. Выполнен по плану, включающему в себя цель и задачи исследования, методики, протокол испытуемого, интерпретацию результатов, выводы о проделанной работе.

Критерии оценки отчета:

1. Соответствие темы, цели и задач исследования
2. Логичность изложения
3. Содержательность интерпретации.

Требования к оформлению конспекта:

1. Аккуратность
2. Выделение основных терминов и их определения
3. Структурированность материала

Критерии оценки конспекта:

1. Оптимальный объем текста (не более одной трети оригинала);
2. Логическое построение и связность текста;
3. Полнота/ глубина изложения материала (наличие ключевых положений, мыслей);
4. Визуализация информации как результат ее обработки (таблицы, схемы, рисунки);
5. Оформление (аккуратность, соблюдение структуры оригинала).

4. Рекомендации по самоподготовке к промежуточной аттестации по дисциплине

В целях эффективной организации самостоятельной подготовки к промежуточной аттестации обучающимся рекомендуется осуществлять подготовку по эссе и отчетам с соблюдением следующих требований:

1. В соответствии с логикой прохождения дисциплины рекомендуется постоянно обращаться к учебникам по дисциплине.

2. Рекомендуется читать научные статьи по теме занятия, минимум одну статью. Поиск источников рекомендуется делать на elibrary.ru

3. Особенное внимание стоит обратить на темы, связанные с выполнением техник разных психологических школ. Эти темы требуют знания понятий и принципов, используемых в психологических направлениях и определяющих структуру психологического консультирования.