

Т.И. Бессонова

**КУРСОВАЯ РАБОТА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ПСИХОЛОГИЯ
ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ
И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
СИТУАЦИЙ»**

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 ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ»

Учебно-методическое пособие
по написанию курсовых работ
для направления подготовки
37.05.02 «Психология служебной деятельности»,
специализация «Психология безопасности»

Севастополь
СевГУ
2025

УДК 159.9: 001.891-057.875(076)

ББК 88.5р30я73

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»

О.А. Кондрашихина – канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры «Психология»,
Гуманитарно-педагогический институт
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»

Бессонова, Татьяна Ивановна

Б53 Курсовая работа по дисциплине «Психология трудных жизненных и экстремальных ситуаций»: учебно-методическое пособие для направления подготовки 37.05.02 «Психология служебной деятельности», специализация «Психология безопасности» / Т. И. Бессонова ; Севастопольский государственный университет, Гуманитарно-педагогический институт. – Севастополь : СевГУ, 2025. – 48 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 «Психология безопасности»), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 31.08.2020 № 1137;

- 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.

- Положения о порядке разработки и утверждения основной образовательной программы № 1731-п, принятого решением ученого совета Севастопольского государственного университета (протокол №18/2022 от 30.08.2022) и утвержденного приказом ректора от 31.08.2022, иных локальных нормативных актов, действующих в Университете.

УДК 159.9: 001.891-057.875(076)

ББК 88.5р30я73

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	11
4. Требования к структурному содержанию курсовой работы и его наполнению	15
5. Обязанности научного руководителя курсовой работы	20
6. Правила оформления текста курсовой работы	21
7. Правила оформления библиографического списка	25
Приложение А. Примерная тематика курсовых работ	27
Приложение Б. Контрольные точки исследования (по В. С. Безруковой)	29
Приложение В. Глоссарий	30
Приложение Г. Примерный перечень стандартизированных диагностических методик	37
Приложение Д. Образец титульного листа курсовой работы	39
Приложение Е. Форма задания и календарного плана курсовой работы	40
Приложение Ж. Форма автореферата курсовой работы	42
Приложение И. Лист оценки курсовой работы	43
Приложение К. Образцы оформления научной литературы и источников	44
Приложение Л. Сведения об Интернет-ресурсах по психологии	46

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Данные методические рекомендации, утверждённые на заседании кафедры в начале учебного года, являются обязательными для всех студентов 4 курса, выполняющих курсовые работы по дисциплине «Психология трудных жизненных и экстремальных ситуаций».

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 которого 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 Психология безопасности:

- ОПК-6. Способен выявлять специфику функционирования психики человека с учётом возраста, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к профессиональной, гендерной, этнической и другим социальным группам.

- ОПК-10. Способен применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях.

- ОПК-13. Способен осуществлять психологическую профилактику отклонений в личностном развитии сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, которые приводят к риску профессиональной деформации или асоциального поведения.

- ПК-4. Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию

- ПК-5. Способен организовывать психологическое сопровождение и психологическую помощь представителям социально уязвимых слоев населения (клиентам).

- ПК-8. Способен организовывать работу по созданию системы

психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы

Цели написания курсовой работы:

- расширение и углубление теоретических знаний студентов по фундаментальным и практико-ориентированным отраслям психологии трудных жизненных и экстремальных ситуаций;
- 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 трудных жизненных и экстремальных ситуаций.

Итоги исследования: концептуальный анализ и систематизация научных подходов по актуальным проблемам психологии трудных жизненных и экстремальных ситуаций; подбор диагностического инструментария и исследование негативных последствий трудных жизненных и экстремальных ситуаций на человека; поиск новых видов психологической диагностической помощи для консультирования людей, оказавшихся в экстремальных ситуациях или переживших экстремальные и трудные жизненные ситуации; психологическое сопровождение специалистов, чья деятельность протекает в условиях, отличных от нормальных; обоснование навыков 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.

2. ЭТАПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ КУРСОВОЙ РАБОТЫ И ИХ СОДЕРЖАНИЕ ПО ПСИХОЛОГИИ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ 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 трудных жизненных и экстремальных ситуаций является обязательной дисциплиной учебного плана в подготовке специалистов-психологов для различных структур и ведомств, где сотрудники работают в экстремальных ситуациях, в условиях повышенного риска и опасности, а также для организаций и центров, оказывающих психологическую помощь различным категориям населения по преодолению тяжелых жизненных ситуаций и выходу из критических психических состояний. Важными направлениями исследований в современной психологии трудных жизненных и экстремальных ситуаций стали изучение психологических механизмов адаптации к трудной жизненной и экстремальной ситуации, психофизиологическая динамика стрессовой реакции, поведенческие паттерны реагирования. Активной разработки требуют вопросы психологических аспектов работы специалистов в экстремальных ситуациях и последствий воздействия профессионального стресса, а также технологии и приемы оказания экстренной психологической помощи.

