

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ

Методичні рекомендації
до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти
другого (магістерського) рівня денної та заочної форм здобуття освіти
за спеціальністю 011 «Освітні, педагогічні науки»

Електроний ресурс

Рецензент:

Н. С. Кучеренко – кандидат психологічних наук, доцент, в.о. завідувачки кафедри практичної психології Навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;

А. О. Прокопенко – доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри інформатики, Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

*Затверджено до розміщення в мережі Інтернет рішенням Науково-методичної ради
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
(протокол № 11 від 25 червня 2025 року)*

П 86 **Психологія стресу** : методичні рекомендації до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня денної та заочної форм здобуття освіти за спеціальністю 011 «Освітні, педагогічні науки» [Електронний ресурс] / уклад. Ю. О. Білоцерківська. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2025. – (PDF 35 с.)

У методичних рекомендаціях до самостійної роботи з дисципліни «Психологія стресу» наведено форми, методи організації і планування самостійної роботи здобувачів освіти з дисципліни «Психологія стресу», що дозволяє їм самостійно оволодіти методами вдосконалення знань, як під час аудиторних занять так і при самостійній роботі в позааудиторний час, що, в свою чергу, сприятиме ефективному засвоєнню знань, вмінь та практичних навичок у регулюванні стресових станів.

Для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня денної та заочної форм здобуття освіти за спеціальністю 011 «Освітні, педагогічні науки».

УДК 159.952.4 (075.5)

© Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна, 2025

© Білоцерківська Ю. О., уклад., 2025

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Питання для самоперевірки.....	8
Питання до заліку.....	8
Список навчальної літератури з предмету «Психологія стресу».....	11
Організація, планування та контроль самостійної роботи.....	12
Організація самостійної роботи у процесі проведення очних занять.....	12
Організація самостійної роботи, що виконується здобувачами освіти у позаурочний час.....	15
Методичні вказівки до виконання реферативної роботи з дисципліни «Психологія стресу».....	16
Тематика реферативних робіт.....	17
Вимоги до виконання реферативних робіт.....	20
Методичні вказівки до виконання контрольної роботи з дисципліни «Психологія стресу».....	24
Вимоги до виконання контрольної роботи	25
Закінчення.....	27
Додаток А	28
Додаток Б	29

ВСТУП

Цілями навчального курсу «Психологія стресу» є формування адекватного уявлення здобувачів освіти про основні теоретичні та практичні положення вчення про стрес, класифікацію, сутність, фактори та види стресів; для формування умінь і навичок застосування одержаних знання в практичній діяльності, вирішувати психологічні завдання, аналізувати стресогенні ситуації та факти в професійній діяльності, вміло застосовувати методи та прийоми подолання стресу та формувати психологічну готовність протистояти стресу; для формування у здобувачів освіти умінь і навичок надання практичних (методичних) рекомендацій, необхідних для усвідомлення і пошуку адекватних способів виходу з стресових ситуацій і стресогенних станів.

Предметом дисципліни «Психологія стресу» є основні теоретичні положення вчення про стрес, особливостей його розвитку, механізми регуляції, характер взаємозв'язку стресу і адаптації.

Мета курсу – ознайомити здобувачів освіти з основними теоретичними положеннями вчення про стрес, особливостями його розвитку, механізмами регуляції, характеру взаємозв'язку стресу і адаптації, а також умови запобігання та подолання стресу, надання практичних (методичних) рекомендацій, необхідних для усвідомлення і пошуку адекватних способів виходу з стресових ситуацій і стресогенних станів.

В матеріалах курсу надані основні досягнення вітчизняної та світової науки і практики.

Основні завдання вивчення дисципліни:

- оволодіння термінологією щодо базових понять психології стресу;
- ознайомлення здобувачів з положенням вчення про стрес, класифікацію, сутність, фактори та види стресів;
- формування навички аналізувати стресогенні ситуації та факти в професійній діяльності та особистому житті;
- формування навички проведення діагностики та самодіагностики стресових станів в навчальній і професійній діяльності;
- формування здатності застосовувати методи та прийоми подолання стресу та розвивати психологічну готовність протистояти стресу.

В результаті вивчення дисципліни «Психологія стресу» здобувачі освіти повинні:

знати загальнотеоретичні положення та спеціальні психологічні технології психології стресу, основні наукові поняття і пов'язані з ними закономірності;

вміти застосовувати одержані знання в практичній діяльності, розробляти (проектувати), застосовувати та впроваджувати засоби корекції стресового впливу на фізичний та психологічний стан особистості.

Дисципліна «Психологія стресу» вивчається здобувачами освіти протягом 1 семестру, підсумком якого є залік.

Програма навчальної дисципліни

Розділ 1. Загальне уявлення про проблему стресу

Лекція 1. Поняття та проблема стресу.

Поняття стресу, його вплив на людину. Фази і компоненти стресу. Вплив характеристик стресора на рівень стресу. Основні чинники ризику стресу.

Лекція 2. Проблема стресу в біології та медицині.

Класична концепція стресу. Характеристика та ознаки стресу. Фізіологічні прояви стресу.

Лекція 3. Сучасні теорії та моделі стресу.

Теорії та моделі стресу. Фізіологічні та психологічні реакції людини на стресори. Біохімія стресу та його ліквідація

Лекція 4. Психологічний (емоційний) стрес

Введення поняття психологічного (емоційного) стресу. Особливості психологічного стресу. **Лекція 5.** Експериментальне вивчення емоційного стресу.

Експериментальні моделі емоційного стресу. Результати досліджень в галузі вивчення нейрофізіологічних механізмів емоційного стресу. Сутнісні особливості емоційно-поведінкових реакцій в ситуації стресу.

Лекція 6. Форми прояви стресу і критерії його оцінки

Вплив стресу на сферу спілкування людей. Когнітивний синдром стресу. Фізіологічні наслідки стресу. Емоційні прояви стресу. Оцінка рівня стресу.

Розділ 2. Особливість професійних стресів та методи оптимізації рівня стресів

Лекція 7. Професійний стрес і підходи до його вивчення

Поняття професійний стрес. Підходи вивчення проблем стресу на роботі

Лекція 8. Особливість професійних стресів.

Класифікація стресорів та їхніх наслідків. Сутність, фактори та види професійного стресу. Динаміка розвитку внутрішнього напруження під час стресу

Лекція 9. Динаміка стресових станів.

Загальні закономірності розвитку стресу. Чинники, що впливають на розвиток стресу. Негативні наслідки стресу та криза горя.

Лекція 10. Особливість запобігання та методи оптимізації рівня стресів

Рівні та методи управління стресами. Психологічна готовність протистояти стресам. Прийоми нейтралізації стресів.

Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усьог о	у тому числі					усьог о	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1. Загальне уявлення про проблему стресу												
Тема 1. Поняття та проблема стресу.	11	2	2	-	-	7	10,5	0,5	1	-	-	9
Тема 2. Проблема стресу в біології та медицині	9	2	-	-	-	7	12	-	-	-	-	12
Тема 3. Сучасні теорії та моделі стресу	11	2	2	-	-	7	10,5	0,5	1	-	-	9
Тема 4. Динаміка стресових станів	11	2	2	-	-	7	11	1	1	-	-	9
Тема 5. Психологічний (емоційний) стрес	11	2	2	-	-	7	9,5	0,5	-	-	-	9
Тема 6. Експериментальне вивчення емоційного стресу	11	2	2	-	-	7	9,5	0,5	-	-	-	9
Разом за змістовим модулем 1	64	12	10	-	-	42	63	3	3	-	-	57
Розділ 2. Особливість професійних стресів та методи оптимізації рівня стресів												
Тема 7. Форми прояву стресу і	13	2	4	-	-	7	12	1	1	-	-	10

критерії його оцінки												
Тема 8. Професійний стрес і підходи до його вивчення	9	2	-	-	-	7	11,5	0,5	-	-	-	11
Тема 9. Особливість професійних стресів	11	2	2	-	-	7	11,5	0,5	1	-	-	10
Тема 10. Особливість запобігання та методи оптимізації рівня стресів	13	2	4	-	-	7	12	1	1	-	-	10
Разом за змістовим модулем 2	46	8	10	-	-	28	47	3	3	-	-	41
ІНДЗ	10					10	10					10
Разом за модулем 1	120	20	20	-	-	80	120	6	6			108

Самостійна робота

№ з/п	Види, зміст самостійної роботи	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
1	Поняття та проблема стресу.	7	9
2	Проблема стресу в біології та медицині	7	12
3	Сучасні теорії та моделі стресу	7	9
4	Динаміка стресових станів	7	9
5	Психологічний (емоційний) стрес	7	9
6	Експериментальне вивчення емоційного стресу	7	9
7	Форми прояву стресу і критерії його оцінки	7	10
8	Професійний стрес і підходи до його вивчення	7	11
9	Особливість професійних стресів	7	10
10	Особливість запобігання та методи оптимізації рівня стресів	7	10
11	ІНДЗ	10	10
	Разом	80	108

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Поняття стресу
2. Механізм стресу
3. Психологічний або емоційний стрес і його значення
4. Стресори нашого часу
5. Психосоматичні захворювання і стрес
6. Стрес і робота
7. Психологічна теорія стресу та шляхи його подолання
8. Фізіологічні та психологічні реакції людини на стресори
9. Біохімія стресу та його ліквідація
10. Поняття, фази і компоненти стресу
11. Характеристика та ознаки стресу
12. Стрес чи дистрес як мірило адаптаційних можливостей організму
13. Основні чинники ризику стресу
14. Управління стресом
15. Роль сну і сновидінь у запобіганні негативним стресам
16. Вплив кольору та музики на настрій і стан здоров'я людини
17. Протистояння стресам
18. Класифікація стресорів та їхніх наслідків
19. Сутність, фактори та види стресів
20. Динаміка розвитку внутрішнього напруження під час стресу
21. Експериментальні моделі емоційного стресу.
22. Результати досліджень в галузі вивчення нейрофізіологічних механізмів емоційного стресу.
23. Сутнісні особливості емоційно-поведінкових реакцій в ситуації стресу.
24. Рівні та методи управління стресами
25. Умови запобігання стресам
26. Психологічна готовність протистояти стресам
27. Прийоми виходу зі стресових ситуацій
28. Прийоми нейтралізації стресів
29. Подолання стресу
30. Перша допомога при стресі
31. Підготовка до стресу
32. Три швидкі способи зняти стрес

ЗАПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Поняття стресу, його вплив на людину
2. Фази і компоненти стресу
3. Основні чинники ризику стресу

4. Класична концепція стресу
5. Характеристика та ознаки стресу
6. Фізіологічні та психологічні реакції людини на стресори
7. Біохімія стресу та його ліквідація
8. Загальні закономірності розвитку стресу
9. Чинники, що впливають на розвиток стресу: Вроджені особливості організму і ранній дитячий досвід
10. Чинники, що впливають на розвиток стресу: Батьківські сценарії
11. Чинники, що впливають на розвиток стресу: Особистісні особливості
12. Чинники, що впливають на розвиток стресу: Чинники соціального середовища
13. Чинники, що впливають на розвиток стресу: Когнітивні чинники
14. Вплив характеристик стресора на рівень стресу: Інтенсивність стресу.
15. Вплив характеристик стресора на рівень стресу: Тривалість стресу
16. Вплив характеристик стресора на рівень стресу: Індивідуальна чутливість до стресу
17. Психосоматичні захворювання і стрес
18. Посттравматичний синдром
19. Негативні наслідки стресу
20. Криза горя (втрати)
21. Поняття психологічного (емоційного) стресу та його особливості
22. Сутнісні особливості емоційно-поведінкових реакцій в ситуації стресу
23. Охарактеризуйте відмінності між біологічним і психологічним стресом
24. Емоційні ефекти стресу за Д. Фонтана
25. Поведінкові ефекти стресу за Д. Фонтана
26. Когнітивні ефекти стресу за Д. Фонтана
27. Вплив стресу на сферу спілкування людей
28. Когнітивний синдром стресу
29. Фізіологічні наслідки стресу
30. Емоційні прояви стресу
31. Принципи попередження «стресу від спілкування».
32. До якої форми прояву стресу відноситься біль у ділянці серця?

33. До якої форми прояву стресу відноситься швидка зміна маси тіла?
34. Перелічіть та охарактеризуйте емоційні ознаки прояву стресу.
35. Назвіть та опишіть об'єктивно реєстровані прояви фізіологічних змін серцево-судинної системи при стресі.
36. Перелічіть та опишіть методики оцінки стресу, які слід використовувати для діагностики тривожності.
37. Перелічіть та опишіть об'єктивні зміни фізіологічних форм прояву стресу, що відображаються в суб'єктивних відчуттях людини.
38. Назвіть та опишіть методики оцінки і самооцінки адаптивних індивідуально-психологічних властивостей особистості.
39. Перелічіть та опишіть методики оцінки та самооцінки стресових станів.
40. Перелічіть та опишіть методи оцінки психомоторних реакцій організму людини при стресі.
41. Охарактеризуйте здійснення оцінки стану серцево-судинної і дихальної систем організму.
42. Підходи вивчення проблем стресу на роботі.
43. Професійний стрес: поняття, фактори, ознаки.
44. Первинні симптоми посттравматичного стресового розладу.
45. Вторинні симптоми посттравматичного стресового розладу.
46. Які причини стресу не відносяться до групи об'єктивних факторів?
47. Дайте визначення посттравматичного стресового розладу.
48. Дайте визначення травматичного стресу.
49. Назвіть фази та їх складові психологічної реакції на травму.
50. Перелічіть основні суб'єктивні фактори виникнення професійного стресу.
51. Перелічіть внутрішньо-особистісні фактори професійного стресу.
52. Перелічіть типи посттравматичного стресового розладу.
53. Перелічіть основні об'єктивні фактори виникнення професійного стресу.
54. Класифікація стресорів та їхніх наслідків
55. Сутність, фактори та види професійного стресу
56. Динаміка розвитку внутрішнього напруження під час стресу
57. Поняття і характерні риси синдрому емоційного вигорання в сучасній психології
58. Назвіть та охарактеризуйте психофізичні симптоми професійного вигорання

59. Назвіть та охарактеризуйте соціально-психологічні симптоми професійного вигорання
60. Назвіть та охарактеризуйте поведінкові симптоми професійного вигорання
61. Рівні та методи управління стресами
62. Стратегії та стилі подолання стресу.
63. Техніки та прийоми управління стресом.
64. Охарактеризуйте п'ять класів поведінки в оперативному подоланні стресу

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Гансен І. Я можу! Як опанувати стрес, впоратися з викликами та управляти конфліктами / Гансен Імке. ; худ.-оформ. С. Рунова; редкол.: Т. Донцова, М. Мойсеєнко, Ю. Красільникова [та ін.] — 2-ге вид., перероб. та допов. К., : «Libereco - Partnership for Human Rights», «Восток-SOS», 2022. 120 с.
3. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
4. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
5. Психологія стресу: навчальний посібник/ Т.В Циганчук. К.: Кафедра, 2016. 216с.
6. Управління стресом: практичні інструменти самопомоги. навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К.: Університет «Україна», 2024. 248с.

