

Міністерство освіти і науки України  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Кафедра психології та соціальної роботи

**Л.І. Шрагіна**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до виконання курсової роботи  
з дисципліни

**«УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ»**

Міністерство освіти і науки України  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Кафедра психології та соціальної роботи

**УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ**

**Методичні вказівки**  
**до виконання курсової роботи**  
для студентів гуманітарного факультету та ІДЗО  
рівень підготовки – магістр.  
Спеціальність: 231 – Соціальна робота

Затверджено на засіданні кафедри  
психології та соціальної роботи  
Протокол № 1 від 28 серпня 2019 р.

**УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ.** Методичні вказівки до виконання курсової роботи для студентів гуманітарного факультету денної форми навчання та ІДЗО. Рівень підготовки – магістр. Спеціальність: 231 – «Соціальна робота» / Укл.: Л.І. Шрагіна – Одеса: ОНПУ, 2019. – 18 с.

**ЗМІСТ**

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| 1. Вимоги щодо написання та оформлення курсової роботи..... | 4  |
| 2. Оформлення курсової роботи .....                         | 7  |
| 3. Підготовка до захисту та захист курсової роботи .....    | 9  |
| 4. Критерії оцінки курсової роботи студентів .....          | 10 |
| 5. Тематика курсових робіт.....                             | 12 |
| 6. Навчально - методичні матеріали .....                    | 13 |
| 7. Додатки .....                                            | 15 |

## 1. ВИМОГИ ЩОДО НАПИСАННЯ ТА ОФОРМЛЕННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ

Згідно з «Положенням про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах України» курсова робота виконується з метою закріплення, поглиблення і узагальнення знань, одержаних студентами за період навчання, та їх застосування до комплексного вирішення конкретного фахового завдання. Курсова робота з дисципліни «Управління стресом» є логічним узагальненням знань студентів в області нологій соціальної роботи, складає основу спеціалізації студентів і є необхідним етапом, професійної підготовки майбутнього спеціаліста.

Написання курсової роботи дає можливість студентам ґрунтовніше засвоїти вивчений програмний матеріал з предмета, оволодіти основними навичками наукової роботи, а також розвинути свої творчі інтелектуальні здібності.

Курсова робота є формою індивідуальної роботи студента. Основна мета курсової роботи – глибоке і творче вивчення студентом певних важливих теоретичних або прикладних питань тієї або іншої профільюючої дисципліни. Самостійна робота з документальними джерелами, статистичними даними, науковими дослідженнями дасть змогу поглибити фахові знання, сприятиме становленню як спеціалістів. Курсова робота є видом дослідницької діяльності. Самостійна наукова робота потребує від студента творчих пошуків, має включати елементи новизни.

**Мета курсової роботи** полягає в розширенні, систематизації та закріпленні теоретичних і практичних знань за фахом і використання цих знань в практиці соціальної роботи.

### ***Завдання курсової роботи:***

- Сформулювати здібності самостійного аналізу наукової та учбової літератури, нормативних актів.
- Розвинути та поглибити навиків користування експериментальним матеріалом, теорією і практикою соціальної роботи, аналізом і обробкою статистичної інформації, технологіями та методами соціальної роботи.
- Визначити описові характеристики технології соціальної роботи, які застосовані до конкретної соціальної групи, а також цільової спрямованості соціальної роботи відповідної соціальної служби.

### ***До курсових робіт висувається ряд вимог. Основні з них такі:***

- тема курсової роботи повинна відповідати програмному матеріалу навчальної дисципліни;
- курсову роботу виконує кожен студент індивідуально;
- курсова робота має бути самостійною працею студента, в якій дається критичний аналіз монографічної і періодичної літератури з обраної теми;
- при написанні курсової роботи студент повинен посилатись на автора та джерело, звідки запозичено матеріал або окремі результати, не допускати свідомого плагіату;
- оформлення курсової роботи має відповідати вимогам, що ставляться до друкованих робіт;
- курсова робота має свою специфіку, її деталі завжди потрібно погоджувати з науковим керівником.

***Підготовка курсової роботи умовно поділяється на такі етапи:***

- установча лекція з методики підготовки курсової роботи;
- вибір і затвердження теми курсової роботи, призначення наукового керівника;
- підбір та вивчення літератури та інших джерел;
- розробка плану курсової роботи, погодження її з науковим керівником;
- підготовка календарного плану написання курсової роботи;
- написання тексту курсової роботи та її оформлення;
- підготовка відгуку наукового керівника;
- захист курсової роботи перед комісією.

