

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Кафедра «Прикладная психология»

Б1.В.ДВ.03.02 «ТРЕНИНГ ПО САМОРЕГУЛЯЦИИ»

Методические рекомендации по подготовке курсовой работы
для направления подготовки

37.04.01 «Психология»

по магистерской программе
«Организационная психология»

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург
2022

Рекомендованный план по подготовке и представлению курсовой работы обучающихся

1. Выбрать объект (кто изучается: возраст, социальная группа, пол и пр.) и предмет исследования (какие именно психологические феномены изучаются: психические процессы, психические свойства, психические состояния).

2. Составить и согласовать с научным руководителем календарный план курсовой работы, утвердить тему курсовой работы.

3. Определить задачи исследования и методы (конкретные методики), которые будут применяться для их решения в рамках курсовой работы.

4. Сформулировать гипотезы исследования.

5. Изучить научную литературу и собрать эмпирические материалы по теме исследования.

6. Написать и предоставить научному руководителю оформленный в соответствии с требованиями текст курсовой работы.

7. К защите курсовой работы подготовить презентацию PowerPoint по содержанию исследования и представить для проверки вместе с текстом доклада.

8. На защите курсовой работы выступить с докладом при помощи презентации, выполненной в PowerPoint. Регламент выступления с докладом и презентацией – 10 минут.

9. На защите курсовой работы ответить на вопросы по содержанию исследования.

Примерный план написания курсовой работы

Структура курсовой работы по дисциплине «Тренинг по саморегуляции» определяется выбранной темой. Рекомендуется следующая примерная структура курсовой работы:

- 1) Титульный лист;
- 2) Содержание
- 3) Введение
- 4) Раздел 1 Теоретические основы разрабатываемой проблемы
- 5) Раздел 2 Организация и методы исследования
- 6) Раздел 3 Результаты исследования и их обсуждение
- 7) Заключение
- 8) Библиографический список
- 9) Приложения.

Обычно работа над курсовой начинается с определения методологии проведения исследования и составления плана курсовой работы.

План курсовой работы представляет собой составленный в определенном порядке перечень разделов и развернутый перечень вопросов, которые должны быть освещены в работе. План курсовой работы студент составляет самостоятельно, с учетом замысла исследования. Однако при всем многообразии индивидуальных подходов к плану курсовых работ традиционным является следующий план курсовой работы.

Содержание

Введение

1 (с полным наименованием раздела, название раздела должно быть содержательным и отражать основные рассматриваемые аспекты)

1.1 пункт раздела 1

1.2 пункт раздела 1

2 Организация и методы исследования

2.1 Методологические принципы исследования

2.2 Характеристика выборки исследования

2.3 Методы и методики исследования

2.4 Методы математико-статистической обработки

3 (с полным наименованием раздела)

3.1 пункт раздела 3

3.2 пункт раздела 3

Заключение

Библиографический список

Приложение А

Приложение Б

Согласно традиционной структуре курсовой работы, в каждом разделе должно быть, как правило, по 2-3 пункта (рассматриваемых вопроса).

План курсовой работы согласовывается с научным руководителем. В процессе работы план курсовой работы может уточняться. Могут расширяться отдельные разделы и пункты, вводиться новые пункты, за счет собранного материала, представляющего интерес. Другие пункты, наоборот, могут сокращаться либо опускаться.

Курсовая работа должна быть логически выдержана, все части в ней должны быть связаны. Логика изложения текста предусматривает увязку содержания отдельных разделов между собой и отдельных пунктов внутри разделов. При этом текст должен быть разделен на абзацы. Каждый абзац должен отражать одну законченную мысль. Однако нельзя слишком дробить текст, отделяя одну фразу от другой, если между ними есть смысловая связь.

Разработка каждой составной части имеет свои особенности.

Во введении следует, прежде всего, сформулировать, в чем заключается актуальность работы. Во введении определяется цель работы, задачи исследования, подлежащие решению для раскрытия темы; указываются объект и предмет исследования, формулируются гипотезы, методический аппарат исследования, указывается выборка.

Основная часть. Курсовая работа содержит, как правило, три раздела, каждый из которых в свою очередь делится на 2-3 пункта.

Первый раздел носит общетеоретический (методологический) характер. В нем на основе изучения работ отечественных и зарубежных авторов излагается сущность исследуемой проблемы, рассматриваются различные подходы к ее решению, дается их оценка, обосновываются и излагаются собственные позиции студента. Этот раздел служит теоретическим обоснованием будущих разработок. Раздел обязательно включает психологическую характеристику возрастных особенностей изучаемой выборки испытуемых.

Второй раздел характеризует методологию исследования. Содержит характеристику выборки, описывает то, какие психологические методы были использованы, и как велась обработка первичных результатов.