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: Ведущие психические и психофизиологические детерминанты психологической готовности к выживанию в экстремальных ситуациях (на примере студентов).

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 психологической готовности к выживанию в экстремальных ситуациях (на примере конкретной выборки испытуемых).

2. Выстроить методические основы диагностики и выявить значимые психические и психофизиологические детерминанты психологической готовности.

3. Обосновать рекомендации по развитию слабо выраженных значимых психических и психофизиологических детерминант психологической готовности к выживанию в экстремальных ситуациях у представителей конкретной выборки.

Содержание (оглавление):

ВВЕДЕНИЕ.....	
ГЛАВА I. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ.....	
§ 1.	
§ 2.	
ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ.....	
ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ.....	
У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОНКРЕТНОЙ ВЫБОРКИ.....	
§ 1. Методика и программа исследования.....	
§ 2. Итоги констатирующего эксперимента и анализ.....	
§ 3. Методические рекомендации (направленные на что?)	
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)**. Например, по данной дисциплине, базовыми понятиями ситуаций и состояний, которые они вызывают, являются: 1) ситуации первого типа (неприятности обыденной жизни; трудные жизненные ситуации в нормальном цикле человеческой жизни, дающие шанс на восстановление «порядка жизни»; 2) ситуации второго типа – это те трудные и экстремальные ситуации, которые приводят к разрыву жизненного пути личности и провоцируют жизненный кризис (ситуации «выживания» или «слома»); тяжелые утраты в ходе нормального цикла человеческой жизни; экстремальные ситуации природного, технологического и антропогенного характера и их отсроченные последствия. (Типология ситуаций жизнедеятельности по А.И. Анцупову, А.И. Шипилову).

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 планирование рабочего времени студента в семестре согласно календарному плану. Теоретический анализ – январь. Эмпирическое исследование – февраль-март. Оформление работы – апрель. Май – подготовка к защите курсовой работы.

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 трудных жизненных и экстремальных ситуаций»);

- 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. Для проверки на внешнее заимствование и уникальность текст курсовой работы необходимо специально подготовить материалы. Из текста работы необходимо убрать:

- титульный лист;
- параграф о методике исследования;
- библиографический список;
- приложения, иллюстрации, графики, диаграммы, таблицы, схемы, формулы, рисунки.

Проверка на внешнее заимствование курсовой работы не является обязательной, однако, при наличии бесплатного сайта работу можно проверить и подготовиться к защите дипломной работы на пятом курсе. *Рекомендуются следующие параметры оценивания:*

- «3» ставится, если итоговая оценка оригинальности работы – от 30 % до 50 %;
- «4» ставится, если итоговая оценка оригинальности работы – от 51 % до 70 %;
- «5» ставится, если итоговая оценка оригинальности работы – от 71 % до 100 %.

Надо помнить: при низкой оценке оригинальности, высокая итоговая оценка за выполненную в будущем дипломную работу даже при условии успешной публичной защиты не допускается.

Одобренный научным руководителем чистовой вариант курсовой работы ***переплетается*** по порядку структурных элементов (титул, задание, календарный план, автореферат, содержание, текст глав и заключение, библиографический список, приложение, лист оценки) и сдается научному руководителю для написания отзыва (отзыв потом вкладывается без переплёта) в установленный кафедрой срок.

Выполненная студентом курсовая работа проверяется научным руководителем в чётко 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 (предлагается 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 трудных жизненных и экстремальных ситуаций». 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.

3. 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.

Тема курсовой работы: Соотношение психологической готовности к работе в экстремальных условиях и профессионально важных качеств специалиста МЧС.

Пример цели курсовой работы: Теоретически изучить и эмпирически исследовать соотношение психологической готовности к работе в экстремальных условиях и профессионально важных качеств специалиста МЧС.

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

Тема курсовой работы: Соотношение психологической готовности к работе в экстремальных условиях и профессионально важных качеств специалиста МЧС.

Пример задачи курсовой работы:

1. Систематизировать и проанализировать научные источники о личностных детерминантах психологической готовности к работе в экстремальных условиях.

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.

Тема курсовой работы: Соотношение психологической готовности к работе в экстремальных условиях и профессионально важных качеств специалиста МЧС.

Пример объекта курсовой работы:

Психологическая готовность как личностный потенциал.