Важливим елементом у написанні курсової роботи є вибір теми дослідження. Слід пам'ятати, що від правильного вибору теми та складеного плану залежить якість виконання роботи.

Після вибору теми студент звертається до свого наукового керівника за порадою. Дуже важливо, щоб він сам перед тим спробував розробити план своєї теми, добре обміркував і чітко уявив собі хід її виконання, враховуючи конкретні умови, в яких йому доведеться працювати. Це надає можливість керівникові зважити і врахувати здібності студента, його підготовленість до виконання даної роботи, а, отже, зробити правильні висновки про те, яку надати йому допомогу саме там, де вона найбільш необхідна.

**Курсова робота може мати реферативний і дослідницький характер.** У першому випадку робота має теоретичний характер і пишеться на основі аналізу й узагальнення ряду літературних джерел: монографій, брошур, статей, методичних рекомендацій і т. ін. (бажано використати не менш 20 джерел). Студент повинен взяти з літератури основний матеріал, який стосується проблеми, що вивчається, дати оцінку вивченим роботам, висловити свою точку зору; зв'язано, грамотно і логічно обґрунтувати вибрану тему, зробити наукові або методичні висновки.

У другому випадку, коли робота має дослідницький характер, студент використовує як науково-методичну літературу, так і свої спостереження і факти, результати експерименту, якщо він проводився, може висувати власні гіпотези і т.д. у цьому випадку бажано використати не менш 15 джерел.

## **ОБСЯГ, СТРУКТУРА І ЗМІСТ КУРСОВОЇ РОБОТИ**

Оптимальний обсяг курсової роботи без додатків і списку літератури повинен бути 30-35 сторінок, надрукованих на комп'ютері (текстовий редактор Microsoft Word Windows, шрифт – Times New Roman, розмір – 14) через півтора інтервали на одному боці стандартного аркуші паперу.

***Рекомендується така структура курсової роботи:***

- Вступ (1-2 сторінки);
- Основна частина, що складається з двох розділів (20-25 сторінок);
- Висновки (2-3 сторінки);
- Список використаної літератури;
- Додатки (таблиці, схеми, діаграми, графіки тощо).

У більшості випадків курсова робота пишеться за планом, загальноприйнятим у наукових роботах, і має орієнтовно такі розділи: вступ, аналіз літератури, вивчення практики, розкриття основних понять, особисті теоретичні та експериментальні дослідження, висновки, список використаної літератури, додатки.

## 1. Вступ

У вступі курсової роботи обґрунтовується актуальність проблеми, що вивчається, її практична та теоретична значущість; визначається об'єкт, предмет дослідження, формулюється мета, завдання дослідження; розглядаються методи дослідження. Надається аналіз ступеню розробки проблеми.

### *Обов'язкова структура вступу*

- Актуальність теми.
- Мета дослідження.
- Завдання дослідження.
- Об'єкт дослідження.
- Предмет дослідження.
- Методи дослідження.
- Практичне значення одержаних результатів.

## 2. Теоретична частина (1-й розділ роботи)

Змістовно в теоретичній частині надаються соціально-психологічні характеристики клієнта соціальної роботи, його проблеми. Наводиться система соціального захисту зазначеної категорії клієнтів. Визначаються основні форми соціальної роботи з певною категорією клієнтів.

Теоретична частина має структуру, що наповнена однорідним науковим змістом: фактами, даними, які розкривають взаємозв'язок між соціальними явищами, та містить дещо нове: узагальнення літератури, матеріалів емпіричних досліджень.

## 3. Експериментальна частина (2-й розділ)

*Характеристика та аналіз роботи конкретної соціальної установи.*

2.1 Надається характеристика конкретної організації: функціональна та організаційна структура, цілі та завдання, групи клієнтів, SWOT-аналіз організації, аналіз нормативної бази, що забезпечує діяльність установи.

2.2 Представляє собою аналіз проблемної ситуації в діяльності конкретної установи соціального захисту населення чи групи клієнтів цієї установи, шляхи її вирішення.

