

**Т.И. Бессонова**

**КУРСОВАЯ РАБОТА  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА  
И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО  
ПОВЕДЕНИЯ»**

**Учебно-методическое пособие**

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Т.И. Бессонова

**КУРСОВАЯ РАБОТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА  
И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ»**

**Учебно-методическое пособие**  
по написанию курсовых работ  
для направления подготовки  
37.05.02 «Психология служебной деятельности»,  
специализация «Психологическое обеспечение  
служебной деятельности в экстремальных условиях»

Севастополь  
СевГУ  
2025

**УДК 159.92:001.891-057.875(076)**

**ББК 88.37р30я73**

**Б53**

**Р е ц е н з е н т ы :**

**А. В. Гришина** – канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры «Общая психология»,  
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского»

**М.В. Косцова** – канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры «Психология»,  
Гуманитарно-педагогический институт

ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»

**Бессонова, Татьяна Ивановна**

**Б53** Курсовая работа по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»: учебно-методическое пособие для направления подготовки 37.05.02 «Психология служебной деятельности», специализация «Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях» / Т. И. Бессонова ; Севастопольский государственный университет, Гуманитарно-педагогический институт. – Севастополь : СевГУ, 2025. – 42 с. – Текст : электронный.

Учебно-методическое пособие разработано на кафедре «Психология» ФГБОУ ВО «Севастопольский государственный университет» в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.05.02 «Психология служебной деятельности» (профиль «Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях»), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19.12.2016 № 1613;

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.04.2021 № 245.

**УДК 159.92:001.891-057.875(076)**

**ББК 88.37р30я73**

Рассмотрено и рекомендовано к изданию на заседании ученого совета Гуманитарно-педагогического института, протокол № 10 от 21 мая 2025 г.

© Бессонова Т.И., 2025

© ФГАОУ ВО «Севастопольский  
государственный университет», 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Общие положения                                                              | 4  |
| 2. Этапы выполнения курсовой работы и их содержание                             | 5  |
| 3. Требования к методологии курсовой работы                                     | 10 |
| 4. Требования к структурному содержанию курсовой работы и его<br>наполнению     | 14 |
| 5. Обязанности научного руководителя курсовой работы                            | 18 |
| 6. Правила оформления текста курсовой работы                                    | 18 |
| 7. Оформление библиографического списка                                         | 23 |
| Приложение А. Примерная тематика курсовых работ                                 | 25 |
| Приложение Б. Контрольные точки исследования (по В.С. Безруковой)               | 26 |
| Приложение В. Глоссарий                                                         | 27 |
| Приложение Г. Примерный перечень стандартизированных<br>диагностических методик | 31 |
| Приложение Д. Образец титульного листа курсовой работы                          | 33 |
| Приложение Е. Форма задания и календарного плана курсовой работы                | 34 |
| Приложение Ж. Форма автореферата курсовой работы                                | 36 |
| Приложение И. Лист оценки курсовой работы                                       | 37 |
| Приложение К. Образцы оформления научной литературы<br>и источников             | 38 |
| Приложение Л. Сведения об Интернет-ресурсах по психологии                       | 40 |

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

*Данные методические рекомендации, утверждённые на заседании кафедры в начале учебного года, являются обязательными для всех студентов 4-го курса, выполняющих курсовые работы по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения».*

Курсовая работа выполняется обучающимся **самостоятельно** под руководством научного руководителя.

Курсовая работа должна содержать элементы теоретического и эмпирического (экспериментального) исследования. Теоретическое исследование должно проводиться на основе анализа литературных научных источников, в результате выявляются несоответствия, противоречия, нерешенные вопросы в исследуемой области психологии и, по возможности, предлагаются пути их решения. Эмпирическое исследование заключается в проведении конкретной эмпирической работы, в получении по её результатам фактических данных, их обработке, анализе и формулировании выводов и практических рекомендаций.

Содержание курсовой работы должно соответствовать утвержденной теме и сформулированным целям. Характерной ошибкой многих обучающихся при написании курсовой работы является стремление вложить в содержание курсовой работы как можно больше предметного материала. В результате этого не удастся полностью раскрыть тему и получить обоснованные результаты.

В ходе написания курсовой работы студенты формируют следующие компетенции по специальности 37.05.02 «Психология служебной деятельности» специализации «Психологическое обеспечение служебной деятельности» в экстремальных условиях:

- ОК-5. Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, культурные, конфессиональные различия, предупреждать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности.

- ОК-6. Способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.

- ПК-5. Способность выявлять актуальные психологические возможности (психологические ресурсы), необходимые для эффективного выполнения конкретных профессиональных задач;

- ПК-6. Способность разрабатывать программы, организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и иных лиц;

- ПК-7. Способность диагностировать психические свойства и состояния человека, характеризовать психические процессы и проявления в различных видах деятельности личного состава, индивидов и групп, составлять психодиагностические заключения и рекомендации по их использованию;

– ПК-14. Способность консультировать должностных лиц по психологическим проблемам, связанным с организацией служебной деятельности личного состава, формированием и поддержанием в служебных (учебных) коллективах благоприятного психологического климата;

– ПК-16. Способность обеспечения практико-психологических сопровождений деятельности в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности.

***Цели подготовки курсовой работы:***

– расширение и углубление теоретических знаний студентов по фундаментальным и практико-ориентированным отраслям психологии стресса и стрессоустойчивого поведения;

– овладение методикой психологического исследования;

– приобретение навыков самостоятельного литературного поиска при решении конкретных исследовательских задач;

– совершенствование навыков обобщения теоретических и эмпирических данных;

– совершенствование умений корректной обработки и интерпретации психодиагностического материала;

– применение системы полученных теоретических знаний в практике решения конкретных психологических задач психологии стресса и стрессоустойчивого поведения.

***Итоги исследования:*** изучение и выявление современных психоэмоциональных перегрузок человека, разнообразных поведенческих нарушений, конфликтов, личностной и профессиональной деградации, психологических особенностей стресса и факторов психологической адаптации, в том числе стрессоустойчивого безопасного поведения.

Курсовая работа выполняется ***в течение одного семестра*** и защищается, согласно расписанию, накануне экзаменационной сессии. Успешная защита курсовой работы является допуском к экзаменационной сессии.

## **1. ЭТАПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ КУРСОВОЙ РАБОТЫ И ИХ СОДЕРЖАНИЕ ПО ПСИХОЛОГИИ КРИЗИСНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**

Выполнение курсовой работы разделяется ***на несколько этапов***.

1 Этап – выбор темы курсовой работы.

2 Этап – получение задания на курсовую работу и составление календарного плана.

3 Этап – разработка плана курсовой работы.

4 Этап – подбор и изучение литературы.

5 Этап – написание курсовой работы.

6 Этап – предоставление чернового варианта курсовой работы научному руководителю для проверки и проверка на внешнее заимствование.

7 Этап – защита курсовой работы перед комиссией.

***На первом этапе*** обучающийся должен выбрать ***тему курсовой работы***.

Психология стресса и стрессоустойчивого поведения включает многочисленную проблематику вопросов стресса через его виды, механизмы и эффекты их воздействия на элементы биопсихосоциальной сущности человека, способы предотвращения и нивелирования негативных последствий стресса.

Обучающимся предоставляется право выбора темы курсовой работы из предложенного перечня или, по согласованию с научным руководителем, они могут заявить собственную тему. Тема курсовой работы и научный руководитель считаются закрепленными за обучающимся с момента визирования заявления заведующим кафедрой. Изменение темы курсовой работы и смена научного руководителя допускаются в исключительных случаях по письменному заявлению обучающегося на имя заведующего кафедрой с обоснованием необходимости изменения, но не позднее, чем за месяц до представления курсовой работы к защите.

***Выбор одной и той же темы курсовой работы двумя и более студентами не допускается.***

(Примерная тематика курсовых работ по учебной дисциплине представлена в **Приложении А**).

***Второй этап включает*** получение задания на курсовую работу и составление календарного плана. Составление календарного плана осуществляется лично студентом с учетом собственных возможностей и способностей, а также сроков сдачи курсовой работы и необходимости выделения времени на составление отзыва научному руководителю, её доработки к защите (внесение исправлений согласно замечаниям научного руководителя). Календарный план работы над курсовым проектом в обязательном порядке согласуется с научным руководителем. За основу для составления календарного плана можно взять контрольные точки исследования по В.С. Безруковой (**Приложение Б**). Получение задания на курсовую работу от научного руководителя и кафедры фиксируется документально.

***Третьим этапом*** является разработка ***плана деятельности и плана-оглавления или содержания курсовой работы***. Они разрабатываются обучающимся совместно с научным руководителем. Основной задачей плана (оглавления, содержания) является формулировка заголовков глав и параграфов курсовой работы. Принципиально в курсовой работе должно быть столько глав, сколько вопросов, подлежащих исследованию.

Пример ***темы, плана вопросов и оглавления (содержания)*** курсовой работы:

***Тема:*** Личностные детерминанты профессионального стресса врачей в период пандемии.

Оглавление (содержание) курсовой работы согласуется с научным руководителем и разрабатывается с учётом плана курсовой работы. Но оглавление – это не план деятельности по курсовой работе. Оно занимает третий лист курсовой работы вслед за аннотацией и носит развёрнутый характер.

### **Вопросы, подлежащие разработке (план действий):**

1. Найти проблему профессионального стресса врачей в структуре качеств личности.
2. Выстроить методические основы диагностики и выявить важные качества личности врачей, детерминирующие профессиональный стресс.
3. Обосновать практические рекомендации медицинским работникам.