Предмет исследования – это углублённый определённый аспект изучаемого объекта.

Тема курсовой работы: Соотношение психологической готовности к работе в экстремальных условиях и профессионально важных качеств специалиста МЧС.

Пример предмета курсовой работы:

Особенности соотношения личностных качеств и профессионально важных качеств специалиста МЧС в экстремальных условиях профессии.

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.

Тема курсовой работы: Соотношение психологической готовности к работе в экстремальных условиях и профессионально важных качеств специалиста МЧС.

Гипотеза доказывается в рамках существующей научной теории или предлагается собственная модель профессионального опыта. Определение научного подхода для выдвижения гипотезы: «психологическую готовность» объясняем как целостное личностное образование, имеющее специфическую структуру профессионально важных качеств (мотивационных, когнитивных, эмоционально-волевых, операционально-поведенческих).

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 трудных жизненных и экстремальных ситуаций» (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.

4. ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРНОМУ СОДЕРЖАНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ И ЕГО НАПОЛНЕНИЮ

Курсовая работа по дисциплине «Психология трудных жизненных и экстремальных ситуаций» 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:

- 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. Объем введения должен составлять не более 15% от объема 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 текста введения, глав и выводов, заключения должен быть корректным с научной точки зрения. Не допускаются субъективные суждения, эмоциональные высказывания, обыденные житейские выражения.

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...*

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 итог 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.

5. ОБЯЗАННОСТИ НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Руководитель курсовой работы:

- выдает задание на выполнение курсовой работы;
- во время первой консультации оказывает помощь в формулировке корректной научной темы курсовой работы в рамках тематики, выбранной студентом из списка, составлении плана исследования, в разработке календарного графика работы на весь период подготовки курсовой работы;
- во время второй консультации проверяет корректность научного аппарата предполагаемого исследования, содержание (оглавление) работы, библиографию; даёт рекомендации по насыщению работы теоретическим анализом, соответствующим предмету исследования, и повышению её практической значимости;
- проверяет черновик курсовой работы, сданный студентом в установленный срок; формулирует замечания по содержанию и оформлению работы;
- проверяет чистовик курсовой работы, сданный студентом в установленный 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.

6. 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 римскими 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

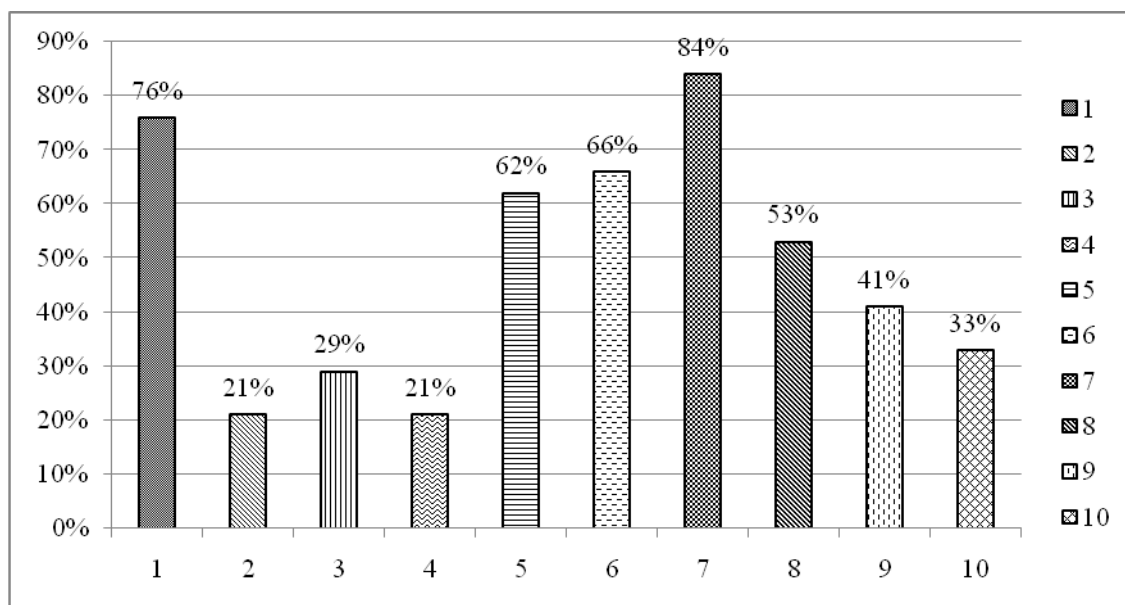


Рисунок 2.1 – Выраженность 10 уровней жизнестойкости (по методике ФИО автора, название методики)

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)

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.