## 4. Висновки.

Представляє собою висновки стосовно стану соціальної проблеми, що досліджувалась

## 5. Список використаної літератури

В цій частині необхідно у алфавітному порядку перелічити літературу, що була перероблена студентом.

Одним із важливих аспектів володіння студентом науковим апаратом є чітке формулювання мети та завдань досліджень. Ставлячи перед собою мету, студент повинен чітко уявити, який кінцевий результат передбачається одержати. Завдання стосуються окремих складових досліджень: аналізу літератури, стану практики, проведення експерименту, розробки рекомендацій. Всі завдання у сукупності повинні дати уявлення про те, що необхідно зробити, аби досягти мети. Кожне з поставлених завдань має бути розв'язаним і описаним у роботі у вигляді констатації, висновків та рекомендацій.

При описанні методів дослідження потрібно дати аргументовану характеристику застосованих у дослідженні методів. Модифіковані та самостійно розроблені методи описуються більш детально.

У розділі, присвяченому огляду літератури, дається аналітичний огляд вітчизняних та зарубіжних публікацій з теми роботи. Студентом викладаються результати, які одержані різними авторами, розкриваються наукові факти, що інтерпретуються в аспекті теми курсової роботи.

Цей розділ бажано закінчити коротким резюме про рівень досліджуваності обраної для курсової роботи теми.

Основним розділом курсової роботи є її **дослідницька частина**. Тут необхідно зробити всебічний якісний аналіз сучасної ситуації досліджуваної проблеми, визначити технології соціальної роботи що є доцільними щодо конкретного випадку, який розглядається у практичній частини. Практична частина курсової роботи передбачає технологічний аналіз конкретної ситуації (робота з case), або розробка програми оптимізації системи управління стресом конкретного соціального закладу. Логічним завершенням курсової роботи є **висновки**. Головна їх мета – підведення підсумків проведеної роботи. Висновки подаються у вигляді окремих лаконічних положень, методичних рекомендацій. Дуже важливо, щоб вони відповідали поставленим завданням.

**Список використаної літератури** включає бібліографічний опис джерел, використаних автором під час роботи над темою. Укладаючи його, студент повинен дотримуватись вимог державного стандарту.

Найбільш поширеним способом упорядкування бібліографічних описів у списку є алфавітне групування матеріалу.

Всі описи виконуються в алфавітній послідовності за прізвищами авторів або назвами джерел. Кожний опис має свій порядковий номер.

Опис джерел, що включені до списку літератури, проводиться з урахуванням загальноприйнятих правил.

Форму і зміст курсової роботи значно збагачують додатки: ілюстрації, карти, схеми, діаграми, хронологічні та інші таблиці. Їх доцільно виконувати з використанням обчислювальної техніки, зокрема можливостей програмного продукту “Microsoft Word Windows”, “Microsoft Excel”.

Підсумовуючи вищевикладене, ще раз у стислій формі подаємо структуру курсової роботи.

Вступна частина дослідження повинна віддзеркалювати ту теоретичну роботу, яку автор провів згідно з рекомендаціями, наведеними вище. Крім цього, тут важливо дати теоретичний аналіз проблеми і попереднього досвіду її вивченості, здійснити методологічне обґрунтування та логіко-історичний аналіз проблеми, оцінити ступінь інноваційної, теоретичної та практичної значимості дослідження. Остаточне редагування вступної частини роботи доцільно виконувати на завершальній стадії дослідження, коли досліджувальна проблема постає перед автором у повному обсязі.

Розділи курсової роботи повинні за своєю назвою, структурою, змістом відповідати завданням дослідження поставленої проблеми.

Кожен розділ роботи повинен мати свої короткі висновки, які узагальнюють результати дослідження, отримані автором при розробці усіх названих тут питань.

При роботі над рукописом необхідно звернути увагу і на таке питання, як розбивка тексту на абзаци. Кожен абзац повинен містити в собі певну думку, виражену однією чи кількома фразами, або реченнями.

Узагальнені числові дані, які можуть концентруватися в таблицях, діаграмах, графіках, схемах, повинні наводитись з необхідним ступенем точності та аргументованості, з посиланням на відповідні джерела чи власні обчислення.

Заклучна частина, як правило вміщує в концентрованому вигляді основні результати дослідження, висновки з усіх поставлених завдань, які виконувалися автором у процесі написання роботи. Найважливішою частиною висновків наукової роботи є ті пропозиції і методичні рекомендації, які пропонуються автором для вдосконалення елемента, явища і т.п., у межах якого проводилося дослідження.