### **Содержание (оглавление):**

|                                                                                                                                           |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ВВЕДЕНИЕ.....                                                                                                                             |  |
| ГЛАВА I. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА ВРАЧЕЙ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ.....                                           |  |
| § 1. Психологические механизмы профессионального стресса.....                                                                             |  |
| § 2. Исследования личностных предикторов профессионального стресса у врачей в период сезонных пандемий.....                               |  |
| ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ.....                                                                                                                    |  |
| ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ДЕТЕРМИНАНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА ВРАЧЕЙ Г. СЕВАСТОПОЛЯ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ ГРИППА ..... |  |
| § 1. Методика и программа исследования.....                                                                                               |  |
| § 2. Итоги констатирующего эксперимента и анализ.....                                                                                     |  |
| § 3. Методические рекомендации по снижению уровня профессионального стресса.....                                                          |  |
| ВЫВОДЫ ПО II ГЛАВЕ.....                                                                                                                   |  |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....                                                                                                                           |  |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....                                                                                                             |  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ.....                                                                                                                           |  |

При внимательном рассмотрении оглавления (содержания) видно, что названия глав сформулированы на основании вопросов, подлежащих разработке в плане. Подобный подход обеспечивает выполнение требования к курсовой работе о соответствии её содержания теме. Практика показывает, что наиболее характерными ошибками при разработке содержания являются:

1. Совпадение названия глав с темой курсовой работы.
2. Названия глав не раскрывают реального содержания темы курсовой работы и относятся к другой области знаний.

Обе ошибки недопустимы, особенно вторая, поскольку они приводят к несоответствию содержания курсовой работы её теме.

### **Четвёртый этап – подбор и изучение литературы.**

Список литературы по дисциплине **«Психология трудных жизненных и экстремальных ситуаций»** должен включать **не менее 25 источников**. Учебники и учебно-методические пособия должны составлять не менее 15% от общего объема списка. **Современные издания** должны быть включены в библиографический список и составлять не менее 15% от общего объема списка – 4-5 источников.

Перед написанием курсовой работы необходимо составить картотеку литературы по изучаемой теме, представленную в учебно-методических



пособиях, монографиях, специальных научных периодических изданиях и психологических интернет-ресурсах. Отправной точкой поиска являются **ключевые слова курсовой работы** (см. **Приложение В. Глоссарий**).

При изучении специальной литературы рекомендуется делать выписки: надо указывать проблему, фамилию и инициалы автора, название книги или статьи, издательство, год издания, страницу с цитатой. Эта информация поможет избежать ошибок при оформлении ссылок в тексте курсовой работы и библиографического списка использованных источников.

**Пятый этап – написание курсовой работы** – должен включать временные интервалы календарного плана, согласованного с научным руководителем. В соответствии с контрольными точками исследования студент предоставляет выполненную работу для проверки научному руководителю. Главные контрольные точки – сроки предоставления на кафедру чернового и чистового варианта курсовой работы, публичной её защиты – устанавливаются и утверждаются кафедрой «Психология».

В результате выполнения курсовой работы студент должен **владеть**:

- тезаурусом психологической науки (раздел «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»);
- методами теоретического и эмпирического исследования;
- аналитическим стилем изложения научного текста;
- навыком оформления текста работы и его подачи на защите курсовой работы.

**Шестой этап – предоставление чернового варианта курсовой работы научному руководителю для проверки и проверка на внешнее заимствование.**

В соответствии с контрольными точками исследования и календарным планом студент предоставляет выполненную работу для проверки научному руководителю. Главные контрольные точки, такие как: сроки предоставления на кафедру чернового и чистового варианта курсовой работы; её проверки на внешнее заимствование; публичной защиты – составляются и утверждаются кафедрой и корректируются только с разрешения заведующего кафедрой. В современных условиях особое внимание уделяется проверке на внешнее заимствование, особенно на предвыпускном курсе. Текст курсовой работы должен быть с высоким уровнем уникальности и носить авторский характер. В тексте могут быть использованы материалы из других источников, но с обязательной ссылкой на оригинал. Проверка на внешнее заимствование и уникальность текста не является обязательной на четвёртом курсе, но может быть проведена на бесплатных сайтах.

Рекомендуются следующие параметры оценивания:

- «3» ставится в будущей дипломной работе, если итоговая оценка оригинальности работы – от 30 % до 50 %;
- «4» ставится, если итоговая оценка оригинальности дипломной работы – от 51 % до 70 %;

- «5» ставится, если итоговая оценка оригинальности будущей дипломной работы – от 71 % до 100 %.

Рекомендуется приобрести данный опыт.

Одобренный научным руководителем чистовой вариант курсовой работы переплетается по порядку структурных элементов и сдается научному руководителю для написания отзыва в установленный кафедрой срок.

Выполненная студентом курсовая работа проверяется научным руководителем в четко установленные сроки. Научный руководитель в отзыве на курсовую работу указывает её основные наиболее существенные достоинства и недостатки и выставляет рекомендованную оценку по национальной шкале.

При оценке работы учитываются содержание работы, ее актуальность, степень самостоятельности, качество используемого материала, а также уровень грамотности (общий и специальный), оригинальность и своевременность выполнения работы.

**Седьмой этап – защита курсовой работы.** Защита курсовых работ происходит публично перед комиссией, состоящей из преподавателей кафедры. На защите присутствуют остальные студенты группы, в которой происходит публичная защита курсовых работ. В ходе публичной защиты студент должен кратко изложить содержание работы (желательно представив материалы наглядно), уметь ответить на вопросы членов комиссии и присутствующих на защите студентов.

Примерная структура доклада-презентации (10 - 12 слайдов) студента на защите:

- Краткое информативное представление темы исследования и элементов его категориального аппарата (актуальность, проблема, состояние разработанности проблемы, объект и предмет, цель и задачи, гипотеза, теоретико-методологические основания и методы).

- Описание этапов организации исследования, согласно поставленным цели и задачам, а также представление его основных результатов: выводов и их следствий.

- Основные выводы, к которым пришел студент в ходе проведения исследования.

- Общая оценка студентом проведенного исследования: трудности, которые возникли в процессе аналитического обзора психологической литературы по проблеме исследования, перспективы дальнейшего продолжения и возможные ограничения исследования.

Окончательная оценка курсовой работы выставляется комиссией по итогам защиты и качеству выполненной работы. При выставлении оценки за выполненную курсовую работу учитывается оценка оригинальности исследования и результат публичной защиты. Оценка за курсовую работу выставляется в электронную экзаменационную ведомость, зачетную книжку студента и размещается в информационно-образовательной системе Moodle на сайте дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения». По

правилам современных образовательных регламентов курсовая работа и отзыв научного руководителя отправляются председателю комиссии по защите в электронном виде за неделю до публичной защиты и хранятся на кафедре.

Научный руководитель курсовой работы или комиссия могут признать работу неудовлетворительной по следующим критериям:

1. Тема исследования не соответствует содержанию учебной дисциплины.

2. Исследование не проведено или проведено частично. Теоретическая часть работы не соответствует эмпирической.

3. Текст работы не соответствует требованиям оформления: имеется множество грамматических и специальных ошибок, текст не отредактирован.

4. Исследование представляет собой полный или частичный плагиат.

Если курсовая работа признана неудовлетворительной, она возвращается студенту на доработку.

Таким образом, алгоритм этапов курсовой работы может быть детализирован и выглядеть следующим образом:

- Выбор темы исследования.

- Обсуждение и согласование темы исследования с научным руководителем.

- Получение задания на курсовую работу и согласование календарного плана её выполнения.

- Составление программы исследования.

- Сбор, анализ и обобщение материала по выбранной теме исследования.

- Определение структуры работы.

- Согласование структуры работы и плана исследования с научным руководителем.

- Написание основного текста работы.

- Предоставление материалов теоретической части работы научному руководителю для проверки и утверждения дальнейшей программы исследования.

- Формулирование выводов по теме исследования.

- Предоставление чернового варианта работы научному руководителю для проверки.

- Проверка курсовой работы на внешнее заимствование.

- Оформление курсовой работы.

- Публичная защита курсовой работы.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К МЕТОДОЛОГИИ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

*Методологией* называют систему организующих и регулирующих научное исследование принципов, подходов, приемов, методов и методик. Методология дает характеристику компонентов научного исследования — его **цели, задачи, объекта, предмета анализа, гипотезы, выборки исследования**, совокупности исследовательских средств, необходимых для решения задачи

данного типа, а также формирует представление о последовательности движения исследователя в процессе решения задачи.

**Актуальность** исследования. Необходимо обосновать важность изучения поставленной проблемы для развития науки, для нужд практики с учетом тех изменений, которые происходят в настоящее время в обществе. Определяется круг нерешенных, слабо освещенных или требующих уточнения вопросов. Здесь же упоминается, кто из отечественных и зарубежных ученых занимался подобными проблемами (как правило, во введении называют только фамилии, а авторские концепции подробно излагаются в теоретической части).

**Цель** исследования ориентирует на конечный результат исследования. Она может быть либо теоретико-познавательной, либо практически-прикладной. Цель зависит от четкости формулирования проблемы и предполагает её разрешение. Цель фиксирует предполагаемые результаты исследования.

**Задачи** исследования формулируют вопросы, на которые должен быть получен ответ для достижения цели исследования.

**Объект** исследования – это то, на что направлен процесс познания. Объект отвечает на вопрос – что изучается, например, личностные особенности, эмоциональные переживания, интеллектуальное развитие, индивидуальные особенности и т.д. Объект порождает проблемную ситуацию и избирается для изучения.

Считается, что для гуманитарных исследований приемлемой является точка зрения, согласно которой объект исследования – наиболее общее определение изучаемого, предельно общий конструкт в изучаемой области.

**Предмет** исследования – это углубленный определённый аспект изучаемого объекта.

**Гипотеза** – это научное предположение, которое служит как предварительное объяснение определенных фактов. Гипотеза должна отвечать ряду требований:

- 1) гипотеза не должна быть очевидной;
- 2) гипотеза не должна содержать понятий, которые не получили бы эмпирической интерпретации, иначе она не проверяема;
- 3) гипотеза не должна противоречить ранее обоснованным и доказанным научным фактам;
- 4) гипотеза должна соответствовать всему кругу явлений, которые она непосредственно объясняет, не опуская исключений.

Структура гипотезы может быть трехсоставной, т. е. включать: а) утверждение; б) предположение; в) научное обоснование.