Допоміжна література

1. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
2. Омельченко Л. Психологічні реакції особистості на стресогенні події. Психологія стресостійкості здобувач освітиської

молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 18–28.

3. Психологія управління / Ходаківський Є.І., Богоявленська Ю.В., Грабар Т.П. Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2011. 664 с.

4. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. К.: Кондор, 2005. – 278 с.

5. Смольська, Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2022. (4). 113–117 с.

6. Стрес та стресостійкість у діяльності працівників правоохоронних органів : навчально-методичний посібник / Н. Бардин та ін. Львів 2020. 115 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ, ПЛАНУВАННЯ І КОНТРОЛЬ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Загальні положення

Сучасні вимоги до організації навчального процесу продиктовані необхідністю підготовки конкурентоспроможних фахівців. Однією з неодмінних умов ефективного застосування навчальних програм в підготовці майбутніх фахівців є забезпечення високого рівня самостійної роботи здобувачів освіти, при якому вона має стати одним із важливих факторів формування професійних якостей особистості. Самостійна робота має пошуковий характер і характеризується постійною потребою самостійно вивчати і вирішувати певні завдання і проблеми, як в процесі навчання, так і в професійній діяльності.

Формування і розвиток самостійної роботи здобувачів освіти здійснюється шляхом її планомірної організації на основі високого науково - методичного рівня проведення теоретичних і практичних видів навчальних занять. Навчальні заняття та організація самостійної роботи виступають як єдиний цілеспрямований процес підготовки фахівців. Формування високого рівня самостійної роботи створює, природним шляхом, можливість для переноса акцентів в навчальному процесі на самостійне вироблення у здобувачів освіти міцних професійних знань і умінь. Високий рівень самостійної роботи здобувачів освіти є підґрунтям для їхньої творчості, ініціативності, активності в процесі навчання і майбутньої професійної діяльності.

Організація самостійної роботи здобувачів освіти з дисципліни «Психологія стресу» передбачає активізацію їх пізнавальної

діяльності методами самонавчання з метою засвоєння, розширення і поглиблення знань, умінь та навичок на основі здійснення комплексу управлінських рішень:

- безпосередня участь викладачів в самостійній роботі здобувачів освіти шляхом: відповідного викладання дисципліни, проведення консультацій, семінарів, розробку науково-методичного забезпечення та здійснення ефективних контрольних заходів;

- з метою організації, планування і контролі самостійної роботи розробка деканатами факультету за участю куратора групи індивідуального плану роботи здобувача освіти, до складу якого входить графік організації і контролю самостійної роботи.

В плануванні, організації і контролі самостійної роботи здобувачів освіти беруть участь всі викладачі, які працюють на відповідному курсі спеціальності та розробляють графіки організації і контролю самостійної роботи по своїй дисципліні з відображенням в них тижневого обсягу самостійної роботи, запланованих самостійних робіт, видів і строків контрольних заходів. Форма графіку організації і контролю самостійної роботи здобувачів освіти наведена у додатках.

Тематика самостійної роботи та норми затрат часу здобувачів освіти для неї формується відповідно до теоретичної складової, визначеної навчальною програмою курсу.

Методичні рекомендації щодо самостійної роботи містять орієнтири для вивчення теоретичного матеріалу, вказівки відносно джерел отримання основного та додаткового змісту навчального матеріалу та вказівки до виконання завдань з дисципліни.

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ У ПРОЦЕСІ ПРОВЕДЕННЯ ОЧНИХ ЗАНЯТЬ

Лекційні заняття

Однією із форм організації самостійної роботи є конспектування. Конспект лекції – показник активності роботи здобувача освіти на лекції, уміння творчо сприймати ним зміст програмного матеріалу. Змістовне конспектування мотивує необхідність глибокого вивчення навчальної літератури, дозволяє зробити самостійну роботу цілеспрямованою.

Загальні вимоги до ефективного конспектування лекційного матеріалу:

- здобувач освіти має бути теоретично підготовлений до конспектування за темою дисципліни, лекції;

- при конспектуванні необхідно прослуховувати окремі положення лекції, робити з неї узагальнені висновки та лише їх конспектувати;
- визначення необхідно конспектувати в повному обсязі;
- подану навчальну інформацію за темою лекції необхідно конспектувати стисло, використовуючи індивідуальні способи укорочення речень;
- подану навчальну інформацію за темою лекції доцільно конспектувати у вигляді логічних конспектів-схем.

Для полегшення сприйняття та конспектування навчального матеріалу кожний здобувач освіти повинен використовувати літературу з курсу дисципліни. Літературу необхідно отримати в бібліотеці на початку семестру, і користуватися нею не тільки на аудиторних заняттях, а також при виконанні самостійної домашньої роботи, завдань за модулями. Паралельно з цим доцільно використовувати навчальний матеріал у вигляді схем, рисунків і діаграм, якій містить література з курсу дисципліни або який подається викладачем в аудиторії.

З метою активізації розумової діяльності під час лекції та застереження уваги здобувачів освіти на тих положеннях, які необхідні для вивчення нового матеріалу, стимулюванні потреби у здобувачів освіти в поглибленні одержаних знань, оцінки засвоєння матеріалу лекції, необхідним є:

- проведення стислого опитування (5-7 хвилин) на початку лекції по тих положеннях раніш вивченого матеріалу, які необхідні для розкриття матеріалу, який наново вивчається;
- проведення стислого опитування (5-7 хвилин) наприкінці лекції по положеннях за темою проведеної лекції.

Опитувальні листи являють собою перелік елементарних питань по матеріалу лекції, на які здобувачі освіти, активно її слухаючи (працюючи), можуть без утруднень надати відповідь. Питання мають бути нестандартними, відповіді на які неможливо зразу, без осмислювання, отримати з конспектів лекцій.

Після заповнення опитувальних листів вони повертаються викладачеві. На початку чергової лекції викладач інформує здобувачів освіти про результати опитування. Результати опитування також використовуються викладачем для оперативного реагування на стан самостійної роботи. Частота видачі опитувальних листів варіюється викладачем.

Опитувальні листи мають нижченаведений вид (із зразком його заповнення).

Практичні заняття

Однією із форм організації самостійної роботи здобувачів освіти є практичні заняття.

При проведенні практичної роботи кожен здобувач освіти виконує своє індивідуальне завдання. Індивідуалізація практичної роботи сприяє активізації творчого пошуку здобувачів освіти, розвитку їх самостійності в виконанні завдання.