## 2. ОФОРМЛЕННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ

Оформлення курсової роботи являє собою важливий елемент її виконання і є одним із багатьох факторів, які враховуються комісією з захисту курсових робіт при

оцінюванні під час захисту. Перш за все звертається увага на змістовну сторону викладу матеріалу: логічність і послідовність, повноту і репрезентативність, тобто, широта використання наукових джерел, загальну грамотність та відповідність стандартам і прийнятим правилам, на текст роботи, список літератури і додатків, а також на зовнішнє оформлення.

Курсову роботу рекомендується виконувати спочатку в чорновому варіанті (перший варіант). Це дозволяє вносити до тексту необхідні зміни і доповнення як з ініціативи самого автора, так і в зв'язку з зауваженням керівника.

Перший варіант курсової роботи може не претендувати на бездоганне зовнішнє оформлення.

### ***Правила цитування та посилання на використані джерела***

При написанні курсової роботи студент повинен давати посилання на кожен цитату, запозичену думку, цифру, приклад з досвіду роботи тощо, з якого автор запозичив конкретну інформацію або ідею.

Якщо використовують відомості, матеріали з монографій, оглядових статей, інших джерел з великою кількістю сторінок, тоді в посиланні необхідно точно вказати номери сторінок, ілюстрацій, таблиць, формул з джерела, на яке дано посилання в роботі.

Посилання рекомендується оформляти в основному тексті із зазначенням номера джерела зі списку літератури і сторінки, з якої наводиться цитата, які поміщують у квадратні дужки, наприклад: [3, с. 42]; [12, с. 33 – 36].

Для підтвердження власних аргументів посиланням на авторитетне джерело або для критичного аналізу того чи іншого друкованого тексту слід наводити **цитати**. Цитата має бути точною, ніякі виправлення в запозичених словах та реченнях не допускаються.

Загальні вимоги до цитування такі:

- текст цитати починається і закінчується лапками і наводиться в тій граматичній формі, в якій він наданий у джерелі, із збереженням особливостей авторського написання;
- цитування повинно бути повним, без довільного скорочення авторського тексту і без перекручень думок автора. Пропуск слів, речень, абзаців при цитуванні позначається трьома крапками. Вони ставляться у будь-якому місці цитати (на початку, всередині, на кінці);
- кожна цитата обов'язково супроводжується посиланням на джерело;
- при непрямому цитуванні слід бути гранично точним у викладенні думок автора і також давати відповідні посилання на джерело.

Додатки оформляють як продовження курсової роботи на наступних її сторінках, розміщуючи їх у порядку появи посилань у тексті роботи.

Кожний додаток повинен починатися з нової сторінки. Додаток повинен мати заголовок, надрукований угорі малими літерами з першої великої симетрично відносно тексту сторінки. Посередині рядка над заголовком малими літерами з першої великої друкується слово «Додаток \_» і велика літера, що позначає додаток.

Додатки слід позначати послідовно великими літерами української абетки, за винятком літер Г, Є, І, Ї, Й, О, Ч, Ъ, наприклад, Додаток А, Додаток Б і т.д. Один додаток позначається як Додаток А.

Як було зазначено, високі вимоги ставляться не тільки до змісту і результатів курсової роботи, а й до її оформлення. Робота повинна бути написана в логічній послідовності, грамотно, літературною мовою.

У курсовій роботі не рекомендується вживати слова і вирази-штампи типу «на всі сто відсотків», «на даний момент» і т.п.; слід уникати частих повторень слів чи

словосполучень. Разом з тим необхідно прагнути дотримуватись прийнятої термінології, позначень, умовних скорочень і символів. У тексті допускаються загальноприйняті скорочення (с. – сторінка, ст. – стаття, і т. ін. – і таке інше, і т.д. – і так далі, та ін. – та інші).

У курсовій роботі не рекомендується вести виклад від першої особи однини: «Я спостерігав», «Я вважаю», «Мені здається», «На мою думку» і т. ін. – чи множини: «Ми отримуємо», «Ми спостерігаємо», «Ми маємо» і т.д. Допускаються звороти із збереженням першої особи множини, в яких виключається займенник «ми», тобто вживаються означено-особові речення: «спостерігаємо», «встановлюємо», «маємо на увазі» та ін.