Третий раздел посвящен описанию и анализу эмпирических результатов собственных исследований. Завершается основная часть, как правило, практическими предложениями. Причем все предложения и рекомендации должны носить конкретный характер, быть доведены до стадии разработки, обеспечивающей их практическое применение.

В конце каждого раздела обязательно формулируются выводы.

Следует обратить внимание на то, что в тексте работы должны быть следующие сведения об эмпирической части работы:

1) Полный перечень использованных методик, их описание, обоснование выбора методик. Если в работе использовались известные (распространенные) методики, их подробно описывать не надо. Необходимо привести ссылки на источники информации или поместить в приложении описание методик (2 раздел).

2) Описание выборки испытуемых: количество, состав по полу, возрастные параметры (средний возраст), социо-демографические характеристики (2 раздел).

3) Описание условий и процедуры эмпирического исследования (2 раздел).

4) Сводные таблицы сырых данных. Полные копии протоколов не требуются, но исходные данные определенным образом должны быть представлены в работе. Если таблицы чрезмерно громоздки, то допускается их приведение в приложении Б. В приложении также можно поместить и несколько наиболее интересных или типичных протоколов или их копии, выдержки из протоколов, рисунки испытуемых и т.д.

5) Результаты математико-статистической обработки данных, которые, как правило приводятся в виде таблиц или графических рисунков (3 раздел).

б) Описание математико-статистического анализа, сведения об уровнях значимости, достоверности сходства и различий (3 раздел).

В этом разделе работы должно быть подробно и последовательно изложено содержание выполненного исследования, описаны все промежуточные и окончательные результаты, в том числе результаты отрицательные.

В 3 разделе, посвященном описанию эмпирической части исследования, должна описываться программа исследования, излагаться его сущность, оцениваться точность и достоверность полученных данных, сопоставляться с теоретическими данными.

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

В заключении логически последовательно обосновываются на основе результатов проведенного теоретические и практические выводы и предложения, к которым пришел студент в результате исследования. В конце заключения эти выводы приводятся отдельно, в виде четко сформулированных положений.

Основные выводы должны быть краткими и четкими, дающими полное представление о содержании, значимости, обоснованности и эффективности разработок. Пишутся они тезисно (по пунктам) и должны отражать основные выводы по теории вопроса, по проведенному анализу и всем предлагаемым направлениям совершенствования проблемы с оценкой их эффективности по конкретному объекту исследования.

1) Число выводов, как правило, соответствует количеству задач представленных во введении.

2) Выводы должны содержать оценку соответствия результатов поставленным задачам, оценку продвижения в решении проблемы.

3) Каждая поставленная задача должна быть определенным образом отражена в выводах.

В приложениях следует представлять вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст.

К вспомогательному материалу относятся инструкции, методики (Приложение А), промежуточные расчеты, таблицы вспомогательных цифровых данных, иллюстрации вспомогательного характера и другие документы (Приложение Б).

Вопросы к промежуточной аттестации - защите курсовой работе (3 семестр, 2 курс)

На защите курсовой работы обучающемуся задают вопросы из перечня для оценки индикаторов достижения компетенции.

Вопросы	Индикаторы достижения компетенций
1. Назовите теоретические основы организации и проведение тренинга.	ПК-4.1.2.
2. Дайте общую характеристику методам произвольной саморегуляции	ПК-4.2.5.
3. Раскройте основные принципы ведения переговоров.	ПК-5.1.2.
4. Назовите основные стратегии и раскройте тактические приемы ведения переговоров.	ПК-5.1.2. ПК-5.2.2.

5. Выделите основные направления работы с информационными сетями.	ПК-5.2.2.
6. Как осуществляется поиск новой информации по профилю деятельности?	ПК-5.2.2.
7. В чем заключается специфика тренинга командообразования?	ПК-5.3.2. ПК-6.2.3.
8. Какие упражнения целесообразно использовать при проведении тренинга на тему “Развитие групповой сплоченности”?	ПК-5.3.2. ПК-6.2.3.
9. Раскройте методы саморегуляции, направленные на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов.	ПК-5.3.2.
10. Раскройте техники и приемы саморегуляции, направленные на формирование и развитие у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации.	ПК-5.3.2
11. В чем заключается специфика делового консультирования.	ПК-5.3.4
12. Раскройте специфику проведения тренингов саморегуляции на примере (с учетом конкретных задач подготовки клиентов)	ПК-6.2.3.
13. Какие упражнения будут целесообразны при проведении групповых и индивидуальных психологических занятий для клиентов в контексте стресс-менеджмента в образовательной сфере	ПК-6.3.3.
14. Какие методы психологического просвещения можно использовать в контексте формирования психологических компетенций в области психорегуляции и стресс-менеджмента	ПК-7.2.4.