Количественные показатели 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 – Распределение показателей уровней социально-психологической адаптации (по методике «Оценка 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 и представлены 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 математистики 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.

7. 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 прилагаемому 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 представлен в ***Приложении К***. Сведения об Интернет-ресурсах в ***Приложении Л***.

***Примерная тематика курсовых работ
по дисциплине «Психология трудных жизненных
и экстремальных ситуаций»***

1. Совладающее поведение личности (конкретная выборка) в трудных условиях социума, профессии.
2. Взаимосвязь совладающего поведения с различными феноменами (личностными особенностями, степенью самоактуализации, религиозной принадлежностью и пр.) у личности (конкретная выборка).
3. Проблема эмоционального выгорания специалистов экстремального профиля (конкретная выборка) с феноменом самоактуализации.
4. Исследование особенностей переживания критической ситуации (на материале анкет, эссе и т.п.).
5. Психологические особенности сепарации от родительской семьи.
6. Совладающее поведение и жизнестойкость личности безработного: феноменология, диагностика.
7. Совладающее поведение и жизнестойкость романтической пары (семьи) в ситуациях неопределенности (в критических ситуациях).
8. Характеристика ненормативного профессионального кризиса, связанного с увольнением.
9. Характеристика ненормативного профессионального кризиса, связанного с инвалидизацией.
10. Характеристика ненормативного профессионального кризиса, связанного с безработицей.
11. Профессиональная пригодность специалиста помогающих специальностей.
12. Профессионально важные качества специалистов помогающих специальностей (конкретная выборка).
13. Специфика восприятия болезни людьми с различными концепциями жизненного мира, различным жизненным опытом и т.д.
14. Систематика неблагоприятных психосоциальных факторов, воздействующих на подростков из неблагополучных семей.
15. Личностные факторы аккультурации иностранных студентов ГПИ.
16. Ностальгия как психическая травма мигранта.
17. Утрата социального статуса и чувства собственной значимости как психическая травма мигранта.
18. Нарушение представлений о самом себе как психическая травма мигранта.
19. Чувство вины как психическая травма мигранта.
20. Исследование уровня нервно-психического напряжения у студентов в период первой сессии.

21. Риски профессиональной деятельности медицинских специалистов в условиях экстремальной ситуации.
22. Особенности эмпатической вовлеченности психолога-консультанта в отношения с клиентом, переживающим травматическое состояние.
23. Роль оптимизма в преодолении жизненных трудностей.
24. Возрастные особенности содержания ресурсов сопротивляемости.
25. Психологические особенности поиска смысла у иностранных студентов.
26. Исследование представлений об иррациональных установках у студентов младших и старших курсов
27. Особенности оказания психологической помощи участникам боевых действий и жертвам военных конфликтов.
28. Социально-психологическая помощь лицам с социальной дезадаптацией.
29. Психологические защиты и копинг-механизмы молодого специалиста.
30. Личностные потенциалы преодоления жизненных трудностей у студентов очно-заочной формы обучения.
31. Влияние особенностей личности на выбор стратегий и успешность совладания у молодых преподавателей вуза или колледжа.
32. Влияние ценностных ориентаций на поведение личности с алкогольной зависимостью.
33. Влияние возраста на психологическое преодоление фрустрации (на примере студентов очных и очно-заочных форм обучения).
34. Различия между мужчинами и женщинами в способах преодоления жизненных трудностей.
35. Психологические особенности выбора источников социальной поддержки тремя поколениями одной семьи (на примере семей студентов первых курсов).
36. Психологические особенности социальной поддержки людей с разной самооценкой.
37. Взаимосвязь предпочитаемых стратегий совладания и этнонациональных установок.
38. Личностные детерминанты оценки трудных жизненных событий юношами и девушками.
39. Характеристика субъективной картины мира у опекаемых подростков.
40. Личность военнослужащего: детерминанты формирования субъектности.
41. Особенности мотивационно-смысловой сферы воинов-профессионалов, участников боевых действий.
42. Личностные особенности профессионалов, принимавших участие в боевых действиях.

Приложение Б

Контрольные точки исследования по В.С. Безруковой (основа для составления календарного плана по дисциплине «Психология трудных жизненных и экстремальных ситуаций»)

№	Этапы	Формы исследования			Дата
		1-я курсовая	2-я курсовая	3- и 4-я 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 трудных жизненных и экстремальных ситуаций»*

Агрессия – импульс или намерение, предопределяющие такое поведение человека, которое характеризуется разрушительностью и деструктивностью.

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.