З метою підвищення рівня самостійності при виконанні практичних завдань застосовуються наступні методи навчання:

- *інструктаж* – короткі і чіткі вказівки щодо виконання тих чи інших дій;
- *тренувальні вправи* - виконання завдань з теми практичної роботи за наведеним у методичних вказівках зразком;
- *творчі вправи* - виконання ускладнених, пошукових завдань з теми практичної роботи на основі наявних знань, вмінь та навичок здобувача освіти;
- *дослідницькі вправи* – проведення завдань дослідницького характеру.

З метою удосконалення організації самостійної роботи здобувачів освіти на підсумкових практичних роботах проводяться атестаційні тестування здобувачів освіти за пройденим матеріалом.

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ, ЩО ВИКОНУЄТЬСЯ ЗДОБУВАЧАМИ ОСВІТИ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

До таких видів відносяться:

- робота з навчальною літературою, рекомендованою викладачем;
- робота з додатковою літературою, самостійно обраною здобувачем освіти, якій мають допомогти відомості про додаткову літературу, надані викладачем;
- самостійний пошук літератури за темою дисципліни та робота з нею;
- робота з конспектами (робота по засвоєнню матеріалу, що міститься у конспекті, а також їхнє доповнення, а, можливо, і попереднє ознайомлення з матеріалом лекції);
- виконання домашніх завдань, написання рефератів (за переліком завдань методичних розробок);
- підготовка практичних занять, семінарів (за методичними вказівками щодо цих видів занять, а також відомостями про вимоги до підготовки до них);

- підготовка до контрольних заходів (за методичними вказівками щодо завдань для самоперевірки та вимог до відповідей та критеріїв оцінювання результатів навчальної діяльності (повний перелік контрольних заходів наводиться у графіках організації самостійної роботи здобувачів освіти в додатках методичних вказівок);

- виконання курсових проектів та робіт (за методичними вказівками з виконання таких робіт, а також графіку їхнього виконання та контролю за ним).

Окрім перелічених видів організації самостійної роботи, викладач дисципліни, кафедра можуть запропонувати інші види - проробка розділу монографії, окремих статей та інше.

Організація самостійної роботи здобувачів освіти з дисципліни «Психологія розвитку» включає перелік робіт, наведених у таблиці.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ РЕФЕРАТИВНОЇ РОБОТИ З ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ»

Загальні положення

В межах самостійної роботи, що виконується здобувачами освіти у позаурочний час, передбачено самостійне написання здобувачами освіти реферату, метою якого є закріплення теоретичних положень дисципліни та формування у майбутніх фахівців вмінь та навичок щодо вирішення практичних задач майбутньої фахової діяльності.

Написання реферату є однією із форм організації самостійної роботи здобувачів освіти. Вона має пошуковий характер і передбачає обґрунтування доцільності обраної теми реферату стосовно реальних умов здійснення конкретної професійної діяльності майбутнього фахівця.

Під час такої роботи відбувається не тільки використання теоретичних та практичних знань здобувачів освіти, але і, певною мірою, їхнє відтворення.

У процесі написання реферату з дисципліни майбутні фахівці набувають уміння:

- «бачення» психологічної проблеми завдання та співвідношення з нею теоретичного й практичного матеріалу;
- планування змісту обраної теми завдання;
- аналізу процесу здійснення завдання;
- робити підсумки з опрацьованого матеріалу реферату.

Мета написання реферату. Написання реферату з дисципліни спрямовано на:

- індивідуальне формування вмінь самостійної роботи здобувача освіти і забезпечує:
- професійну спрямованість їхньої майбутньої діяльності;
- уявлення про основні поняття й категорії інноваційних технологій в практичній психології і особливості їхнього врахування під час здійснення професійної діяльності майбутнього фахівця;
- уміння встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між теоретичними та практичними знаннями;
- здатність до творчого пошуку;
- формування якостей особистості - відповідальність, винахідливість, працьовитість тощо;
- закріплення теоретичних знань майбутніх фахівців, здобутих під час вивчення навчального матеріалу дисципліни.

Тематика реферативних робіт

1. Поняття стресу, його вплив на людину
2. Фази і компоненти стресу
3. Основні чинники ризику стресу
4. Види стресу
5. Класична концепція стресу
6. Характеристика та ознаки стресу
7. Фізіологічні прояви стресу: Активація гіпоталамуса
8. Фізіологічні прояви стресу: Підвищення активності симпатичного відділу нервової системи
9. Фізіологічні прояви стресу: Включення гормональних механізмів
10. Фізіологічні прояви стресу: Роль серцево-судинної системи при формуванні стресових реакцій
11. Фізіологічні прояви стресу: Значення нервової системи в подоланні стресу
12. Дайте визначення та поясніть теорії та моделі стресу: Генетично-конституціональна теорія.
13. Дайте визначення та поясніть теорії та моделі стресу: Модель схильності (diathesis) до стресу.
14. Дайте визначення та поясніть теорії та моделі стресу: Психодинамічна модель.
15. Дайте визначення та поясніть теорії та моделі стресу: Модель Н. G. Wolff.

16. Дайте визначення та поясніть теорії та моделі стресу: Міждисциплінарна модель.
17. Дайте визначення та поясніть теорії та моделі стресу: Теорії конфліктів.
18. Дайте визначення та поясніть теорії та моделі стресу: Модель D. Mechanik.
19. Дайте визначення та поясніть теорії та моделі стресу: Стрес як поведінкові реакції на соціально-психологічні стимули.
20. Дайте визначення та поясніть теорії та моделі стресу: Системна модель.
21. Дайте визначення та поясніть теорії та моделі стресу: Інтеграційна модель.
22. Дайте визначення та поясніть теорії та моделі стресу: Біологічна концепція пошукової активності.
23. Фізіологічні та психологічні реакції людини на стресори
24. Біохімія стресу та його ліквідація
25. Поняття психологічного (емоційного) стресу
26. Відмінності понять психологічного стресу та емоційного стресу
27. Охарактеризуйте механізм формування психологічного стресу
28. Сутнісні особливості емоційно-поведінкових реакцій в ситуації стресу.
29. Фази, що складають специфічний комплекс емоційно-рухової, поведінкової активності
30. Основні фактори, що обумовлює екстремальність стресора
31. Основні фактори, що обумовлює екстремальність стресора
32. Емоційні ефекти стресу за Д. Фонтана
33. Поведінкові ефекти стресу за Д. Фонтана
34. Когнітивні ефекти стресу за Д. Фонтана
35. Охарактеризуйте фізіологічні наслідки стресу
36. Назвіть та охарактеризуйте порушення режиму дня при поведінкових формах стресу
37. Назвіть та охарактеризуйте прояви порушення психомоторики при поведінкових формах стресу.
38. Перелічіть та охарактеризуйте емоційні ознаки прояву стресу.
39. Назвіть та охарактеризуйте об'єктивно реєстровані прояви фізіологічних змін серцево-судинної системи при стресі.
40. Перелічіть та опишіть методики оцінки стресу, які слід використовувати для діагностики тривожності.