Гипотеза – это не пространное предположение. Она должна соответствовать следующим *методологическим требованиям*: логической простоте и непротиворечивости, вероятности, широте применения, концептуальности, научной новизне и верификации.

**Интерпретация полученных данных.** Курсовая работа студента может считаться завершенной лишь в том случае, когда проанализированы,

проинтерпретированы её результаты и затем сделаны выводы. Все выводы работы подчинены логике завершения конкретной части работы: параграфа, главы, фрагмента констатирующего эксперимента и т.д.

**Методы исследования.** Курсовая работа предполагает, что студент владеет знаниями о теоретических и эмпирических методах исследования.

*Теоретические методы:*

- *сравнение* – сопоставление по существенным для данного рассмотрения признакам объекта (качественным и количественным);
- *анализ* – мысленное или физическое расчленение целостного объекта на составляющие элементы (признаки, свойства, отношения) и исследование этих частей независимо от целого;
- *синтез* – мысленное или физическое соединение отдельных составляющих элементов (признаков, свойств, отношений) объекта в единое целое с учетом знания, полученного при независимом изучении составляющих элементов;
- *абстрагирование* – мысленное отвлечение от ряда признаков (свойств) объекта при одновременном выделении других признаков (свойств), представляющих интерес для исследователя при решении конкретной задачи;
- *аналогия* – предположение о сходстве объектов в каких-то свойствах на основании выявленного сходства в других свойствах;
- *обобщение* – установление признаков и свойств, общих для некоей группы объектов;
- *индукция* – выработка общего вывода на основе частных посылок;
- *дедукция* – выведение заключений частного характера на основе общих посылок и др.

*Методы изучения научной литературы:*

- *составление библиографии* – перечня источников, отобранных для работы в связи с исследуемой проблемой;
- *реферирование* – сжатое переложение основного содержания одной или нескольких работ по общей тематике;
- *конспектирование* – ведение более детальных записей, основу которых составляет выделение главных идей и положений работы;
- *аннотирование* – краткая запись общего содержания книги или статьи;
- *цитирование* – дословная запись выражений, фактических или цифровых данных, содержащихся в литературном источнике.

*Психодиагностические методы* – это методы психологической диагностики, имеющие измерительную направленность, за счет которой достигается количественная и качественная оценка изучаемого явления: это личностные тесты, тесты интеллекта, способностей и т.д.

*Эмпирические методы* – это методы, следуя которым, исследователь реально взаимодействует с психологической реальностью исследуемого как объектом исследования (беседа, констатирующий и контрольный эксперимент)

или с «продуктом» деятельности последнего (контент-анализ, архивный метод, наблюдение, измерение, опрос).

*Интерпретационно-описательные методы*, или методы количественно-качественной интерпретации, применяются на этапе обработки и анализа результатов, полученных с помощью эмпирических методов.

*Образец списка методов курсовой работы.*

*Теоретические методы*: составление библиографии, цитирование, реферирование, системный анализ, систематизация и нахождение общих закономерностей, обобщение, сравнительный анализ, формулировка гипотезы, выводов, рекомендаций.

*Эмпирические методы*: наблюдение, беседа, тестирование, опрос, разработка методики эксперимента, эксперимент, интерпретация и описание результатов исследования и т.д.

*Примерный перечень стандартизированных диагностических методик по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» (Приложение Г).*

**Практическая значимость.** Понятие «практическая значимость» отражает реализацию научной новизны и свидетельствует об оправданности, необходимости выполнения исследований, позволяющих что-то создать или улучшить, то есть получить определенный эффект. Практическая значимость свидетельствует о перспективности использования конечного результата исследования. Если результат исследования не материален, то практическая значимость его результатов способствует расширению знаний и их применению в определенной области.

**База (выборка) исследования.** Указывается количество испытуемых и другие данные, характеризующие выборку исследования (это могут быть отдельные критерии, значимые именно для данного исследования: пол, возраст, национальность, образование, семейное положение, социальный статус и т.д.), а также коллективы, в которых проводилось исследование и другие данные, характеризующие базу исследования (это могут быть адрес, направление деятельности, подразделения и т.д.).

**Выборка** исследования должна быть репрезентативной (представительной), то есть, соответствовать генеральной совокупности по основным социальным параметрам. Например, при исследовании психологической готовности к выживанию в экстремальных ситуациях в выборке должны быть студенты разных курсов. В противном случае в теме надо конкретизировать выборку, например, студенты-психологи бакалавриата первого курса или любой другой избранной категории.

Необходимо чётко определите критерий формирования выборки и указать этот факт в курсовой работе. Существуют случайные и неслучайные выборки. Основные методы формирования случайной выборки: метод рандомизации, метод систематизации, метод кластеризации. Методы формирования неслучайной выборки: локализованная выборка, нарастающая выборка, квотируемая выборка.

Для курсовой работы по данной дисциплине выборка исследования должна быть не менее **25** человек.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРНОМУ СОДЕРЖАНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ И ЕГО НАПОЛНЕНИЮ**

Курсовая работа по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» является эмпирическим исследованием, выполняется в восьмом семестре студентами четвёртого года обучения. Объем курсовой работы должен составлять 35 машинописных страниц (компьютерный набор).

Обязательными структурными элементами курсовой работы являются (это и алгоритм брошюровки):

- титульный лист;
- задание и календарный план курсовой работы;
- автореферат;
- содержание;
- введение;
- основной текст работы (как правило, 2 главы);
- выводы;
- заключение;
- библиографический список;
- приложения;
- лист оценки курсовой работы.

**Образец титульного листа** курсовой работы (образец *Приложение Д*).

**Форма задания и календарного плана** курсовой работы (образец *Приложение Е*).

**Форма автореферата** курсовой работы (образец *Приложение Ж*).

**Лист оценки** курсовой работы (*Приложение И*).

**Содержание** курсовой работы (см. стр.7 данного пособия).

**Введение** курсовой работы. Введение – с него начинается каждое научное исследование. Объём введения должен составлять не более 15% от объёма текста всей работы. Стержнем введения должно стать обоснование актуальности вашего исследования. Для этого кратко описывается состояние исследуемых психологических фактов и явлений по данным литературных источников (что уже сделано в науке в этом направлении). Определяется круг нерешенных, слабо освещенных или требующих уточнения вопросов. На основе этого выявляется противоречие, устранение которого может быть осуществлено с помощью решения вытекающей из него проблемы исследования. На основании выявленного противоречия формулируется проблема. Проблема должна найти отражение в названии темы исследования.

Во введении автор определяет цель, объект и предмет исследования. Исходя из предмета и цели исследования, автор строит гипотезу. На основе

гипотезы выдвигаются задачи исследования, которые решаются с помощью совокупности психологических методов. Методика исследования (набор диагностического инструментария) подчинён доказательству гипотезы исследования.

Далее необходимо отметить практическую значимость и новизну исследования. Исследование должно проводиться на конкретной базе и с конкретной выборкой. Завершается введение описанием структуры курсовой работы.

***Обычно основная часть курсовой работы состоит из двух глав.***

Главы должны состоять из отдельных параграфов, каждый из которых посвящен отдельному аспекту изучаемой проблемы.

Объем I главы не должен превышать 30 % от общего объема работы.

Объем II главы не должен превышать 40 % от общего объема курсовой работы.

*В первой главе* обычно приводят результаты научного обзора различных концепций, научных подходов и взаимосвязей элементов систем, методических позиций. Дается формулировка понятийного аппарата с различных методологических позиций, вскрываются психологические отношения и механизмы адаптации изучаемого феномена. Порядок анализа носит характер от раскрытия понятий до систематизации научных подходов. Вначале идёт интерпретация зарубежных источников, затем отечественных. Важны сравнительный анализ и обобщения. Студент кратко описывает содержание этапов развития научных представлений ученых о рассматриваемой проблеме. В процессе научного анализа научных работ аргументированно описывает достоинства основных научных положений и факторы, влияющие на их развитие. Объем главы не должен превышать 30% от общего объема работы.

Обязательным условием для курсовой работы является логическая связь между главами и последовательное развитие темы на протяжении всей работы.

*Вторая глава* – аналитическая. Во второй главе студент проводит анализ полученных экспериментальных данных, позволяющих обосновать проблему, аргументировать выводы и необходимость решения поставленных задач. В этой главе также анализируется состояние предметной области. Аргументируется необходимость развития существующей практики решения поставленных задач. Студент демонстрирует знания оформления графического материала своей работы. Особое внимание необходимо уделить вопросам этики научного исследования – если используются индивидуальные данные и требуется обозначать испытуемых, то все упоминания и ссылки на них необходимо давать в закодированном виде. Далее характеризуются общепринятые и частные методики исследования, со ссылкой на авторов. Нет необходимости давать подробные описания общеизвестных методик. Оригинальные, ранее не использованные методики, следует кратко и четко описать. Здесь также приводят использованные для статистической обработки математические методы с указанием формы распределения изучаемых показателей и достоверности различий между ними, делается анализ и краткое обобщение по



каждой из этих задач с последующим сопоставлением собственных результатов с литературными данными.

Следует отметить, что вторая глава является наиболее значимой частью курсовой работы, так как позволяет судить о владении обучающимся практическими навыками: выстроить диагностический инструментарий, организовать и провести эксперимент, обработать полученные данные, грамотно их интерпретировать, разработать рекомендации и т.д.

В параграфе, отражающем результаты исследования, должна быть подробно описана каждая серия эксперимента, представлены результаты по каждой используемой методике. По мнению исследователей, не может быть однозначного ответа на вопрос, сколько методик должно быть, поскольку решение поставленных задач и проверка гипотезы осуществляется не количеством используемых методик, а их адекватностью решению поставленных задач.

В конце каждой главы, делается краткий вывод, излагается сущность исследуемого вопроса. Каждая из глав должна заканчиваться 3-4 выводами.

Стиль изложения должен быть корректным с научной точки зрения. Не допускаются субъективные суждения, эмоциональные высказывания, обыденные житейские выражения.