Показатели, критерии и шкала оценивания текущего контроля по **курсовой работе** приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Текущий контроль-	№ п/п	Материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков	Показатель оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
	1	Введение	1. Обоснование актуальности исследования	Присутствует	3-5
				Отсутствует	0-2
			2. Соответствие темы предмету и объекту исследования	Соответствует	5-10
				Не соответствует	0-4
			3. Корректная формулировка гипотез исследования	Присутствует	5-10
				Отсутствует	0-4
			4. Формулировка задач исследования с учетом особенностей исследуемых	Присутствует	3-5
				Отсутствует	0-2
			5. Использование современных методов и валидных методик исследования	Использованы	6-10
				Частично использованы	3-5
	Не использованы	0-2			
			Итого максимальное количество баллов за п. 1		40
	2	Теоретический анализ проблемы	6. Глубина и широта знаний по проблеме	Присутствует	7-10
				Частично присутствует	3-6
				Отсутствует	2-0
			7. Точность и четкость формулировок	Присутствует	7-10
				Частично присутствует	3-6
				Отсутствует	2-0
			8. Оформление	Соответствует	2-5
				Не соответствует	0-1

			9.Срок выполнения работы	Работа выполнена в срок	2-5
				Работа выполнена с опозданием	0-1
			Итого максимальное количество баллов за п. 2		30
		ИТОГО максимальное количество баллов			70

Таблица 2

Формирование рейтинговой оценки выполнения курсовой работы

Вид контроля	Материалы, необходимые для оценивания	Максимальное количество баллов в процессе оценивания	Процедура оценивания
1. Текущий контроль	Курсовая работа	70	Количество баллов определяется в соответствии с таблицей 3.2 и 3.4. Допуск к защите курсового проекта/работы > 45 баллов
2. Промежуточная аттестация	Вопросы к защите курсовой работы	30	– получены полные ответы на вопросы – 25...30 баллов; – получены достаточно полные ответы на вопросы – 20...24 балла; – получены неполные ответы на вопросы или часть вопросов – 11...19 баллов; – не получены ответы на вопросы или вопросы не раскрыты – 0...10 баллов.
ИТОГО		100	
3. Итоговая оценка	«Отлично» - 86-100 баллов «Хорошо» - 75-85 баллов «Удовлетворительно» - 60-74 баллов «Неудовлетворительно» - менее 59 баллов (вкл.)		

Перечень рекомендуемых источников для написания курсовой работы

1. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных:

– Электронно-библиотечная система издательства «Лань». [Электронный ресурс]. – URL: <https://e.lanbook.com/> — Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по бесшовной технологии;

– Электронно-библиотечная система ibooks.ru («Айбукс»). – URL: <https://ibooks.ru/> — Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по бесшовной технологии;

– Электронно-библиотечная система Юрайт- URL: <https://urait.ru/>— Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по бесшовной технологии;

– Электронно-библиотечная система Консультант студента URL: <https://www.studentlibrary.ru/>— Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по бесшовной технологии.

2. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к информационным справочным системам:

– Информационно-правовой портал Гарант.ру.

3. Перечень печатных и электронных изданий, используемых в образовательном процессе:

1. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518873> (дата обращения: 1.03.2023).

2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512478> (дата обращения: 1.03.2023).

3. Решетников, М. М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М. М. Решетников. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 240 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13552-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519405> (дата обращения: 1.03.2023).

4. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени: учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515671> (дата обращения: 1.03.2023).

5. Столярова, В. А. Психология функциональных состояний: учебное пособие для вузов / В. А. Столярова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 108 с. — ISBN 978-5-8114-7370-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/159499> (дата обращения: 1.03.2023).

4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых в образовательном процессе:

1. Личный кабинет ЭИОС [Электронный ресурс]. — URL: my.pgups.ru — Режим доступа: для авториз. пользователей;

2. Электронная информационно-образовательная среда. [Электронный ресурс]. — URL: <https://sdo.pgups.ru> — Режим доступа: для авториз. пользователей;

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - Режим доступа: <http://elibrary.ru/>, свободный.

4. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://rsl.ru> (Москва)

5. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://nlr.ru> (Петербург)

6. Центральная городская публичная библиотека имени В. В. Маяковского - Режим доступа: <https://pl.spb.ru/> (Петербург)

Методические рекомендации по подготовке курсовой работы рассмотрены и обсуждены на заседании кафедры «Прикладная психология», протокол № 7 от «22» марта 2022 г.

ОБРАЗЕЦ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА КУРСОВОЙ РАБОТЫ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Факультет: «Экономика и менеджмент»
Кафедра: «Прикладная психология»

КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине «Тренинг по саморегуляции»

Фамилия, имя, отчество обучающегося

На тему: «НАЗВАНИЕ ТЕМЫ»

Обучающийся

Фамилия И.О.

Руководитель

Канд. психол. н.

курсовой работы

Санкт-Петербург

202____