41. Перелічіть та опишіть об'єктивні зміни фізіологічних форм прояву стресу, що відображаються в суб'єктивних відчуттях людини.
42. Назвіть та опишіть методики оцінки і самооцінки адаптивних індивідуально-психологічних властивостей особистості.
43. Перелічіть та опишіть методики оцінки та самооцінки стресових станів.
44. Перелічіть та опишіть методи оцінки психомоторних реакцій організму людини при стресі.
45. Охарактеризуйте здійснення оцінки стану серцево-судинної і дихальної систем організму.
46. Дайте характеристику методу прогнозу стресу – мислене моделювання стресорних ситуацій (зокрема, за допомогою методу НЛП) та перерахуйте інші методи прогнозування рівня стресу.
47. Проаналізуйте порушення соціально-рольових функцій при поведінкових формах стресу.
48. Професійний стрес: поняття, фактори, ознаки.
49. Мічиганська модель професійного стресу.
50. Явище деперсоналізації, яке супроводжує синдром емоційного вигорання.
51. Первинні симптоми посттравматичного стресового розладу.
52. Вторинні симптоми посттравматичного стресового розладу.
53. Які причини стресу не відносяться до групи об'єктивних факторів?
54. Дайте визначення посттравматичного стресового розладу.
55. Дайте визначення травматичного стресу.
56. Назвіть фази та їх складові психологічної реакції на травму.
57. Криза горя (втрати): головний час.
58. Основні суб'єктивні фактори виникнення професійного стресу.
59. Внутрішньо-особистісні фактори професійного стресу.
60. Поняття і характерні риси синдрому емоційного вигорання в сучасній психології.
61. Перелічіть типи посттравматичного стресового розладу.
62. Перелічіть основні об'єктивні фактори виникнення професійного стресу.
63. Проаналізуйте вітамінну модель професійного стресу Ворра.
64. Проаналізуйте модель професійного стресу Карасека.
65. Екологічний підхід в дослідженнях професійного стресу.
66. Трансактний підхід в дослідженнях професійного стресу.
67. Регуляторний підхід в дослідженнях професійного стресу.

68. Чинники розвитку стресу: вроджені особливості організму і ранній дитячий досвід.
69. Чинники розвитку стресу: батьківські сценарії.
70. Чинники розвитку стресу: особистісні особливості.
71. Чинники розвитку стресу: чинники соціального середовища.
72. Чинники розвитку стресу: когнітивні чинники.
73. Рівні та методи управління стресами.
74. Психологічна готовність протистояти стресам.
75. Прийоми нейтралізації стресів.
76. Техніки та прийоми управління стресом.
77. Стратегії та стилі подолання стресу.

Запропоновані теми ні в якому разі не обмежують інтереси та роботу викладачів і здобувачів освіти. Тематика рефератів може бути збільшена за рахунок творчого підходу здобувачів освіти до її виконання – самостійного формування теми реферату за узгодженням структури його написання з викладачем.

На виконання реферату відводиться 12 годин часу самостійної роботи здобувача освіти.

Вимоги до виконання реферативних робіт

Реферат з дисципліни є пошуково-творчою роботою і передбачає викладення матеріалу за її темою за наступними вимогами.

1. Структура реферату та загальні методичні вказівки.

Реферат має наступну структуру.

- **Титульний лист** (Додаток А).

- **Зміст.** У ньому послідовно викладаються назви розділів та підрозділів плану реферату. При цьому формулювання повинні точно співпадати зі змістом роботи, бути лаконічним, чітким, послідовно і точно відображати логіку. Обов'язково зазначаються сторінки, з яких починається розділ або підрозділ.

- **Вступ.** Ця частина містить обґрунтування актуальності теми роботи, основні характеристики реферату (проблема, об'єкт, предмет, мета, завдання роботи та ін.):

- актуальність - чому дану проблему необхідно вивчати саме зараз;
- проблема - що потрібно вивчити, що раніше не було вивчено;
- об'єкт – що розглядається;
- предмет - як розглядається об'єкт, які нові відносини, властивості, аспекти розкриває дана реферативна робота;

- мета - який результат за змістом реферату здобувач освіти має отримати, яким він його бачить;
- завдання - що необхідно зробити, щоб мета була досягнута;
- гіпотеза - що неочевидно у об'єкті, що здобувач освіти бачить такого, чого не помічають інші.

Не існує необхідності формулювати всі характеристики. Кількість обов'язкових характеристик узгоджується з викладачем дисципліни.

- **Основна частина реферату.** Розкривається історія та теорія змісту теми, її питань, дається критичний аналіз літератури, показується позиція здобувача освіти до обраної проблеми. Виклад основного тексту реферату здійснюється відповідно із планом, який затверджено керівником контрольної роботи.

- **Висновки.** У висновках містяться підсумки роботи; зазначається практична значущість у межах змісту реферату. Найважливіша вимога до висновків – їх короткість та обґрунтованість. У цілому висновки повинні дати відповідь на наступні питання:

- для чого здобувач освіти розглядав дану тему реферату;
- яке практичне значення має викладений зміст реферату.

- **Література.** Список використаних джерел складається у алфавітному порядку прізвищ авторів чи назв, при відсутності прізвища автора або у послідовності згадування джерела в тексті реферату. Для написання реферату необхідно використовувати не менш 10-15 джерел, оформлених за стандартом ДСТУ 8302:2015. Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання / Нац. стандарт України. – Вид. офіц. – [Уведено вперше ; чинний від 2016-07-01]. – Київ : ДП «УкрНДНЦ», 2016. – 17 с. Будь-які рос.-мовні джерела – виключено.

Загальний обсяг роботи не перевищує 10-15 стандартних аркушів друкованого тексту. Реферативна робота представляється на кафедру до початку наступної сесії. Роботи, які не відповідають узгодженому з викладачем варіанту або виконані з порушенням вказаних вимог та містять грубі помилки, не допускаються до співбесіди і повертаються здобувач освіти у на доопрацювання або не зараховуються йому в якості контрольного заходу за змістом дисципліни.

2. Оформлення реферату

Реферативну роботу з дисципліни необхідно оформлювати відповідно до вимог, які висуваються до подібних матеріалів.

Робота повинна бути написана логічно послідовно, літературною українською мовою. Не слід вживати як зайвих, так і складно побудованих речень, а також дуже коротких, лаконічних фраз, які слабо між собою пов'язані та допускають подвійне тлумачення та ін.

Обсяг основного тексту роботи має становити 10-15 сторінок друкованого тексту (шрифт текстового редактора Word розміру 14 з полуторним міжрядковим інтервалом; поля: ліве – 30 мм, праве, верхнє і нижнє – 15 мм. Реферат друкують за допомогою принтера на одному боці аркуша білого паперу формату А4 (210х297 мм). Роботи у рукописному варіанті керівником не приймаються.

Текст реферату поділяють на розділи, підрозділи. Заголовки структурних частин реферату «ЗМІСТ», «ВСТУП», «РОЗДІЛ», «ПІДРОЗДІЛ», «ВИСНОВКИ», «СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ», «ДОДАТКИ» друкують великими літерами симетрично до набору. Крапку в кінці заголовка не ставлять. Кожну структурну частину реферату починають з нової сторінки.

До обсягу основного тексту реферату не входять список використаних джерел, додатки, а також таблиці та рисунки, які займають площу сторінки. Водночас всі сторінки, що містять перераховані компоненти тексту, підлягають нумерації на загальних засадах.

Першою сторінкою реферативної роботи є титульний аркуш, який включають до загальної нумерації сторінок реферату, не проставляючи його номера. Наступні сторінки нумерують у правому верхньому куті сторінки без крапки в кінці.