**Выводы.** Это утверждения, выражающие в краткой тезисной форме содержательные итоги исследования. Не следует включать в выводы общепринятые в психологической науке положения, уже не нуждающиеся в доказательствах.

*В курсовой работе выводы выходят на 3 уровня:*

1) вывод в конце параграфа в виде одного абзаца, который может включать ключевое слово «итак», «таким образом», «подводя итог» и отражать утверждение, отражающее решение задач данного конкретного параграфа;

2) выводы после 1 и 2 главы, которые включают следующие слова «результаты проведённых исследований показали». Они формулируются в виде отдельных пунктов с порядковой нумерацией. Количество выводов может быть разным, оптимальным является количество равное 3-4. Выводы должны содержать оценку соответствия результатов исследования поставленным задачам теоретической и эмпирической части исследования;

3) выводы как оценка продвижения в решении проблемы курсовой работы для заключения, которые идут сплошным текстом и последовательно доказывают решение цели исследования.

**Заключение.** В заключении приводятся результаты достижения поставленной цели и решения задач исследования, обобщение всей информации, изложенной в основной части работы, разработанные автором научные положения, выводы, рекомендации. Можно вновь обратиться к актуальности изучения проблемы в целом или ее отдельных аспектов, подчеркнуть перспективность использованного подхода, высказать предположение о возможных путях его модификации, поделиться мнением о необходимости апробировать иной исследовательский подход, о

целесообразности применения тех или иных методов. Последовательность изложения определяется логикой всей курсовой работы. Также в заключении раскрываются основные аспекты методических положений, приводятся основные направления и рекомендации дальнейшего развития данной темы в соответствующей научной области.

В заключении также дается краткий обзор выполненного исследования, общая оценка эффективности выбранного подхода. В заключении подводятся итоги решения поставленных задач, подчеркивается практическая значимость работы и даются конкретные рекомендации по использованию полученных результатов.

**Библиографический список.** После заключения приводится список использованной литературы. В него входит перечень литературных источников, использованных автором в ходе работы над темой. Каждый включенный в список литературный источник необходимо отразить в курсовой работе.

Библиографические описания в списках должны быть составлены в соответствии со следующими нормами: 1) ГОСТ 7.0.100-2018 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления»; 2) ГОСТ 7-82-2001 «Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления»; 3) ГОСТ 7.0.12-2011 «Библиографическая запись. Сокращение слов и словосочетаний в русском языке. Общие требования и правила».

В библиографический список включаются научные литературные источники, с которыми обучающийся работал в течение написания курсовой работы. На каждый проработанный источник научной литературы по теме работы должна быть сделана ссылка в тексте работы. В библиографическом списке допускается 20% научных источников, которые отражают фундаментальные исследования в научной психологической области прошлых лет, но актуальных до сегодняшнего дня.

Для определения понятий предмета исследования рекомендуется пользоваться научными энциклопедиями, психологическими словарями, учебными пособиями. При определении актуальности проблемы исследования следует ссылаться на официальные нормативные документы: Федеральные Законы, Указы Президента РФ, Постановления Правительства РФ и другие нормативные акты.

**В Приложении курсовой работы** помещаются формализованные материалы исследования (анкеты, опросные листы, протоколы первичных результатов диагностики испытуемых, подробные расчёты статистических критериев, рисунки испытуемых, перечень публикаций обучающегося и т.д.). Страницы приложения не нумеруются общей постраничной нумерацией работы, а **нумеруются отдельно** и по тексту работы на них должны быть ссылки. В общий объем курсовой работы не включаются приложения.

Нумерация приложений осуществляется с помощью букв русского алфавита от А до Я за исключением букв Ё, З, Й, О, Ч, Ь, Ы, Ъ (например, текст «Приложение А» располагается по правому краю страницы). Каждое приложение должно иметь название. Приложения не являются обязательной составной частью курсовой работы, однако их качественное формирование и оформление позволит значительно повысить презентабельность вашей работы. При написании работы по психологии, все методики в полном объеме (вопросник или иной стимульный материал, ключ и расшифровки) должны быть представлены в приложениях. Это условие продиктовано тем, что нередко в разных редакциях методики имеют несколько разные вопросы и комментарии. Также если вами задействован математический аппарат, таблицы с критическими значениями следует представить в приложениях.

#### **4. ОБЯЗАННОСТИ НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ КУРСОВОЙ РАБОТЫ**

##### ***Руководитель курсовой работы:***

- выдает задание на выполнение курсовой работы;
- во время первичной консультации оказывает помощь в формулировке методологически корректной темы курсовой работы в рамках тематики, выбранной студентом из списка, и составлении плана исследования, в разработке календарного графика работы на весь период подготовки курсовой работы;
- во время второй консультации проверяет корректность научного аппарата предполагаемого исследования, план работы, библиографию; даёт рекомендации по насыщению работы теоретическим анализом, соответствующим предмету исследования, и повышению его практической значимости;
- проверяет черновик курсовой работы, сданный студентом в установленный для этого этапа работы над проектом срок; формулирует замечания по содержанию и оформлению работы;
- проверяет чистовик курсовой работы, сданный студентом в установленный для этого этапа работы над проектом срок; пишет отзыв и даёт рекомендации по оформлению мультимедийной презентации для публичной защиты.

Даты и время консультаций назначаются научным руководителем или заведующим кафедрой на основании графика контактной работы со студентами.

#### **5. ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ ТЕКСТА КУРСОВОЙ РАБОТЫ**

Основные элементы курсовой работы брошюруются в следующем порядке: титульный лист, задание, аннотация, оглавление, введение, главы работы, заключение, список используемых источников, приложение.

Курсовая работа выполняется на одинаковой белой бумаге формата А-4 на одной стороне листа через 1,5 интервала шрифтом Times New Roman 14 текстового редактора Word. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и равен 12,5 мм; перенос – автоматический; выравнивание – по ширине.

Размеры полей: левое – 20 мм; верхнее и нижнее – 20 мм; правое – 10 мм.

Основной текст работы делится на главы и параграфы. Главы нумеруются арабскими цифрами в пределах всей работы и начинаются с новой страницы. Точка в конце названия главы не ставится. Не допускается сокращать или давать заголовки в другой формулировке. Каждая глава начинается с новой страницы. Название главы отделяется от последующего текста интервалом в одну-две строки через 2 полуторных интервала. Точка в конце названия главы не ставится, название не подчеркивается, жирным шрифтом не выделяется. Название главы печатается прописными (заглавными) буквами, которые располагаются по ширине листа.

Страницы курсовой работы должны иметь сквозную нумерацию. Титульный лист считается первой страницей и на нем номер не ставится. Проставление номеров страниц начинается с оглавления.

Параграфы нумеруются арабскими цифрами, где первая цифра показывает, к какой главе этот параграф относится, а вторая – непосредственно номер самого параграфа. В тексте заголовки оформляются крупным шрифтом, названия параграфов мелким, между ними и текстом соблюдается 1,5 интервал. Заголовки не подчеркиваются, точка в конце не ставится. Абзацы текста выделяются путем отступа. Главы нумеруются римскими цифрами, а параграфы нумеруются арабскими цифрами ( 1.1., 1.2., ,2.1., 2.2. и т.п.). Например, 2.2 – так обозначается второй параграф второй главы, знак параграфа в курсовой работе не используется. Параграфы имеют свое название. В отличие от глав они располагаются сплошным текстом, один за другим, а не с новой страницы. Подчеркивать слова в заголовках параграфов и переносить слова нельзя. В конце заголовков точку не ставят, жирным шрифтом их не выделяют. Они пишутся с абзаца как основной текст параграфа, но имеют интервал от текста одинарный через один полуторный интервал.

Страницы курсовой работы нумеруют арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляется посередине верхнего поля страницы без точки в конце. Титульный лист включается в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется.

Использование символа «дефис» или разного по размеру символа «тире»: дефис применяется в сложных словах, фамилиях; тире в перечислениях.

Каждая ГЛАВА, СОДЕРЖАНИЕ, ВВЕДЕНИЕ, ВЫВОДЫ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ, БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК, ПРИЛОЖЕНИЕ начинаются с новой страницы. Выполненная курсовая работа переплетается.

В тексте курсовой работы применяются только общепринятые сокращения слов и названий учреждений. Примеры оформления титульного

листа, оглавления, аннотации и библиографического списка литературы приведены в Приложениях.

Способы оформления табличного, графического, рисуночного и иллюстративного материалов должны соответствовать ГОСТ Р 7.0.100-2018.

Рисунки и иллюстрации в курсовой работе размещаются тогда, когда они могут придать излагаемому материалу ясность, конкретность и образность. Все иллюстрации (фотографии, схемы, диаграммы и т.п.) именуются рисунками и нумеруются последовательно в пределах главы арабскими цифрами. Иллюстрации (чертежи, графики, схемы, диаграммы, рисунки) следует располагать в работе непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице, если в указанном месте они не помещаются. На все иллюстрации должны быть даны ссылки в работе.

Все рисунки сопровождаются названием непосредственно после номера рисунка следующим образом: Рисунок 2.1 – Структура уровней жизнестойкости (по методике ФИО автора, название методики) (слово «рисунок» начинается с абзацевого отступа и точка в конце не ставится, сам рисунок размещается по ширине текста).