Ажитация – это сильное эмоциональное возбуждение, которое сопровождается чувством страха и тревоги, переходящее в двигательное или речевое беспокойство.

Акцентуация характера – находящаяся в пределах клинической нормы особенность характера, при которой отдельные его черты чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении одних психогенных воздействий при сохранении хорошей устойчивости к другим.

Апатия (греч. α – без, πάθος – страсть) – симптом, выражающийся в безразличии, безучастности, в отрешённом отношении к происходящему вокруг, в отсутствии стремления к какой-либо деятельности. Сопровождается отсутствием внешних эмоциональных проявлений, а иногда снижением волевой активности.

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.

Астено-депрессивный синдром – это вид психоэмоционального расстройства, при котором отмечается потеря интереса к жизни и трудности в решении даже простых повседневных задач.

Аутогенная тренировка (от др.-греч. αὐτός – «сам», γένος – «происхождение») – психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса.

Аффект (лат. affectus – страсть, душевное волнение) – эмоциональный процесс взрывного характера, характеризующийся кратковременностью и высокой интенсивностью, сопровождающийся резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в работе внутренних органов.

Галлюцинация (новолат. Hallucinatio < лат. Alucinatio – бессмысленная болтовня, бредни, несбыточные мечты) – образ, возникающий в сознании без внешнего раздражителя.

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

Дебрифинг; психологический дебри́финг – одноразовая слабоструктурированная психологическая беседа с человеком, пережившим экстремальную ситуацию или психологическую травму. В большинстве случаев, целью дебрифинга является уменьшение нанесенного жертве психологического ущерба путём объяснения человеку, что с ним произошло и выслушивания его точки зрения.

Дезадаптация – какое либо нарушение адаптации, приспособление организма к постоянно меняющимся условиям внешней или внутренней среды. Состояние динамического несоответствия между живым организмом и внешней средой, приводящее к нарушению физиологического функционирования, изменению форм поведения, развитию патологических процессов.

Депрессия (от лат. Deprimo – «давить», «подавить») – психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»: снижением настроения и утратой способности переживать радость, нарушениями мышления, двигательной заторможенностью. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности.

Депривация (от лат. Deprivatio – потеря, лишение) – негативное психическое состояние, вызванное лишением возможности удовлетворения самых необходимых жизненных потребностей (таких как сон, пища, жилище, секс, общение ребёнка с отцом или матерью, и т.п.), либо лишением таких благ, к которым человек долгое время был привычен.

Диссоциация – психический процесс, относимый к механизмам психологической защиты. В результате работы этого механизма человек начинает воспринимать происходящее с ним так, будто оно происходит не с ним, а с кем-то посторонним. Такая «диссоциированная» позиция защищает от избыточных, непереносимых эмоций.

Диссоциативная амнезия – один из видов диссоциативных расстройств, при котором пациентом утрачивается память на события в основном личного характера, что является последствием стресса или травмирующего события, при этом способность восприятия новой информации сохраняется.

Диссоциативная фуга (от лат. Fuga – «бегство») – болезнь, характеризующаяся внезапным, но целенаправленным переездом в незнакомое место, после чего больной полностью забывает всю информацию о себе, вплоть до имени.

Дисфория (от греч. Δυσφορέω – страдать, мучиться, досадовать) – форма болезненно-пониженного настроения (антоним слова «эйфория»), характеризующаяся мрачной раздражительностью, чувством неприязни к окружающим.

Зона ЧС – территория или акватория, на которой в результате возникновения источника ЧС или распространения его последствий из других районов возникла ЧС.

Зона заражения – это территория, в пределах которой распространены опасные химические вещества либо биологические (бактериологические) средства.

Ипохондрическое расстройство – один из наиболее частных психопатологических феноменов, основной признак которого заключается в постоянной чрезмерной озабоченности возможностью заболевания одним или более тяжелым и прогрессирующим соматическим расстройством.

Источник ЧС – опасное природное явление, авария или техногенное происшествие, инфекционная болезнь людей, животных и растений, а также применение современных средств поражения (ССП), в результате чего может возникнуть ЧС.

Конфликт (лат. conflictus – столкнувшийся) – наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия и обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выходящий за рамки правил и норм.

Кризис (др.греч. Κρίσις – решение, поворотный пункт) – переворот, пора переходного состояния, перелом, состояние, при котором существующие средства достижения целей становятся неадекватными, в результате чего возникают непредсказуемые ситуации.

Кризисная интервенция – это скорая психологическая помощь лицам, находящимся в состоянии кризиса.

Кризисная ситуация (от греч. krisis – решение, поворотный пункт, исход) – это ситуация, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер.