В окремих випадках можна використовувати вирази «на наш погляд», «на нашу думку», або «на думку автора курсової роботи», або «вивчення архівних даних свідчить про те, що...», або «на основі зробленого аналізу можна стверджувати...», або «проведені досліді підтвердили...» чи «...дають підстави вважати, робити висновки...» і т. ін.

При згадуванні в тексті прізвищ (вчених-дослідників) їх ініціали, як правило, ставляться перед прізвищем (В.Д. Роїк, а не Роїк В.Д., як це прийнято в списках літератури).

Увага! Перед тим як передруковувати чернетку курсової роботи, її слід старанно ще раз перевірити, уточнити назви розділів, параграфів, таблиць та рисунків, послідовність розміщення матеріалу, звірити цифрові дані, обґрунтованість і чіткість формулювань, висновків та рекомендацій.

Сторінки роботи повинні мати береги: лівий – 30 мм, правий – 15 мм, верхній – 20 мм, нижній – 20 мм. Вирівнювання тексту робиться по ширині сторінки.

Курсова робота відкривається титульним аркушем.

На наступній сторінці розміщується план роботи із вказівкою сторінок, на яких кожний з елементів плану викладений в роботі.

### 3. ПІДГОТОВКА ДО ЗАХИСТУ ТА ЗАХИСТ КУРСОВОЇ РОБОТИ

Завершена курсова робота разом з відгуком-рецензією керівника подається на кафедру, де розглядається питання щодо допуску курсової роботи до захисту.

Після затвердження допуску до захисту курсової роботи студент готує доповідь на захист перед комісією у складі двох-трьох викладачів кафедри за участю керівника курсової роботи.

*Доповідь може мати довільну форму,*

*але в ній доцільно висвітлити такі важливі питання курсової роботи:*

- обґрунтування актуальності теми дослідження;
- що вдалося встановити, виявити, довести;
- якими методами це досягнуто;
- елементи новизни у теоретичних положеннях та в практичних рекомендаціях;
- з якими труднощами довелось зіткнутися в процесі дослідження, які положення, гіпотези не знайшли підтвердження.

Доповідь не повинна перевищувати за часом 8-9 хвилин. У ній повинні міститися також відповіді на основні зауваження наукового керівника.

Доповідь можна читати з написаного тексту, але ліпше розповідати. Це дасть можливість повніше уявити, наскільки ґрунтовно студент опанував свій матеріал.

Після доповіді, звичайно студентів задають питання члени комісії і присутні. Запитання можуть бути пов'язані з темою курсової роботи, а можуть бути значно ширші від теми роботи. Оскільки захист має своєю метою виявити не лише знання з

теми дослідження, але й рівень загальної підготовки студента з обраної спеціальності.

Хід захисту фіксується в протоколі. Оцінка виставляється на закритому засіданні комісії і оголошується її головою студентові і всім присутнім на відкритому засіданні.

Результати захисту курсової роботи оцінюються за вимогами єдиної шкали оцінювання знань.

#### 4. КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ КУРСОВОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Оцінювання виконання курсової роботи здійснюється згідно Наказу ректора ОНПУ про організацію навчального процесу в ОНПУ і може уточнюватися в робочому порядку на початку навчального семестру.

***Оцінка «відмінно» (90 - 100 балів) ставиться за курсову роботу, в якій:***

- розкрита одна із актуальних проблем соціальної роботи та надані організаційні та індивідуальні методи управління стресом;
- робота написана відповідно до плану;
- у вступі вказано на актуальність теми, виявлено об'єкт та предмет дослідження, чітко поставлено мету та завдання дослідження, подано стислий огляд джерел;
- є посиланнями на джерела та наукову літературу;
- є повне, змістовне викладання теми курсової роботи;
- основна частина подає зміст матеріалу послідовно, вказані різні погляди на проблему, використано конкретний фактичний матеріал з соціальної роботи з різними категоріями клієнтів, є елементи аналізу технології соціальної роботи;
- є список використаної літератури із наявністю спеціальних досліджень з теми роботи;
- є висновки після кожного розділу, загальні висновки відповідають завданням та носять аргументований характер, мають місце узагальнення, зв'язок із сучасною соціальною політикою і соціальною роботою;
- є додатки;
- витримані вимоги до оформлення курсових робіт.