Результаты показаны на Рисунке 2.1

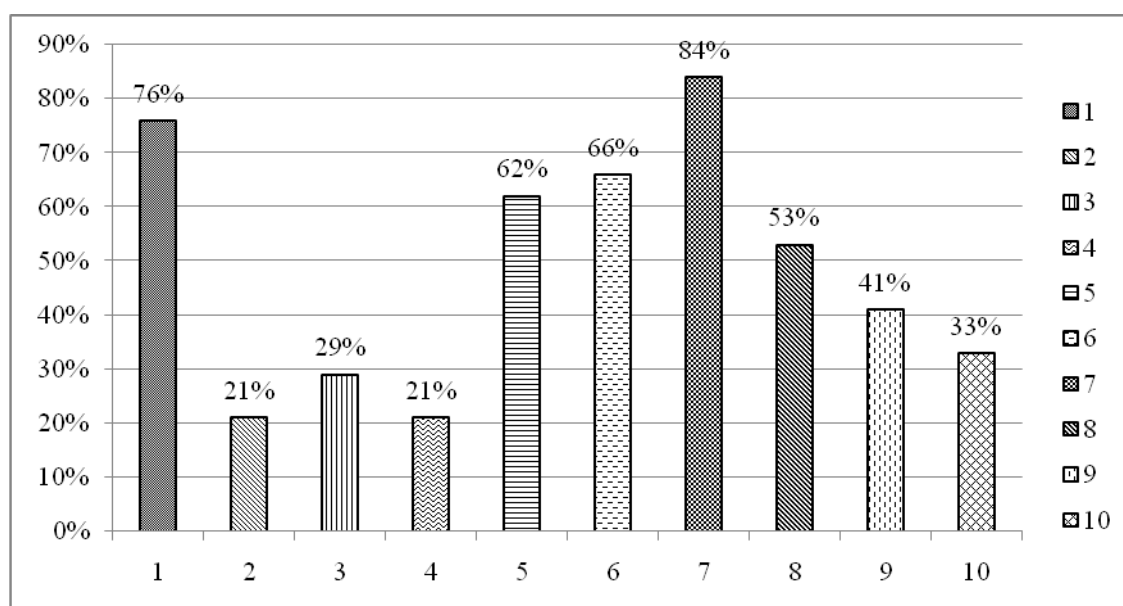


Рисунок 2.1 – Выраженность 10 уровней жизнестойкости (по методике ФИО автора, название методики)

Рисунки должны быть выполнены аккуратно и иметь достаточное разрешение. Не рекомендуется использовать рисунки, скачанные с сайтов, даже с указанием ссылок на них, поскольку на сайтах рисунки имеют очень низкое разрешение и слабую яркость и контрастность. Используется только чёрный цвет и штриховка.

Данные результаты нашли отражение в диаграмме, представленной на Рисунке 2.2.



Рисунок 2.2 – Выраженность уровней социально-психологической адаптации к трудовой деятельности офицеров, уволенных в запас (по методике «Оценка уровня социально-психологической адаптации работника предприятия» Р.Х. Исмаилова)

Количественный материал рекомендуется помещать в работе в виде таблиц. Таблицу следует располагать непосредственно после текста, в котором она упоминается впервые, или на следующей странице. На все таблицы должны быть ссылки в тексте. Таблицы размещаются по ширине текста.

Таблицы следует нумеровать арабскими цифрами порядковой нумерацией в пределах всей работы. Каждая таблица должна иметь заголовок, который помещается через тире после слова «Таблица» над таблицей и должен кратко характеризовать значение табличных данных. Слово «Таблица» и заголовок начинаются с большой буквы по центру, точка в конце заголовка не ставится.

При необходимости под заголовком меньшим шрифтом в скобках дается уточняющее наименование приведенных в таблице данных. В случае если на одной странице таблица не вмещается, продолжают ее на следующей странице. В этом случае на следующей странице над таблицей пишут «Продолжение табл. 2.1».

При использовании в курсовой работе таблиц, содержащих большой объем информации, разрешается печатать их более мелким шрифтом. Например, 10 - 12 кеглем.

Рисунки и таблицы в курсовой работе должны носить авторский характер. Если рисунок или таблица приводятся из какой-либо научной работы необходимо указать источник, откуда они взяты. В таком случае после названия таблицы или рисунка указывается [Приводится по: 21, с.134].

*Пример оформления таблиц показан ниже:*

Таблица 2.1 – Выраженность уровней социально-психологической адаптации (по методике оценки уровня социально-психологической адаптации работника предприятия Р.Х. Исмаилова)

| Уровень      | Количество человек | % от выборки |
|--------------|--------------------|--------------|
| Высокий      | 12                 | 37,5         |
| Средний      | 11                 | 34,4         |
| Низкий       | 9                  | 28,1         |
| Дезадаптация | 0                  | 0            |

По методике диагностики уровня ситуативной и личностной тревожности «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин), были получены результаты, представленные в Таблице 2.2

Таблица 2.2 – Распределение показателей по уровню ситуативной и личностной тревожности (по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина)

| Уровни проявления | Ситуативная тревожность |              | Личностная тревожность |              |
|-------------------|-------------------------|--------------|------------------------|--------------|
|                   | Кол-во человек          | % от выборки | Кол-во человек         | % от выборки |
| Высокий           | 6                       | 18,7         | 5                      | 15,7         |
| Умеренный         | 22                      | 68,7         | 21                     | 65,6         |
| Низкий            | 4                       | 12,6         | 6                      | 18,7         |

Формулы математической статистики печатаются или выписываются аккуратно, черным цветом. Их нумеруют в пределах главы арабскими цифрами. Например, (2.1) (первая формула второй главы), в ссылке на формулу номер формулы указывается в скобках, например: «В формуле (2.1)...». Значения принятых в формуле символов и коэффициентов приводятся непосредственно под формулой в той последовательности, в какой они даны в формуле.

Формулы оформляют в соответствии с требованиями ГОСТ 2.105-2018.

Для написания курсовой работы используется **научный стиль речи**.

В научном стиле *интеллектуальный фон речи* создают ниже указанные конструкции: *Предметом дальнейшего рассмотрения является... Остановимся прежде на анализе данного феномена... Эта деятельность может быть определена как... С другой стороны, следует подчеркнуть, что... Это утверждение одновременно предполагает и то, что... При этом ... должно (может) рассматриваться как ...Рассматриваемая форма... Ясно, что... Из вышеприведенного анализа... со всей очевидностью следует... Довод не снимает его вопроса, а только переводит его решение...Логика рассуждения приводит к следующему... Как хорошо известно... Следует отметить... Таким образом, можно с достаточной определенностью сказать, что.*

Конструкции, связывающие все композиционные части схемы-модели курсовой работы:

1. Переход от перечисления к анализу основных вопросов статьи.

*В этой (данной, предлагаемой, настоящей, рассматриваемой, реферируемой, названной...) (работе...) автор (ученый, исследователь...; зарубежный, известный, выдающийся, знаменитый...) ставит (поднимает, выдвигает, рассматривает...) ряд (несколько...) важных (следующих, определенных, основных, существенных, главных, интересных, волнующих, спорных...) вопросов (проблем...).*

2. Переход от перечисления к анализу некоторых вопросов.

*Варианты переходных конструкций: Одним из самых существенных (важных, актуальных...) вопросов, по нашему мнению (на наш взгляд, как нам кажется, как нам представляется, с нашей точки зрения), является вопрос о... Среди перечисленных вопросов наиболее интересным, с нашей точки зрения, является вопрос о... Мы хотим (хотелось бы, можно, следует, целесообразно) остановиться на...*

3. Переход от анализа отдельных вопросов к общему выводу: *В заключение можно сказать, что... На основании анализа содержания статьи можно сделать следующие выводы... Таким образом, можно сказать, что... Итак, мы видим, что...*

## **6. ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ БИБЛИОГРАФИЧЕСКОГО СПИСКА**

Все источники располагаются с использованием принципа алфавитного именного указателя в следующей последовательности, образуя дополнительный алфавитный ряд: 1) литература на русском языке; 2) литература на языках народов, пользующихся кириллицей; 3) литература на языках народов, пользующихся латиницей; 4) электронные ресурсы входят в общий библиографический список.

По тексту работы автор может ссылаться на соответствующие литературные источники. Это делается тогда, когда текст литературного источника цитируется дословно или когда используются мысли или идеи того или иного исследователя. В этом случае в работе в квадратных скобках указывается порядковый номер литературного источника по списку литературы, размещенному в конце работы, и страница источника [4, с.56]. Ссылка оформляется в кавычках. Цитаты должны употребляться к месту и быть органично связаны с содержанием работы.

Если ссылка на мнение какого-то автора идёт не дословно, то указывается только источник, без указания страниц [4]. В кавычки в данном случае ссылка не оформляется. Ссылка представляет собой порядковый номер соответствующего источника научной литературы в библиографическом списке, заключённого в квадратные, или прямые, скобки. Приведём пример правильно оформленной ссылки: [1, с. 327], где первая цифра является номером источника научной литературы в библиографическом списке, а вторая цифра



представляет собой страницу источника проработанного обучающимся научного материала, откуда взята цитата. Сама цитата представляет собой точно скопированный авторский текст, с двух сторон заключённый в кавычки и не превышающий трёх-пяти предложений.

Ссылка может быть одновременно на нескольких исследователей. В таком случае через точку с запятой указываются номера литературных источников по прилагавшему в конце работы списку [3-7; 13; 23].

Следует отличать цитаты, которые взяты непосредственно из текста, принадлежащего данному автору (такая цитата в тексте работы заключается в кавычки, после которых идёт указанная нами выше ссылка), и цитаты, которые являются «вторичными», то есть учёный, труд которого изучает обучающийся, приводит в своём научном труде цитату другого автора. В этом случае ссылка выглядит следующим образом: (Цит. по [65, с.92]).

В текстах научных трудов при рассмотрении их методологических основ, а также мнений и высказываний других авторов, допускается также использование не прямого, а косвенного цитирования с пересказом основного смысла цитированного источника своими словами. При этом ссылка оформляется в следующем виде: [7], где цифра в скобках является номером научного источника в библиографическом списке использованной научной литературы. В данном случае не допускается копирования текста из изучаемого научного источника. Если это происходит, то при проверке на заимствование данный текст будет рассматриваться как незаконное цитирование.

Образец оформления научной литературы и источников по данной дисциплине представлен в **Приложении К**. Сведения о книгах, монографиях, справочниках, учебных пособиях, интернет-источниках приводятся в **Приложении Л**.