Кризисные состояния – это особые выходящие за рамки повседневной жизни состояния, бывающие в жизни каждого человека, возникающие как реакция на какие-либо внешние или внутренние причины и обстоятельства, психические травмы.

Кризис адаптации к жизни – это нарушение относительно устойчивого динамического равновесия внешних и внутренних условий бытия человека при резких изменениях внешних условий жизни, которое создает угрозу существованию человека и удовлетворению его основных жизненных потребностей, приводит к «разрывам логики жизни».

Невроз – группа нервно-психических заболеваний, возникающих в основном вследствие длительных психических переживаний, перенапряжений при выполнении чрезмерных по сложности и трудоемкости дел, недостаточного отдыха, сна, длительной внутренней борьбы, необходимости скрывать горе, гнева, страдания. Способствуют возникновению неврозов и внутренние болезни человека.

Нервно-мышечная релаксация (англ. Relaxation therapy) – техника (методика) саморегуляции состояний, использующая в качестве основного приема попеременное напряжение и расслабление различных мышечных групп,

что обеспечивает быстрое достижение состояния релаксации (расслабления). Обычно представлена серией повторяющихся упражнений для основных участков тела и дыхательной мускулатуры. Сопровождается ощущениями общего покоя, отдыха, потепления конечностей, а также уменьшением нервного напряжения и снятием болей.

Нервно-психическая устойчивость – сохранение продуктивного функционирования психики в кратковременной или длительной напряженной ситуации.

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.

Очаг поражения – ограниченная территория, в пределах которой в результате воздействия поражающих факторов источника чрезвычайной ситуации произошли массовая гибель или поражение людей, сельскохозяйственных животных и растений, разрушены и повреждены здания и сооружения, а также элементы окружающей природной среды.

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 – рефлексорная 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 надежность и работоспособность в трудовой деятельности.

Профессиональный стресс – это напряженное 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.

Психогенный ступор – реакция организма на психическую травму; при этом неподвижность сочетается с различными нарушениями со стороны вегетативной нервной системы (она ин- нервирует внутренние органы и кровеносные сосуды) – учащенным сердцебиением, потливостью, повышением или снижением артериального давления.

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.

Психологическое консультирование – это вид профессиональных услуг, предоставляемых специалистом-психологом клиентам, заинтересованным в решении своих психологических проблем. Оказание такого рода консультативной помощи всегда сопровождается эмоциональной, смысловой и экзистенциальной поддержкой.

Психомоторное возбуждение – это патологическое состояние, характеризующееся двигательным беспокойством разной степени выраженности (от суетливости до разрушительных действий), часто сопровождающееся речевым возбуждением (многоречивость, выкрики фраз, слов, отдельных звуков).

Психотерапия (от др. – греч. Ψυχή – «душа», «дух» + θεραπεία – «лечение», «оздоровление», «лекарство») – система лечебного воздействия на психику и через психику на организм человека. Часто определяется как деятельность, направленная на избавление человека от различных проблем (эмоциональных, личностных, социальных, и т. п.).

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.

Ситуация – одноактность и неповторимость возникновения множества событий, стечения всех жизненных обстоятельств и положений, открывающихся восприятию и деятельности человека.

«Стокгольмский синдром» – состояние, когда заложник стремится стать на сторону террориста, защитить его перед лицом правоохранительных органов.

Страх – внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием.

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-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.

Суицид (от лат. sui caedere – убивать себя) – преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.

Трудная жизненная ситуация – ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, сиротство, безнадзорность, малообеспеченность, безработица, отсутствие определенного места жительства, конфликты и жестокое обращение, вынужденная миграция и т.д.), которую он не может преодолеть самостоятельно.

Утомление – временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. Возникает вследствие истощения внутренних ресурсов индивида и рассогласования в работе, обеспечивающих деятельность систем. Сопровождается формированием комплекса субъективных переживаний усталости.

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.

Экстремальная ситуация (от лат. *extremus* – крайний, критический) – внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.

Эмоциональное возбуждение – это сигнальная реакция нервной системы на различные психогенные воздействия.

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.

Эмпатия – постижение эмоционального состояния, проникновение, вчувствование в переживания другого человека. Способность индивида к параллельному переживанию тех эмоций, что возникают у другого индивида в ходе общения с ним. Понимание другого человека путем эмоционального вчувствования в его переживания. Термин ввел в психологию Э. Титченер.

Чрезвычайная ситуация – это обстановка, сложившаяся на определенной территории или акватории в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которая может повлечь или повлекла за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Фрустрация (лат. *Frustratio* – «обман», «неудача», «тщетное ожидание», «расстройство замыслов») – негативное психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям.