Підрозділи нумерують у межах кожного розділу. Номер підрозділу складається з номера розділу і порядкового номера підрозділу, між якими ставлять крапку. В кінці номера підрозділу повинна стояти крапка, наприклад «2.3.» (третій підрозділ другого розділу). Потім у тому ж рядку йде заголовок підрозділу.

Ілюстрації(фотографи, креслення, схеми, графіки, карти) і таблиці слід подавати в рефераті безпосередньо після тексту, де вони згадані вперше, або на наступній сторінці. Ілюстрації і таблиці, розміщені на окремих сторінках реферату, включають до загальної нумерації сторінок.

Ілюстрації позначають словом «Рис.» і нумерують послідовно в межах розділу, за винятком ілюстрацій, поданих у додатках. Номер ілюстрації складається з номера розділу і порядкового номера ілюстрації, між якими ставиться крапка. Наприклад, Рис. 1.2. (другий рисунок першого розділу). Номер ілюстрації, її назва і пояснювальні

підписи розміщують послідовно під ілюстрацією. Якщо в рефераті подано одну ілюстрацію, то її нумерують за загальними правилами.

Таблиці нумерують послідовно (за винятком таблиць, поданих у додатках) у межах розділу. У правому верхньому куті над відповідним заголовком таблиці розміщують напис «Таблиця» із зазначенням її номера. Номер таблиці складається з номера розділу і порядкового номера таблиці, між якими ставиться крапка, наприклад «Таблиця 1.2» (друга таблиця першого розділу). Якщо в рефераті одна таблиця, її нумерують за загальними правилами.

З метою точності відтворювання цитованого тексту (найменше скорочення наведеного витягу може спотворити зміст, закладений автором) необхідно дотримуватися загальних вимог до цитування такі:

а) текст цитати починається і закінчується лапками і наводиться в граматичній формі, в якій він поданий у джерелі, із збереженням особливостей авторського написання;

б) цитування повинно бути повним, без довільного скорочення авторського тексту; пропуск слів, речень, абзаців при цитуванні допускається і позначається трьома крапками; вони ставляться у будь-якому місці цитати (на початку, всередині, в кінці);

в) кожна цитата обов'язково супроводжується посиланням на джерело з зазначенням сторінки джерела;

г) при непрямому цитуванні (переказі, викладі думок інших авторів своїми словами), що дає значну економію тексту, слід бути максимально точним у викладі думок автора, коректним щодо оцінювання його результатів, і робити відповідні посилання на джерело;

Посилання в тексті реферату на джерела роблять згідно з їх переліком у квадратних дужках, наприклад, «у працях [1-7]». Допускається наводити посилання у виносках, при цьому його оформлення має відповідати бібліографічному опису за переліком посилань із зазначенням номера.

Список використаних джерел містить бібліографічні описи використаних джерел і розміщується після висновків. Бібліографічний опис складають безпосередньо за друкованим текстом.

Додатки оформлюють як продовження реферативної роботи на наступних її сторінках, розміщуючи їх у порядку появи посилань у тексті курсової роботи. Їм дають заголовки, надруковані угорі малими літерами з першої великої симетрично стосовно тексту сторінки. Посередині рядка над заголовком малими літерами з першої великої друкується слово «Додаток__» і велика літера, що позначає додаток.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ З ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ»

Загальні положення

Навчальним планом дисципліни «Психологія стресу» передбачено контроль засвоєння знань у вигляді виконання контрольної роботи що складається з проведення психодіагностичного обстеження з наданням протоколу дослідження з висновками та рекомендаціями. Приклад протоколу наведено в Додатку Б. Заохочуються посилання на наукові джерела в обґрунтування висновків та рекомендацій.

Завдання: Скласти протокол дослідження групи підліткового або юнацького віку за однією з запропонованих в списку методик. Кількість досліджуваних 10 – 15 осіб. Діагностика та розвиток професійного та життєвого самовизначення підлітків або юнаків може проводитись на вибір за методиками:

1. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна
2. Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон
3. Тест на стресостійкість (Розов В.І.)
4. Шкала організаційного стресу Мак-Ліна
5. Опитувальник трудового стресу Ч. Спілбергера
6. Методика «Діагностика стану стресу» (К. Шрайнер)
7. Методика «Виявлення стресостійкості та соціальної адаптації» (Холмс та Раге)
8. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка)
9. Тест «Стійкість до стресу» (Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В.)
10. Опитувальник для вимірювання локус контролю здоров'я (K.A. Wallston, B.S. Wallston, and R. DeVellis) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)
11. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-Scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, and E.S. Becker) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко)
12. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер)

Вимоги до виконання контрольної роботи

1. Структура контрольної роботи та загальні методичні вказівки.

Контрольна робота має наступну структуру.

Титульний лист (Додаток А).

- **Мета дослідження** – це образ (уявлення) майбутнього результату. Мета формулюється коротко, описуючи кінцевий результат, якого прагне досягти здобувач вищої освіти.

- **Проблема:** це питання або суперечність, яка вимагає наукового вирішення. Це може бути невирішена ситуація, яка виникає в результаті нових відкриттів, що суперечать існуючим теоріям, або ж прогалина в знаннях, яку потрібно заповнити.

- **Психодіагностичний інструментарій** – вибрана методика.

- **Характеристика вибірки** – кількісні та якісні характеристики груп досліджуваних (клас, кількість учнів, вік, характеристика за статеврольовою ознакою).

- **Результати обстеження** – наводиться статистичний аналіз отриманих результатів тестування учнів та представляється в вигляді таблиць, графіків.

- **Висновки.** У висновках містяться підсумки роботи; зазначається практична значущість. Найважливіша вимога до висновків – їх короткість та обґрунтованість.

- **Рекомендації** (педагогу, психологу, батькам, учню).

- **Література.** Список використаних джерел складається у алфавітному порядку прізвищ авторів чи назв, оформлений за стандартом ДСТУ 8302:2015. Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання / Нац. стандарт України. – Вид. офіц. – [Уведено вперше ; чинний від 2016-07-01]. – Київ : ДП «УкрНДНЦ», 2016. – 17 с. Будь-які рос.-мовні джерела – виключено.

Загальний обсяг роботи не перевищує 10 стандартних аркушів друкованого тексту. Контрольна робота представляється на кафедру до початку наступної сесії. Роботи, які не відповідають узгодженому з викладачем варіанту або виконані з порушенням вказаних вимог та містять грубі помилки, не допускаються до співбесіди і повертаються здобувач освіти у на доопрацювання або не зараховуються йому в якості контрольного заходу за змістом дисципліни.

2. Оформлення контрольної роботи.

Контрольну роботу з дисципліни необхідно оформлювати відповідно до вимог, які висуваються до подібних матеріалів та наведені в вимогах до реферативної роботи трохи вище за текстом.

Робота повинна бути написана логічно послідовно, літературною українською мовою. Не слід вживати як зайвих, так і складно побудованих речень, а також дуже коротких, лаконічних фраз, які слабо між собою пов'язані та допускають подвійне тлумачення та ін.