***Примерная тематика курсовых работ  
по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»***

1. Взаимосвязь толерантности и стрессоустойчивости у сотрудников МВД.
2. Стресс и стрессоустойчивость у студентов во время обучения в вузе.
3. Специфические факторы стресса у менеджеров.
4. Специфические факторы стресса у преподавателей вуза.
5. Специфические факторы стресса у студентов заочной формы обучения.
6. Специфические факторы стресса у первокурсников.
7. Особенности стресса, связанного с неправильной коммуникацией, у студентов.
8. Особенности информационного стресса у старшеклассников и студентов.
9. Личностные особенности стрессоустойчивого поведения у юношей и девушек.
10. Индивидуальная чувствительность к стрессу у сотрудников МЧС.
11. Эмоциональные и поведенческие эффекты стресса у военных пенсионеров.
12. Личностные особенности, повышающие устойчивость к стрессу, у юношей направления «Физкультура и спорт».
13. Родительские сценарии и характер реагирования на стресс.
14. Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы.
15. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
16. Когнитивные факторы психологического стресса.
17. Роль личностных особенностей в развитии стресса и дистресса.
18. Влияние темперамента на протекание стресса.
19. Особенности протекания ПТСР у участников боевых действий.
20. Особенности профессионального стресса у врачей онкологического диспансера.
21. Взаимосвязь жизнестойкости и реагирования на стресс у родственников участников СВО.
22. Взаимосвязь эмоциональной неустойчивости и реагирования на стресс у родственников онкобольных людей.
23. Особенности стрессоустойчивости студентов разных курсов.
24. Особенности стрессоустойчивости у студентов из многодетных и немногочетных семей.
25. Особенности стрессоустойчивости учителей физического воспитания.

## Приложение Б

### ***Контрольные точки исследования по В.С. Безруковой (основа для составления календарного плана по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»)***

| №  | Этапы                                            | Формы исследования |                 |                      | Дата |
|----|--------------------------------------------------|--------------------|-----------------|----------------------|------|
|    |                                                  | 1-я<br>курсовая    | 2-я<br>курсовая | 3- и 4-я<br>курсовые |      |
| 1  | Выбор темы                                       | +                  | +               | +                    |      |
| 2  | Первичное ознакомление с научными источниками    | +                  | +               | +                    |      |
| 3  | Определение возможностей исследования темы       |                    |                 | +                    |      |
| 4  | Первичное ознакомление с экспериментальной базой |                    |                 | +                    |      |
| 5  | Корректировка и утверждение темы                 | +                  | +               | +                    |      |
| 6  | Разработка научного аппарата исследования        | +                  | +               | +                    |      |
| 7  | Разработка программы исследования                |                    |                 | +                    |      |
| 8  | Разработка примерного плана написания работы     | +                  | +               | +                    |      |
| 9  | Изучение литературы, конспектирование            | +                  | +               | +                    |      |
| 10 | Анализ теоретических подходов                    | +                  | +               | +                    |      |
| 11 | Разработка плана обобщения опыта работы          |                    |                 | +                    |      |
| 12 | Разработка программы эксперимента                |                    |                 | +                    |      |
| 13 | Подготовка экспериментального материала          |                    |                 | +                    |      |
| 14 | Обработка теоретического материала               | +                  | +               | +                    |      |
| 15 | Написание теоретических глав работы              | +                  | +               | +                    |      |
| 16 | Обсуждение глав с научным руководителем          | +                  | +               | +                    |      |
| 17 | Проведение констатирующего эксперимента          |                    |                 | +                    |      |
| 18 | Обработка экспериментального материала           |                    |                 | +                    |      |
| 19 | Описание эксперимента                            |                    |                 | +                    |      |
| 20 | Написание эмпирической главы                     |                    | +               | +                    |      |
| 21 | Написание практических рекомендаций              |                    |                 | +                    |      |
| 22 | Подготовка приложения                            |                    | +               | +                    |      |
| 23 | Согласование глав                                |                    | +               | +                    |      |
| 24 | Разработка заключения                            | +                  | +               | +                    |      |
| 25 | Составление списка использованных источников     | +                  | +               | +                    |      |
| 26 | Обработка и литературная правка всего текста     | +                  | +               | +                    |      |
| 27 | Чтение работы научным руководителем              | +                  | +               | +                    |      |
| 28 | Доработка по замечаниям                          | +                  | +               | +                    |      |
| 29 | Предзащита                                       |                    |                 | +                    |      |
| 30 | Оформление работы                                | +                  | +               | +                    |      |
| 31 | Представление к защите                           | +                  | +               | +                    |      |
| 32 | Оформление документов (отзывы)                   |                    |                 | +                    |      |
| 33 | Подготовка выступления к защите                  | +                  | +               | +                    |      |
| 34 | Публичная защита работы                          | +                  | +               | +                    |      |

**Глоссарий**  
**по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»**

**Адаптационный синдром** – совокупность адаптационных реакций организма (человека и животных), носящих общий защитный характер и возникающих в ответ на значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия – стрессоры. Функциональное состояние, развивающееся под действием стрессоров, называется стрессом.

**Ассертивное поведение** (от англ. to assert – утверждать, отстаивать) – непосредственное, честное и решительное выражение человеку своей позиции, своих чувств мыслей и желаний с уважением чувств, позиции, прав и желаний другого человека.

**Горевание** – это первичные эмоциональные реакции на личную утрату. Обычно понятие «горевание» связывается со смертью близких людей.

**Дистресс** – стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье.

**Дыхательные техники** (на примере ребефинга) – техники, применяющиеся для устранения для активизации различных травматических событий, хранящихся в бессознательном; для повторного переживания событий жизни, обуславливающих наличие стресса, психологических проблем, заболеваний психосоматических, негативного контекста в позитивный.

**Истощение** – необязательная стадия стресса, возникающая в условиях, когда факторы, вызвавшие стресс, превышают защитные силы организма.

**Информационная модель стрессоустойчивости** – модель ресурсов человека в стрессовых ситуациях, согласно которой возможно когнитивное, эмоциональное, поведенческое и социально-психологическое преодоление стресса.

**Копинг-стратегии** – совокупность когнитивно-поведенческих действий, зависящих от ситуационного контекста и направленных на преодоление стрессовых ситуаций.

**«Модель профессионального стресса Р. Карасека»** – модель, согласно которой высокое физическое и психологическое напряжение возникает при сочетании высоких требований со стороны рабочей ситуации и низкого уровня контроля над ней.

**Модель взаимосвязи стресса и поддержки С. Файнмена** – модель, согласно которой люди, направленные на получение социальной поддержки, лучше переносят стресс.

**Нормативные, или закономерные, кризисы** – это возрастные кризисы развития, которые связаны с прохождением личности через определенные этапы жизненного пути (кризис трех лет, подростковый кризис и др.).

**Острое стрессовое расстройство** – быстро проходящее расстройство значительной степени тяжести у людей без психических отклонений в ответ на

психологический или физиологический стресс, исключительный по своей интенсивности.

**Паника** – это стихийно возникающее состояние и поведение большой совокупности людей, находящихся в условиях поведенческой неопределенности в повышенном эмоциональном возбуждении от бесконтрольного чувства страха.

**Посттравматическое стрессовое расстройство** (ПТСР, «вьетнамский синдром», «афганский синдром» и т. п.) – тяжёлое психическое состояние, которое возникает в результате единичной или повторяющихся психотравмирующих ситуаций, как, например, участие в военных действиях, тяжёлая физическая травма, сексуальное насилие, либо угроза смерти.

**Предстартовое состояние** – рефлекторная эмоциональная реакция, наступающая перед ответственными событиями. В физиологических условиях она характеризуется усилением и мобилизацией всех функций организма.

**Профессиональная деформация личности** – изменение качеств личности (стереотипов восприятия, ценностных ориентации, характера, способов общения и поведения), которое наступает под влиянием выполнения профессиональной деятельности.

**Профессиональное здоровье** – это способность организма сохранять компенсаторные и защитные свойства, обеспечивающие профессиональную надёжность и работоспособность в трудовой деятельности.

**Профессиональный стресс** – это напряжённое состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью.

**Психическое здоровье** (духовное или душевное, иногда – ментальное здоровье) – согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

**Психологическая помощь** – область практического применения психологии, ориентированная на повышение социально-психологической компетентности людей и оказания психологической помощи как отдельному человеку, так и группе или организации. Это непосредственная работа с людьми, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, а также глубинных личностных проблем.

**Психологическая травма** – вред, нанесённый психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий на его психику. Часто бывает связана с физической травмой, угрожающей жизни, либо нарушающей ощущение безопасности.

**Ресурсы** – внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях; это эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует для адаптации к стрессогенным/стрессовым трудовым и жизненным ситуациям, это «средства (инструменты), используемые им для трансформации взаимодействия со стрессогенной ситуацией (по Н.Е. Водопьяновой).

**Синдром профессионального выгорания** – это сложный психологический феномен, который часто встречается у специалистов, работа которых подразумевает непрерывный прямой контакт с людьми и оказание им психологической поддержки.

**Ситуационный подход к проблеме стресса Р. Лазаруса** – подход, в контексте которого стресс рассматривается как трансакция между организмом и средой и придается особое внимание когнитивной оценке стресса и стрессовой ситуации в целом.

**Стресс** (от англ. Stress – нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения) – совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов – стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

**Стресс информационный** – подвид психологического стресса, возникающий в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе – при высокой ответственности за последствия решений.

**Стресс эмоциональный** – подвид психологического стресса, возникающий в ситуациях угрозы, опасности, обиды и пр.

**Стресс-анализ** – современная интегративная методика развития потенциала личности и избавления от последствий стресса, базирующаяся на принципах гуманистической психологии, интегральной психологии, современного коучинга, психологии успеха, технологии KNOWLEDGISM.

**Стресс-менеджмент** – раздел менеджмента, сфокусированного на теории и практике управления стрессами в организации (организационный стресс); профилактике профессионального стресса и повышении стрессоустойчивости работников (персонала).

**Стрессогенная ситуация** – это ситуация, содержащая некоторые объективные и субъективные характеристики с потенциальным риском стрессового реагирования участников — субъектов данной ситуации. Это имплицитно стрессовая ситуация. Структурные и содержательные элементы стрессогенной ситуации заключают в себе преимущественно имплицитные детерминанты стрессового реагирования, направленного на мобилизацию адаптационных возможностей человека. Превращается в стрессовую ситуацию для человека в результате субъективной (когнитивной) репрезентации ситуации.