***Оцінка «дуже добре» (82 - 89 балів) ставиться за курсову роботу, в якій присутні всі вищенаведені вимоги до курсової роботи, але є невеликі відхилення від стилю написання такого виду робіт і їх оформлення.***

***Оцінка «добре» (75 - 81 балів) ставиться за курсову роботу, в якій присутні всі вищенаведені вимоги до курсової роботи, але оформлення та стиль роботи недостатньо витримані, також простежується деяка непослідовність при викладенні матеріалу.***

***Оцінка «задовільно» (67 - 74 балів) ставиться за курсову роботу в якій:***

- є план, вступ, посилки на літературу, список використаної літератури, висновки;
- правильно складений план, що відповідає висвітленню теми;
- змістовне викладання теми роботи;
- основна частина подає зміст матеріалу послідовно, але недостатньо використовуються наукові методи дослідження та непослідовно описана технологія управління стресом;
- назавжди є посилання на джерела та літературу;
- недостатньо використано з теорії соціальної роботи та конкретний фактичний матеріал;
- недостатньо вказано на зв'язок із сучасною соціальною політикою та соціальною роботою у висновках.

**Оцінка «достатньо» (60-66 балів) ставиться за курсову роботу в якій:**

- є план, вступ, посилання на літературу, висновки;
- у вступі обґрунтовані мета та завдання;
- основна частина подає зміст матеріалу в історичній послідовності, не завжди присутні аналітичні підходи під час викладу матеріалу, відсутні посилання на джерела, не в повній мірі використано конкретний фактичний матеріал;
- висновки мають не достатньо аргументований характер;
- відсутні додатки.

**Оцінка «незадовільно» (59 і менше балів) ставиться за курсову роботу, в якій:**

- план, посилання на літературу, список літератури – відсутні;
- у вступі не вказано на актуальність теми, відсутній стислий огляд джерел та літератури;
- в основній частині матеріал подається не послідовно, з посиланням лише на одне джерело, відсутній конкретний фактичний матеріал та аналітичний підхід до його висвітлення;
- висновки не носять аргументованого характеру і не мають узагальнення, зв'язку із сучасною соціальною політикою та соціальною роботою.

Таблиця 1

| ECTS | Бали     |       |       | Визначення якості навчання                                                            |
|------|----------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|      | 100      | 12    | 5     |                                                                                       |
| A    | 90 - 100 | 10-12 | 5     | ВІДМІННО – відмінне виконання лише з незначними помилками                             |
| B    | 82 - 89  | 7-9   | 4     | ДУЖЕ ДОБРЕ – вище середнього рівня з кількома помилками                               |
| C    | 75 - 81  |       | 4     | ДОБРЕ – в загальному правильно виконане завдання з незначною кількістю грубих помилок |
| D    | 67 - 74  | 4 - 6 | 3     | ЗАДОВІЛЬНО – непогано, але із значною кількістю недоліків                             |
| E    | 60 - 66  |       | 3     | ДОСТАТНЬО – виконання задовольняє мінімальні критерії                                 |
| FX   | 35 - 59  | 1 - 3 | 1 - 2 | НЕЗАДОВІЛЬНО – потрібна додаткова праця над дисципліною                               |
| F    | 0 - 34   |       |       | НЕЗАДОВІЛЬНО – потрібне повторне вивчення дисципліни                                  |

## 5. ТЕМАТИКА КУРСОВИХ РОБІТ

1. Концепція стресу як один з механізмів психосоматичних взаємовпливів
2. Психологічний стрес в пубертатному періоді.
3. Профілактика професійного стресу (на прикладі однієї з професій - соціального працівника, соціального робітника, психолога).
4. Управління професійним стресом.
5. Традиційні джерела саморегуляції, їх використання в сучасних психотерапевтичних методах.
6. Профілактика стресів в організації.
7. Поняття стресу, його природа, управління стресом
8. Телесно-орієнтований підхід в роботі зі стресовою напругою.
9. Стрес і сучасні психотехніки.
10. Формування стресостійкості менеджерів як умова профілактики конфліктів у професійній діяльності
11. Історія вивчення стресу.
12. Підходи до вивчення стресу.
13. Сучасні концепції вивчення стресу.
14. Професійний стрес і підходи до його вивчення.
15. Копінг поведінка у стресових ситуаціях.