ЗАКІНЧЕННЯ

Багаторічний досвід навчання дисциплін в вищому навчальному закладі, що включає проведення як аудиторних, так і поза аудиторних занять, свідчить про доцільність організації самостійної роботи здобувачів освіти. Аналіз результатів організації самостійної роботи здобувачів освіти дозволяє зробити такі висновки:

- самостійна робота здобувачів освіти у процесі проведення очних занять у формі аудиторних контролів дозволяє мобілізувати увагу здобувачів освіти під час слухання лекцій, за результатами виконання конкретного практичного завдання, закріпити здобувачами освіти придбані знання та сформувати певні вміння, а викладачу зробити висновки про рівень доступності викладеного навчального матеріалу та рівень його засвоєння здобувачами освіти;

- самостійна робота здобувачів освіти, що виконується у позаурочний час, у формі проробки конспектів лекцій та підручників дозволяє здобувача освітнім самостійно оволодіти додатковими знаннями, розширити свій кругозір, придбати вміння роботи з друкованим навчальним матеріалом та пошуку необхідної інформації, найкращим чином підготуватися до наступних аудиторних занять;

- самостійна робота здобувачів освіти, що виконується у позаурочний час, у формі виконання домашніх завдань сприяє формуванню у здобувачів освіти вмінь розв'язки практичних завдань, вмінь організації свого вільного часу та розподілу його з метою засвоєння пройденого під час аудиторних занять навчального матеріалу на більш високому рівні;

- самостійна робота здобувачів освіти, що виконується здобувачами освіти у позаурочний час, у формі підготовки до підсумкового контрольного тестування дозволяє здобувача освітнім системно побачити пройдений навчальний матеріал з переглядом взаємозв'язків між його окремими складовими, повторити всі пройдені поняття, відшукати відповіді на питання, що з'являлися протягом вивчення матеріалу.

У висновок - сумлінна, старанна та своєчасна самостійна робота здобувачів освіти значною мірою сприяє високої якості їх навчання і є основою формування професійних знань та умінь майбутнього фахівця.

ДОДАТОК А

Титульний аркуш реферативної роботи з дисципліни

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет ім. В.Н.Каразіна
Кафедра педагогіки, методики та менеджменту освіти

РЕФЕРАТ / КОНТРОЛЬНА РОБОТА

з дисципліни
«Психологія стресу»

Тема: « _____
_____»

Виконав (ла) здобувач/ка освіти

гр. _____

О.О.

Петрова

Керівник:

І.С.

доц. Іванов

Оцінка _____

Дата _____

Харків 20__

ДОДАТОК Б

Протокол діагностичного обстеження класу

Дата (строки) проведення _____

Мета дослідження: дослідження навчальної мотивації.

Проблема: визначення провідних мотивів навчальної діяльності для розробки рекомендацій для педагогів стосовно організації навчально-виховного процесу, який сприяє підвищенню зацікавленості учнів навчанням.

Психодіагностичний інструментарій: Методика вивчення мотивів навчальної діяльності учнів (Б. Пашинєв).

Характеристика вибірки:

Клас: 8 кл.

Кількість учнів: 12, з них взяло участь в дослідженні 10 учнів.

Вік від 13 до 14 років. Середній вік 13,5 років.

5 дівчат (50%), 5 хлопців (50%).

Результати обстеження:

№	ПІБ	Бали за кожним мотивом								Провідний мотив
		1. Зовнішній примус	2. Обов'язок і відповідальн.	3. Пізнавальн. мотив	4. Мотив престижу	5. Матеріальн. добробут	6. Отримання інформації	7. Досягнення успіху	8. Соц. залежна поведінка	
1	№ 1	0	3	5	6	7	3	3	1	Мотив престижу
2	№ 2	3	6	5	3	3	2	3	3	Обов'язок і відпов
3	№ 3									
4	№ 4	5	1	3	6	7	0	2	4	Матер.добробут
5	№ 5	2	6	2	3	5	3	5	2	Обов'язок і відпов
6	№ 6	0	6	5	1	7	4	3	2	Матер.добробут
7	№ 7	5	3	3	5	4	2	3	3	Зовн.примус, матер. добробут
8	№ 8	4	6	4	4	4	2	1	3	Обов'язок і відпов
9	№ 9	5	0	2	6	7	2	2	4	Матер.добробут
10	№ 10									
11	№ 11	0	6	5	1	7	3	3	3	Матер.добробут
12	№ 12	1	2	2	5	7	5	1	5	Матер.добробут
Загальна к-ть балів		25	39	36	40	58	26	26	30	
Середнє значення в %		31	49	45	50	72	32	32	37	

Висновки:

Провідний мотив – *мотив зовнішнього примусу, уникання покарання* властивий для 1 учнів, що складає 10 %; з них в 1 хлопчиків (20 %), в 0 дівчаток (0 %).

Це для таких учнів: 7

Провідний мотив – *соціально орієнтований мотив обов'язку і відповідальності* властивий для 3 учнів, що складає 30 %; з них в 2 хлопчиків (40 %), в 1 дівчаток (20 %).

Це для таких учнів: 2, 5, 8.

Провідний мотив – *пізнавальний мотив* властивий для 0 учнів, що складає 0 %; з них в 0 хлопчиків (0 %), в 0 дівчаток (0 %).

Це для таких учнів: -

Провідний мотив – *мотив престижу* властивий для 1 учнів, що складає 10 %; з них в 0 хлопчиків (0 %), в 1 дівчаток (20 %).

Це для таких учнів: 1.

Провідний мотив – *мотив матеріального добробуту* властивий для 6 учнів, що складає 60 %; з них в хлопчиків 3 (50 %), в 3 дівчаток (30 %).

Це для таких учнів: 4, 6, 7, 9, 11, 12.

Провідний мотив – *мотив отримання інформації* властивий для 0 учнів, що складає 0 %; з них в 0 хлопчиків (0 %), в 0 дівчаток (0 %).

Це для таких учнів: -

Провідний мотив – *мотив досягнення успіху* властивий для 0 учнів, що складає 0 %; з них в 0 хлопчиків (0 %), в 0 дівчаток (0 %).

Це для таких учнів: -

Провідний мотив – *мотив орієнтації на соціально залежну поведінку* властивий для 0 учнів, що складає 0 %; з них в 0 хлопчиків (0 %), в 0 дівчаток (0 %).