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.

***Примерный перечень стандартизированных диагностических методик
по дисциплине***

«Психология трудных жизненных и экстремальных ситуаций»

- Психофизиологические методики выявления эмоциональных состояний: кожно-гальваническая реакция (КГР), изменения частоты сокращений сердца (ЧСС), уровня артериального давления (АД), частоты дыхания (ЧД), электрокортикограмма (ЭКГ).

- Методика «Шкала эмоционального отклика» А. Мехрабиана и Н. Эпштейна для оценки эмоциональной составляющей эмпатии.

- «Опросник эмоционального интеллекта» (EQ) Н. Холла для выявления способности понимать отношения личности, представленные в эмоциях, способности управлять эмоциями.

- «Вопросник эмоциональной экспрессии» Л.Е. Богиной.

- Психофизиологические измерения тревоги: кожно-гальваническая реакция (КГР), измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД) и другие.

- Методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка.

- Методика «Шкала реактивной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.

- «Тест школьной тревожности» Р. Филлипса для младших подростков (8 шкал).

- Методика «Шкала явной тревожности для детей SMAS» Э. Кастанеда, Б.Р. Маккандлесса, Д.С. Палермо в адаптации А.М. Прихожан для детей 8-12 лет.

- Методика «Шкала личностной тревожности» А.М. Прихожан для детей 10 - 16 лет.

- Методика «Проективный тест тревожности» Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена для младших школьников.

- «Тест Руки» Э. Вагнера.

- «Рисунок несуществующего животного» М.З. Дукаревича.

- «Опросник Басса - Дарки» А. Басса, А. Дарки для диагностики агрессивных и враждебных реакций.

- Методика «Определение уровня депрессии» В.А. Жмурова.

- Методика «Шкала депрессии» Э. Бека для измерения выраженности депрессивного синдрома.

- Методика «Шкала сниженного настроения – субдепрессии В. Зунга» Т.Н. Балашовой.

- Тест «Нарисуй историю» для выявления депрессии, суицидальной настроенности, агрессивных проявлений, определения психологических последствий перенесенного насилия, особенностей невербального мышления и творческих способностей, оценки эмоционального состояния и когнитивной

сферы.

- Методика «Счет по Крепелину» для оценки работоспособности и утомляемости.
- Методика «Кольца Ландольта» для исследования работоспособности и её составляющих: продуктивность, скорость, точность (безошибочность), выносливость и надежность.
- Тест дифференцированной самооценки функционального состояния «Самочувствие. Активность. Настроение» (САН) В.А. Доскина.
- «Опросник функционального состояния в учебной и трудовой деятельности» В. И. Чиркова (для диагностики субъективных эмоциональных реакций, мотивации, самочувствия, результативности в процессе выполнения задач).
- Многофакторные личностные опросники для работы с нормальными взрослыми популяциями: «Факторные личностные опросники» Р. Кеттелла; методика «15 личностных факторов» (15ЛФ) А.Г. Шмелева и др.
- «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой.
- «Опросник уровня субъективного контроля» Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда.
- Методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.
- 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.
- «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) в адаптации Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной и др.
- Методика «Шкала трансцендентного будущего» Ф. Зимбардо (Transcendental-future Time Perspective Inventory) в адаптации Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной и др.
- Методика «Линия жизни» В.В. Нурковой.
- Методика «Шкала ожидаемой продолжительности жизни» Р. Дюранта в адаптации Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной и др.
- Методика «Ваша жизненная энергия» З. Королёвой.
- «Опросник диагностики аддикций (ОДА)» А.В. Смирнова.
- Методика «Диагностика склонности к различным зависимостям» Г.В. Лозовой.
- «Личностный опросник «автономности-зависимости» Г.С. Прыгина.
- «Опросник контроля за действием» Ю. Куля в адаптации С.А. Шапкина.
- «Тест диспозиционного оптимизма» (ТДО) М. Шейера и Ч. Карвеар в адаптации Т.О. Гордеевой.
- Методика «Шкала удовлетворенности жизнью» (Satisfaction with Life Scale - SWLS), Е. Динера 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: «Психология безопасности»

КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине

Психология трудных жизненных и экстремальных ситуаций

(название дисциплины)

на тему: Изучение и диагностика субъективного благополучия

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

Севастополь

20

Образец задания и календарного плана курсовой работы

ЗАДАНИЕ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
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)