**Стресс-факторы** – стрессовые события, ставшие причиной психической травмы.

**Стрессовая ситуация** – это ситуация, которая становится для человека, переживающего или воспринимающего ее, причиной стресса или тревоги.

**Стрессоустойчивость** – представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

**Ступор** – состояние резкой угнетенности, выражаемой в полной неподвижности, молчаливости.

**Эго-психологическая модель стресса** – модель, согласно которой использование личностью зрелых эго-защит (сублимация, альтруизм, подавление и юмор) может снизить интенсивность эмоционального реагирования.

**Экстренная психологическая помощь** – это система краткосрочных мероприятий, направленная на оказание помощи одному человеку, группе людей или большому числу пострадавших после кризисного или чрезвычайного события, в целях регуляции актуального психологического, психофизиологического состояния и негативных эмоциональных переживаний, связанных с кризисным или чрезвычайным событием, при помощи профессиональных методов, которые соответствуют требованиям ситуации.

**Эмоциональное напряжение** – это эмоционально окрашенное волевое усилие, направленное на решение мыслительной или двигательной задачи.

**Эмоциональная напряженность** характеризуется временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, а также падением работоспособности, вызванным негативными или чрезмерными психогенными воздействиями.

**Эмоциональный баланс** – оптимальное насыщение жизни положительными и отрицательными эмоциями. Длительное нарушение Э.Б. влечет за собой всплеск неспецифической активности, нацеленной на бессознательный поиск соответствующих эмоций.

**Эустресс** – конструктивный стресс, вызывающий мобилизацию организма, поднимающий жизненный тонус.

***Примерный перечень стандартизированных диагностических методик по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»***

***ОЦЕНКА ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И УРОВНЯ СТРЕССА***

- Методика «Прогноз» разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости (НПУ), риска дезадаптации в стрессе.
- Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин).
- Методика определения доминирующего состояния: краткий вариант (Л.В. Куликов).
- Методика «Диагностика состояния стресса» (А.О. Прохоров).
- «Опросник склонности к развитию стресса» (Т.А. Немчин).

***ДИАГНОСТИКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ  
И ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ,  
ВЛИЯЮЩИХ НА ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К СТРЕССУ***

- Методика «Прогноз – 2» (В.Ю. Рыбников).
- Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) (А.Г. Маклаков и С.В. Чермянин).
- Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухен и Г.Виллиансон в адаптации Я.Н. Воробейчик).
- Экспресс-диагностика склонности к немотивированной тревожности (В. В. Бойко).
- Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин).
- Тест-опросник «Исследование субъективного контроля» (Е.Ф. Бажин).
- Тест «Самооценка» (Н.М. Пейсахов).

***АНАЛИЗ СТИЛЯ ЖИЗНИ И ВЫЯВЛЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ***

- Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант Т.А. Крюковой).
- Методика «Насколько эффективно Вы справляетесь со стрессом?» (К. Шрайнер).
- Методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан).
- Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Тест Е. Хейма в адаптации НИПНИ).
- Методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды (В.В. Бойко).
- Методика выявления степени подверженности стрессам (Е.А. Тарасов).



## *МЕТОДИКИ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА*

- Методика «Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя» (И. Д. Ладанов, В. А. Уразаева).
- Методика «Шкала организационного стресса. ШОС» Мак-Лина в адаптации Н.Е. Водопьяновой.
- Методика «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана) в адаптации Н.Е. Водопьяновой.
- Самооценка психической устойчивости в межличностных отношениях (М.В. Секач, В.Ф. Перевалов, Л.Г. Лаптев).
- Методика «Диагностика профессионального выгорания для консультантов фонда социальной защиты» в адаптации Н.Е. Водопьяновой.
- Определение психического выгорания (А.А. Рукавишников).

## *МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА И ЕГО СИМПТОМОВ*

- Миссисипская шкала посттравматического стрессового расстройства (Mississippi Scale for PTSD, CMS) (Т. Кean в адаптации Н.В. Тарабриной).
- Методика «Шкала безнадежности Бека (Beck Hopelessness Scale)» в адаптации Н.В. Тарабриной.
- Методика «Духовный кризис» (Л.В. Шутова, А.В. Ляшук).
- Методика «Ваша жизненная энергия» (З. Королёва).
- «Опросник диагностики аддикций (ОДА)» (А.В. Смирнов).
- Методика «Диагностика склонности к различным зависимостям» (Г.В. Лозовая).
- «Личностный опросник «автономности-зависимости» (Г.С. Прыгин).
- «Опросник контроля за действием» Ю. Куля в адаптации С.А. Шапкина.
- «Тест диспозиционного оптимизма» (ТДО) (М. Шейер и Ч. Карвеар в адаптации Т.О. Гордеевой).
- Методика «Шкала удовлетворенности жизнью» (Satisfaction with Life Scale - SWLS) (Е. Динер в адаптации Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева).

### ***Образец титульного листа курсовой работы***

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра Психология

Специальность: 37.05.02 Психология служебной деятельности

Специализация: «Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях»

# КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине

# Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

(название дисциплины)

на тему: Изучение и диагностика стрессоустойчивости у студентов-психологов  
в период террористических угроз

Выполнил обучающийся

Группы ПСД\с-22-1-о

Иванова А.И

(фамилия и инициалы)

« » 20

Научный руководитель

Бессонова Т.И

(фамилия и инициалы)

« » 20

Оценка

« \_\_\_\_\_ » 20

# Севастопольь 2025

**Форма задания и календарного плана курсовой работы**

**ЗАДАНИЕ**

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Севастопольский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

Кафедра: «Психология»

Специальность \_\_\_\_\_  
(код и название)

Специализация \_\_\_\_\_

Курс \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ Семестр \_\_\_\_\_

**ЗАДАНИЕ  
НА КУРСОВУЮ РАБОТУ СТУДЕНТА**

\_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество)

1. Тема проекта (работы) \_\_\_\_\_

2. Сроки сдачи студентом законченного проекта (работы) \_\_\_\_\_

3. Исходные данные (*оглавление*) к проекту (работе) \_\_\_\_\_

4. Содержание пояснительной записки (*перечень вопросов-задач, подлежащих разработке*) \_\_\_\_\_

5. Перечень графического материала (*с точным указанием таблиц, рисунков и т.д.*) \_\_\_\_\_

6. Дата выдачи задания \_\_\_\_\_

## КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

| №<br>п/п | Наименование этапов выполнения<br>курсового проекта (работы)              | Срок выполнения этапов<br>проекта (работы) | Примечания |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------|
| 1        | Выбор темы и разработка плана                                             |                                            |            |
| 2        | Разработка методологического аппарата                                     |                                            |            |
| 3        | Ознакомление с исследованиями по<br>проблеме                              |                                            |            |
| 4        | Написание введения работы                                                 |                                            |            |
| 5        | Анализ теоретических источников и<br>написание первой главы               |                                            |            |
| 6        | Составление плана эмпирического<br>исследования                           |                                            |            |
| 7        | Проведение эмпирического<br>исследования                                  |                                            |            |
| 8        | Анализ, обобщение, интерпретация и<br>оформление результатов исследования |                                            |            |
| 9        | Написание выводов и заключения                                            |                                            |            |
| 10       | Оформление работы                                                         |                                            |            |
| 11       | Представление чернового варианта<br>работы                                |                                            |            |
| 12       | Представление чистового варианта<br>работы                                |                                            |            |
| 13       | Подготовка к защите. Получение<br>отзыва-допуска                          |                                            |            |
| 14       | Защита курсового проекта                                                  |                                            |            |

Студент \_\_\_\_\_  
(подпись)

Руководитель проекта  
(работы) \_\_\_\_\_  
(фамилия, инициалы, должность) (подпись)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

**Форма автореферата курсовой работы**

Автореферат курсовой работы по дисциплине \_\_\_\_\_

|                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Выполнил(а) студент(ка) Фамилия Имя Отчество                                                             |
| Тема:                                                                                                    |
| Научный руководитель: Фамилия Имя Отчество                                                               |
| Объект:                                                                                                  |
| Предмет:                                                                                                 |
| Цель:                                                                                                    |
| Задачи:<br>1.<br>2.<br>3.                                                                                |
| Гипотеза:                                                                                                |
| Методики:                                                                                                |
| Краткие выводы по работе:<br>1.<br><br>2.<br><br>3.<br><br>4.                                            |
| Количество использованных источников – (указывается в соответствии со списком использованных источников) |

## Приложение И

### Лист оценки курсовой работы студента

Критерии оценки:

- 5 (отлично) – соответствует требованиям (все необходимое сделано), существенных замечаний нет;  
 4 (хорошо) – соответствует требованиям, но есть незначительные замечания и недочеты;  
 3 (удовлетворительно) – требования выполнены недостаточно;  
 2 (неудовлетворительно) – отсутствует или не соответствует всем требованиям.