## 6. НАВЧАЛЬНО - МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ

1. Антистрессовая пластическая гимнастика / авт.-сост. А.В. Попков. – М. : Советский спорт, 2005. – 162 с.
2. Бергис, Т.А. Основные подходы к изучению преодолевающего поведения в отечественной и зарубежной психологии / Т.А. Бергис // Вестник гуманитарного института ТГУ. – 2011. – № 1(10). – С. 78–83.
3. Бодров, В.А. Информационный стресс : учеб. пособие для вузов / В.А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
4. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 3. Стратегии и стили преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 3. – С. 106–116.
5. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
6. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2004. – 816 с.
7. Брайт, Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс ; пер. на рус. яз. А. Боричева [и др.]. – 2-е междунар. изд. – СПб. : Прайм-Еврознак ; М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2003. – 352 с.
8. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. унта, 1984. – 200 с.
9. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
10. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.

11. Гремлинг, С. Практикум по управлению стрессом = Workbook Stress Management / С. Гремлинг, С. Ауэрбах ; пер. с англ. А. Смирнова. – СПб. : Питер, 2002. – 235 с.
12. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – 7-е изд. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с. – (Серия «Мастера психологии»).
13. Демина, Л.Д. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности : учеб. пособие / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. – Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2005. – 132 с.
14. Каменюкин, А.Г. Стресс-менеджмент / А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак. – СПб. : Питер, 2012. – 206 с.
15. Куликов, Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : учебное пособие / Л.В. Куликов. – СПб. : Питер, 2004. – 464 с.
16. Леонова, А.Б. Комплексная стратегия анализа стресса: от диагностики к профилактике и коррекции / А.Б. Леонова // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – С. 75–85.
17. Леонова, А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А.Б. Леонова // Вестник МГУ. – Серия 14: Психология. – 2000. – № 3. – С. 4–21.
18. Леонова, А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – М. : Смысл, 2007. – 311 с.
19. Малкина-Пых, И.Г. Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2005. – 960 с.
20. Меновщиков, В.Ю. ~ 26. Митева, И.Ю. Курс управления стрессом / И.Ю. Митева. – Ростов н/Д : МарТ, 2005. – 288 с.
21. Осухова, Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособие / Н.Г. Осухова. – 5-е изд., перераб. и доп. – М. : Академия, 2012. – 320 с.
22. Панкратов, В.Н. Саморегуляция психического здоровья : практ. руководство / В.Н. Панкратов. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 339 с. – (Психология успеха и эффективного управления).
23. Шевеленкова, Т.Д. Психологическое благополучие личности / Т.Д. Шевеленкова, Т.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–121.
24. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 177 с.
25. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 606 с.
26. Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб. : Речь, 2004. – 256 с. – (Психологический практикум).

27. Сандомирский, М.Е. Защита от стресса. Телесные технологии / М.Е. Сандомирский. – СПб. : Питер, 2008. – 341 с.
28. Сапольски, Р. Психология стресса = Why zebras don't get ulcers / Р. Сапольски ; пер. с англ. под ред. Е.И. Николаевой. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2015. – 480 с.
29. Шапарь, В.Б. Психология кризисных ситуаций / В.Б. Шапарь. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 452 с.
30. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции : учеб. пособие / Ю.В. Щербатых. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Питер, 2012. – 256 с.

**Зразок оформлення титульного аркуша**  
Міністерство освіти і науки України  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
Кафедра соціальної роботи та кадрового менеджменту

**КУРСОВА РОБОТА**

з дисципліни

**«Управління стресом»**

на тему: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Студентки (а) \_\_\_\_\_ курсу \_\_\_\_\_ групи  
напряму підготовки \_\_\_\_\_  
спеціальності \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

Керівник \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_

Оцінка: ECTS \_\_\_\_\_

Члени комісії: \_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

м. Одеса – 20 \_\_ рік

**Зразок оформлення змісту роботи****ЗМІСТ**

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| ВСТУП.....                          |  |
| РОЗДІЛ 1. ....                      |  |
| 1.1.....                            |  |
| 1.2.....                            |  |
| 1.3.....                            |  |
| РОЗДІЛ 2. ....                      |  |
| 2.1. ....                           |  |
| 2.2. ....                           |  |
| ВИСНОВКИ.....                       |  |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ..... |  |
| ДОДАТКИ.....                        |  |