6. Дата выдачи задания _____

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование этапов выполнения курсового проекта (работы)	Срок выполнения этапов проекта (работы)	Примечания
1	Выбор темы и разработка плана		
2	Разработка методологического аппарата		
3	Ознакомление с исследованиями по проблеме		
4	Написание введения работы		
5	Анализ теоретических источников и написание первой главы		
6	Составление плана эмпирического исследования		
7	Проведение эмпирического исследования		
8	Анализ, обобщение, интерпретация и оформление результатов исследования		
9	Написание выводов и заключения		
10	Оформление работы		
11	Представление чернового варианта работы, проверка на Антиплагиат		
12	Представление чистового варианта работы		
13	Подготовка к защите. Получение 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: 1. 2. 3.
Гипотеза:
Методики:
Краткие выводы по работе: 1. 2. 3. 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 трудных жизненных и экстремальных ситуаций»**

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.
- Анцупов, А. Я., Шипилов, А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. 6-е изд. / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 528 с.
- Баканова, А.А. Психологическая помощь в экстремальных ситуациях / Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / А.А. Баканова. – СПб : СПбГУ, 2014. – 22 с.
- 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.
- Леонтьев, Д.А., Буровихина, И.А. Фасилитирующие эффекты опыта «малой смерти» / Д.А. Леонтьев // Третья Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2007. – С. 140–145.
- Малкина-Пых, И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2012. – 232 с.
- Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Г. Осухова. – 2-е изд., испр. – М.: Изд. Центр «Академия», 2012. – 242 с.
- Правдина, Л.Р. Влияние экстремальной ситуации на динамику социально-психологических характеристик личности: Дисс. ... канд. психол. наук / Л.Р. Правдина. – Ростов-на-Дону, 2004. – 156 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

- 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).

- Караяни, А. Г., Цветков В. Л. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях. Учебное пособие [Электронный ресурс] / А. Г. Караяни, В. Л. Цветков. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 248 с. // Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118132> > (дата обращения 10.01.2025).

- Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва :Юрайт, 2025. — 294 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16773-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537068> (дата обращения: 19.02.2025).

- 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 трудных жизненных и экстремальных ситуаций [Электронный ресурс]. – М.: Вита: New media generation, 2018. 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 https://testmoodle.sevsu.ru/course/index.php?categoryid=8	Электронные курсы
www.Rambler.ru	Российская поисковая система
www.Nigma.ru	Российская поисковая система
www.Yandex.ru	Российская поисковая система
Институты, университеты	
http://www.ipras.ru/	Институт психологии РАН
www.psy.msu.ru/	Факультет психологии МГУ
http://flogiston.ru/	Факультет психологии МГУ (неофициальный)
http://www.informika.ru/	Институт информационных технологий и коммуникаций
www.psynavigator.ru/	Психологический навигатор
http://psyjournals.ru/	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
https://e.lanbook.com/	Издательство «Лань»
http://znanium.com/	ZNANIUM.COM
https://www.biblio-online.ru/	ЭБС ЮРАЙТ

4. Список электронных журналов по психологии

Адрес в сети Интернет	Название и пояснение
http://www.vestnikurao.ru/	Журнал «Вестник Университета Российской Академии образования»
http://www.wday.ru/psychologies/	PSEHOLOGIES
http://www.voppsy.ru/	Журнал высшей нервной деятельности И.П. Павлова
http://jvnd.ru/	Журнал «Консультативная психология и психотерапия»
http://psyjournals.ru/mpj/	Журнал «Культурно-историческая психология»
http://www.popsy.ru/	Журнал практической психологии и психоанализа
http://psyjournals.ru/kip/	Журнал «Популярная психология»
http://psyjournal.ru/	Журнал «Психология»
http://www.psychology.su/	Журнал «Психологическая наука и образование»
http://www.psyedu.ru/	Журнал «Психологические исследования»

http://psystudy.ru/ http://www.psychol.ras.ru/08.shtml	Журнал «Психологический журнал»
http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html	Журнал «Психология жизни»
http://www.psyline.ru/?idref=162897	Журнал «Психология. Социология. Педагогика»
http://psy.1september.ru/	Журнал «Школьный психолог»
http://psyjournals.ru/exp/	Журнал «Экспериментальная психология»
http://www.mospsy.ru/	Московский психологический журнал
http://www.psyhistory.ru/	Электронный журнал по истории психологии

У ч е б н о е и з д а н и е

Бессонова Татьяна Ивановна

**КУРСОВАЯ РАБОТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ПСИХОЛОГИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ
И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ»**

Учебно-методическое пособие

В авторской редакции

Изд. № 143/2025. Объем 3 п.л. Усл. печ. л. 2,79. Уч.-изд. л. 2,94.
Издательский центр ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»