| ВВЕДЕНИЕ и ЗАКЛЮЧЕНИЕ                                                                                       | Оценка | Курсовая работа |      |      |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------|------|------|------|
|                                                                                                             |        | 1               | 2    | 3    | 4    |
| 1. Обоснование актуальности темы                                                                            | 5 4 3  | +               | +    | +    | +    |
| 2. Формулировка цели, объекта, предмета, задач исследования                                                 | 5 4 3  | +               | +    | +    | +    |
| 3. Формулировка гипотезы исследования                                                                       | 5 4 3  |                 | +    | +    | +    |
| 4. Наличие практической и/или теоретической значимости исследования                                         | 5 4 3  |                 |      | +    | +    |
| 5. Оригинальность идеи, новизна                                                                             | 5 4 3  | +               | +    | +    | +    |
| ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ                                                                                         |        |                 |      |      |      |
| 6. Проведение анализа литературы по теме исследования (количество литературы определяется курсовой работой) | 5 4 3  | +               | +    | +    | +    |
| 7. Логика и системность изложения                                                                           | 5 4 3  | +               | +    | +    | +    |
| 8. Формулировка проблемы и лежащего в ее основе противоречия                                                | 5 4 3  | +               | +    | +    | +    |
| 9. Непротиворечивость понятийного аппарата исследования                                                     | 5 4 3  | +               | +    | +    | +    |
| ЭМПИРИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ                                                                                          |        |                 |      |      |      |
| 10. Выбор и обоснование методов и методик исследования                                                      | 5 4 3  |                 | +    | +    | +    |
| 11. Корректность применения используемых методик                                                            | 5 4 3  |                 | +    | +    | +    |
| 12. Организация исследования, базы исследования, проведения эксперимента                                    | 5 4 3  |                 |      | +    | +    |
| 13. Оценка достоверности результатов эксперимента                                                           | 5 4 3  |                 |      | +    | +    |
| 14. Использование математического аппарата при обработке результатов                                        | 5 4 3  |                 | +    | +    | +    |
| 15. Проведение анализа и интерпретации результатов                                                          | 5 4 3  |                 | +    | +    | +    |
| 16. Связь экспериментальных и теоретических результатов с гипотезой                                         | 5 4 3  |                 | +    | +    |      |
| ЗАЩИТА КУРСОВОЙ РАБОТЫ                                                                                      |        |                 |      |      |      |
| 17. Логичность и аргументированность изложения материала                                                    | 5 4 3  | +               | +    | +    | +    |
| 18. Наличие и оформление наглядных материалов                                                               | 5 4 3  | +               | +    | +    | +    |
| 19. Умение вести дискуссию                                                                                  | 5 4 3  | +               | +    | +    | +    |
| 20. Владение профессиональным языком и терминологическое соответствие                                       | 5 4 3  | +               | +    | +    | +    |
| 21. Грамотность текста курсовой работы                                                                      | 5 4 3  | +               | +    | +    | +    |
| 22. Наличие печатных работ и публичных выступлений по материалам исследования                               | 5 4 3  | +               | +    | +    | +    |
| Коэффициент работы                                                                                          |        | 1,53            | 1,05 | 0,90 | 0,90 |

**Образцы оформления научной литературы и источников  
по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»**

Литературные источники [Текст]

- Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова / Сибирская психология сегодня: Сб. н. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. – Кемерово: Кузбасс-вузиздат, 2014. – С. 82–90.
- Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М.: Издательство Московского университета, 2014. – 200 с.
- Клиническая психология: Учебник / Под ред. Б.Д. Карвасарского. - Москва, Санкт-Петербург, Нижний Новгород: Питер, 2022. – 959 с.
- Кризисная интервенция // Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 1998. – 654 с.
- Лебедев, В.И. Экстремальная психология. Психология деятельности в технически и экологически замкнутых системах: Учебник / В.И. Лебедев. – М. : АКАДЕМИЯ, 2012. – 431 с.
- Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика: справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Издательство Московского университета, 2018. – 286 с.
- Пушкарев, А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия / А.Л. Пушкарев, В.А. Доморацкий. – М.; Изд-во Института психотерапии, 2012. – 128 с.
- Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – Санкт-Петербург: Питер, 2022. – 272 с.
- Maddi S. Developmental value of fear of death. Journal of mind and behavior. 1980. № 1. P. 85-92.

Электронные ресурсы сетевого доступа

- Водопьянова, Н.Е. Стресс-менеджмент : монография / Н.Е. Водопьянова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 283 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06475-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/562959> (дата обращения: 08.02.2025).
- Одинцова, М.А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 291 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16913-3. – Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/561139> (дата обращения: 08.01.2025)

- Тютюнник, В.И. Основы психологических исследований: Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / В.И. Тютюнник // М.: УМК «Психология», 2018. – 208с. // Режим доступа : <http://psylib.myword.ru/index.php?automodule=downloads> (дата обращения 10.01.2025).

- Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.Л. Шабанова. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Вузовское образование, 2014. – 121 с. 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530.html> (дата обращения 10.01.2025).

- Шарапов, А. О. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва :Юрайт, 2025. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст :электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542699> (дата обращения: 18.02.2025).

#### Электронные ресурсы локального доступа

- Лекции по психологии стресса и стрессоустойчивого поведения [Электронный ресурс]. – М.: Вита: New media generation, 2016. 1 электрон, опт. диск (DVD-ROM).



*Сведения об Интернет-ресурсах по психологии*

1. Современные профессиональные и информационные справочные системы

| Адрес сайта и его описание                                                                                                                                               | Перечень материалов представленных на сайте                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Система дистанционного обучения Сев.ГУ <a href="https://testmoodle.sevsu.ru/course/index.php?categoryid=8">https://testmoodle.sevsu.ru/course/index.php?categoryid=8</a> | Электронные курсы                                                                                                                                                                                                                        |
| <a href="http://www.Rambler.ru">www.Rambler.ru</a>                                                                                                                       | Российская поисковая система                                                                                                                                                                                                             |
| <a href="http://www.Nigma.ru">www.Nigma.ru</a>                                                                                                                           | Российская поисковая система                                                                                                                                                                                                             |
| <a href="http://www.Yandex.ru">www.Yandex.ru</a>                                                                                                                         | Российская поисковая система                                                                                                                                                                                                             |
| Институты, университеты                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                          |
| <a href="http://www.ipras.ru/">http://www.ipras.ru/</a>                                                                                                                  | Институт психологии РАН                                                                                                                                                                                                                  |
| <a href="http://www.psy.msu.ru/">www.psy.msu.ru/</a>                                                                                                                     | Факультет психологии МГУ                                                                                                                                                                                                                 |
| <a href="http://flogiston.ru/">http://flogiston.ru/</a>                                                                                                                  | Факультет психологии МГУ (неофициальный)                                                                                                                                                                                                 |
| <a href="http://www.informika.ru/">http://www.informika.ru/</a>                                                                                                          | Институт информационных технологий и коммуникаций                                                                                                                                                                                        |
| <a href="http://www.psynavigator.ru/">www.psynavigator.ru/</a>                                                                                                           | Психологический навигатор                                                                                                                                                                                                                |
| <a href="http://psyjournals.ru/">http://psyjournals.ru/</a>                                                                                                              | Портал психологических изданий: полнотекстовые архивы психологических журналов издательства МГППУ: «Психологическая наука и образование», «Московский психотерапевтический журнал», «Культурно-историческая психология»; сборники, труды |

## 2. Электронные библиотеки

1. Национальная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://нэб.рф/>
2. «eLibrary». Научная электронная библиотека. – Режим доступа: <https://elibrary.ru>
3. «КиберЛенинка». Научная электронная библиотека. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>
4. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/>
5. Российская государственная библиотека. – Режим доступа: <http://www.rsl.ru/>

## 3. Электронно-библиотечные системы (ЭБС)

| Адрес в сети Интернет                                                     | Электронно-библиотечная система |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>               | Издательство «Лань»             |
| <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>                     | ZNANIUM.COM                     |
| <a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a> | ЭБС ЮРАЙТ                       |

## 4. Список электронных журналов по психологии

| Адрес в сети Интернет                                                           | Название и пояснение                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <a href="http://www.vestnikuraeo.ru/">http://www.vestnikuraeo.ru/</a>           | Журнал «Вестник Университета Российской Академии образования» |
| <a href="http://www.wday.ru/psychologies/">http://www.wday.ru/psychologies/</a> | PSEHOLOGIES                                                   |
| <a href="http://www.voppsy.ru/">http://www.voppsy.ru/</a>                       | Журнал высшей нервной деятельности И.П. Павлова               |
| <a href="http://jvnd.ru/">http://jvnd.ru/</a>                                   | Журнал «Консультативная психология и психотерапия»            |
| <a href="http://psyjournals.ru/mpj/">http://psyjournals.ru/mpj/</a>             | Журнал «Культурно-историческая психология»                    |
| <a href="http://www.popsy.ru/">http://www.popsy.ru/</a>                         | Журнал практической психологии и психоанализа                 |

|                                                                                                                                              |                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <a href="http://psyjournals.ru/kip/">http://psyjournals.ru/kip/</a>                                                                          | Журнал «Популярная психология»               |
| <a href="http://psyjournal.ru/">http://psyjournal.ru/</a>                                                                                    | Журнал «Психология»                          |
| <a href="http://www.psychology.su/">http://www.psychology.su/</a>                                                                            | Журнал «Психологическая наука и образование» |
| <a href="http://www.psyedu.ru/">http://www.psyedu.ru/</a>                                                                                    | Журнал «Психологические исследования»        |
| <a href="http://psystudy.ru/">http://psystudy.ru/</a><br><a href="http://www.psychol.ras.ru/08.shtml">http://www.psychol.ras.ru/08.shtml</a> | Журнал «Психологический журнал»              |
| <a href="http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html">http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html</a>              | Журнал «Психология жизни»                    |
| <a href="http://www.psyllive.ru/?idref=162897">http://www.psyllive.ru/?idref=162897</a>                                                      | Журнал «Психология. Социология. Педагогика»  |
| <a href="http://psy.1september.ru/">http://psy.1september.ru/</a>                                                                            | Журнал «Школьный психолог»                   |
| <a href="http://psyjournals.ru/exp/">http://psyjournals.ru/exp/</a>                                                                          | Журнал «Экспериментальная психология»        |
| <a href="http://www.mospsy.ru/">http://www.mospsy.ru/</a>                                                                                    | Московский психологический журнал            |
| <a href="http://www.psyhistory.ru/">http://www.psyhistory.ru/</a>                                                                            | Электронный журнал по истории психологии     |

Учебное издание

**Бессонова Татьяна Ивановна**

**КУРСОВАЯ РАБОТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА  
И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ»**

*Учебно-методическое пособие*

В авторской редакции

Изд. № 142/2025. Объем 2,75 п.л. Усл. печ. л. 2,56. Уч.-изд. л. 2,695.  
Издательский центр ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»