**Зразок оформлення списку використаної літератури.****СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Конституція України. Частина перша. – Одеса: Студія «Негоціант», 2005. – 96 с.
2. Закон України «Про охорону дитинства» від 26.04.2001р. // Відомості Верховної Ради України. – К.: Парлам. вид-во, 2001. – №30. – Ст.24.
3. Закон України «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю» - від 21.04.2001 р. // Відомості Верховної Ради України. – К.: Парлам. вид-во, 2001. – №42. – Ст.7- 11.
4. Закон України «Про органи і служби у справах неповнолітніх та спеціальні установи для неповнолітніх» від 24.01.1995 р. // Відомості Верховної Ради України. – К.: Парлам. вид-во, 1995. - №20. - Ст. 1- 4.
5. Указ Президента України «Про Державну програму запобігання дитячій бездоглядності на 2003 -2005 роки» від 21.02.2003 р. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>
6. Баранов В.С. Детская бездомность как мина замедленного действия // Вечерняя Одесса. – 2008. - № 92. – С.16-18.
7. Дети в кризисных ситуациях: профилактика негативных явлений и социально-психологическая помощь / Под. общ. ред. И.Д. Зверевой. - К.: Наук світ, 2001. – 63 с.
8. Доклад ЮНИСЕФ Независимой комиссии по гуманитарным вопросам. – ООН, Женева, 2005. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [www.unjiu.org/data/reports/2005/ru/ru2005\\_2i.pdf](http://www.unjiu.org/data/reports/2005/ru/ru2005_2i.pdf)
9. Лысенко О.М., Скляр В.С. Социальная работа: теория, практика: Конспект лекций / Одес. нац. политех. ун-т. Кафедра социальной работы та кадрового менеджмента. Ч. 1. – Одесса: Наука и техника, 2012. – 172 с.
10. Психология социальной работы / О.Н. Александрова, О.Н. Боголюбова, Н.Л. Васильева и др. / Под общей ред. М.А. Гулиной. – СПб.: Питер, 2002. – 352 с.

## Приклад оформлення таблиць та малюнків

Таблиця 2.1

Кількість засідань та кількість питань,  
що розглядалися Радою опіки та піклування Приморської районної  
адміністрації за звітні періоди 2017, 2018 рр.

| Період   | Кількість засідань | Кількість питань,<br>що було розглянуто |
|----------|--------------------|-----------------------------------------|
| 2017 рік | 35                 | 297                                     |
| 2018 рік | 27                 | 263                                     |

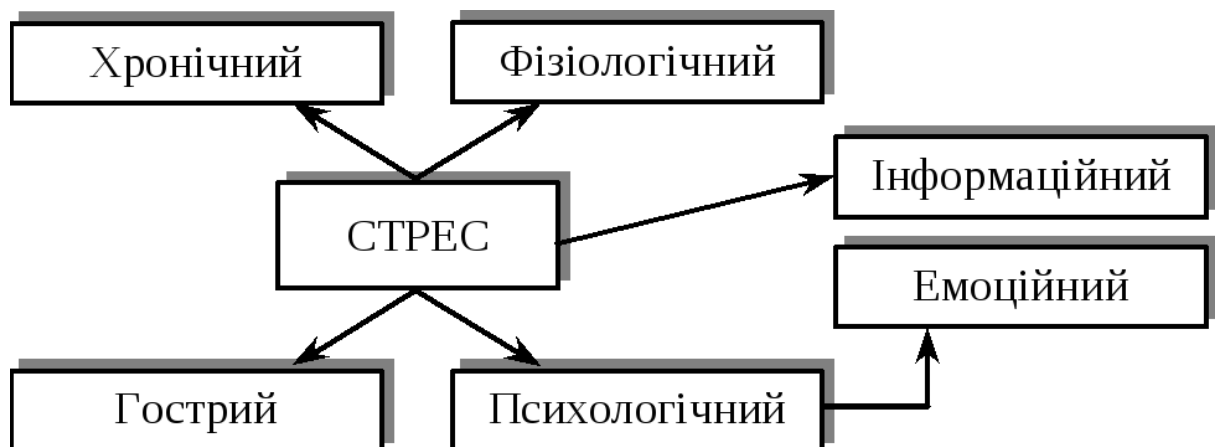


Рис.1.3.- Види стресу.