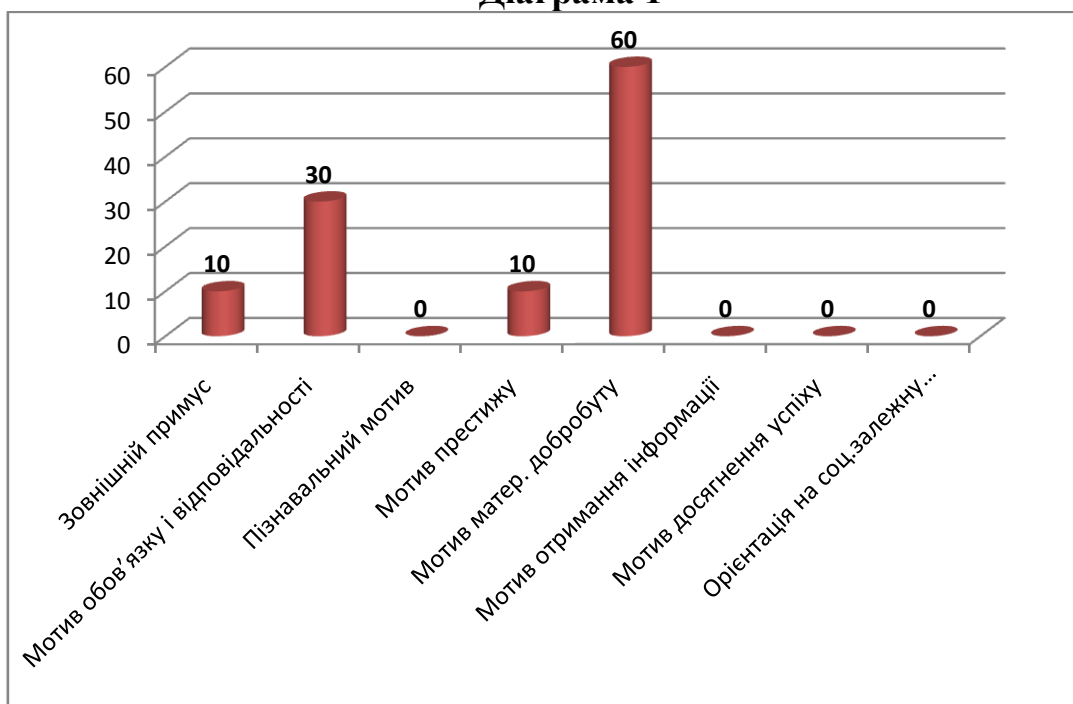
Це для таких учнів: -

Таблиця 1

Мотиви	К-ть учнів з пров. мотивом	К-ть учнів з пров. мотивом у %
Зовнішній примус	1	10
Мотив обов'язку і відповідальності	3	30
Пізнавальний мотив	0	0

Мотив престижу	1	10
Мотив матер. добробуту	6	60
Мотив отримання інформації	0	0
Мотив досягнення успіху	0	0
Орієнтація на соц.залежну поведінку	0	0

Діаграма 1



Отже, для більшої половини досліджуваних учнів, а саме для 6, що складає 60% від всіх респондентів, провідним мотивом є мотив матеріального добробуту, що полягає в тому, що підлітків більше спонукає до навчання бажання мати в майбутньому професію, хороші матеріальні умови. Тобто, учні сподіваються, що отримані знання в школі, допоможуть якісно оволодіти професією, за допомогою якої вони отримають хороші матеріальні умови в дорослому житті.

Як видно з діаграми, в меншій половини учнів, а саме в 3 (30%), провідним мотивом виступає соціально зорієнтований мотив обов'язку й відповідальності. Це означає, що цих учнів спонукає до навчання бажання мати знання, щоб приносити користь людям.

1 школяр, тобто 10% навчається здебільшого через те, що намагається уникнути покарання через невиконані завдання. Для нього провідним мотивом є мотив зовнішнього примусу, уникнення покарання.

Для такої ж кількості, тобто для 1 учня (10%) перше місце посідає мотив престижу, що означає прагнення бути кращим серед учнів.

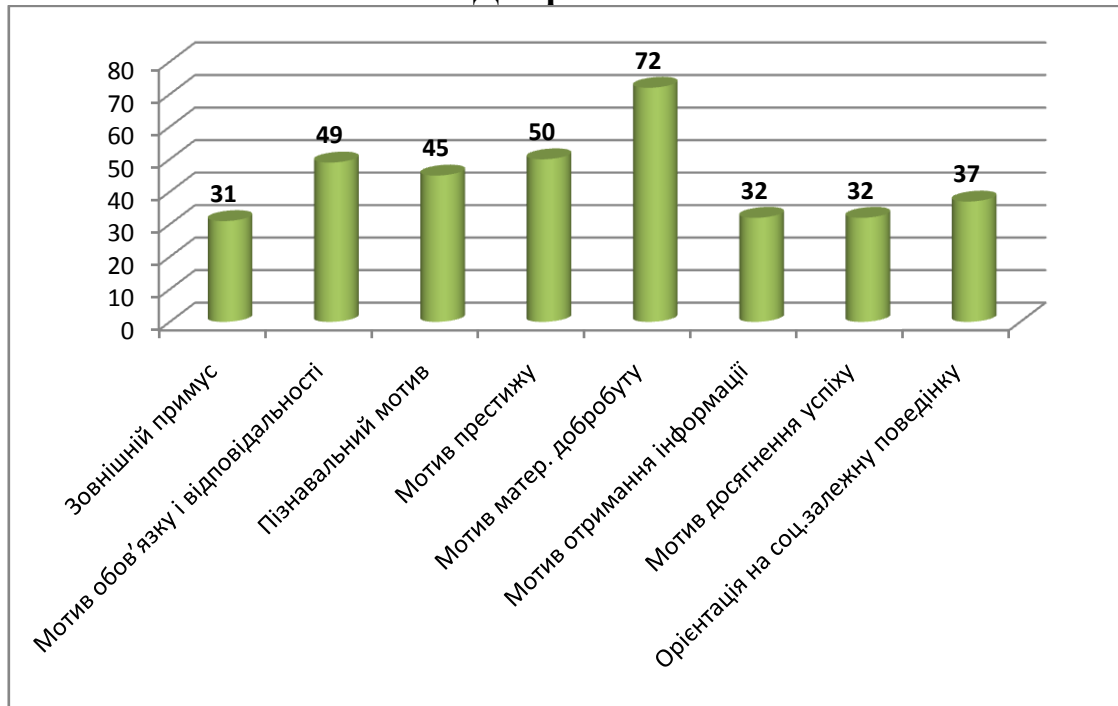
Для нікого з учнів класу не є провідними пізнавальний мотив, який полягає в тому, щоб отримувати знання для того, щоб пізнавати нове, невідоме, вчитися розв'язувати складні завдання; мотив отримання інформації, який виступає тут в ролі бажання бути грамотною, ерудованою людиною. Також для нікого не виступає провідним у навчальній діяльності мотив досягнення успіху, що означає, що основною причиною вчитися є бажання різну роботу виконувати якнайкраще, тобто досягати успіху в будь-якій сфері. Мотив орієнтації на соціально залежну поведінку ні для кого з учнів не властивий в їхній навчальній діяльності. Тобто підлітки не вважають, що готуватися до уроків треба через те, щоб не бути гіршими за інших, щоб інші не думали про них погано.

Щодо того, як різні мотиви здійснюють вплив на навчальну діяльність учнів, можна визначити, підрахувавши бали, які набрали різні мотиви шляхом опитування учнів. Тобто яке місце по важливості займає місце кожний з мотивів.

Таблиця 2

Мотиви	Заг. к-ть балів	Сер. значення у %
Зовнішній примус	25	31
Мотив обов'язку і відповідальності	39	49
Пізнавальний мотив	36	45
Мотив престижу	40	50
Мотив матер. добробуту	58	72
Мотив отримання інформації	26	32
Мотив досягнення успіху	26	32
Орієнтація на соц.залежну поведінку	30	37

Діаграма 2



Таким чином, для більшості учнів провідним мотивом є мотив матеріального добробуту, що набрав за кількістю балів 72%. Далі за важливістю для учнів йде мотив престижу (50%) та мотив обов'язку та відповідальності (49%). Потім учнів стимулює до навчання пізнавальний мотив (45%). Наступне місце посідає орієнтація на соціально залежну поведінку (37%). Після нього однаково важливими для навчання визнають отримання інформації (32%) та мотив досягнення успіху (32%). Останнє місце як стимул до отримання знань посідає зовнішній примус (31%), тобто бажання покарання через невиконані завдання.

Рекомендації:

Психологу:

1. Ознайомити педагогів та батьків з узагальненими результатами діагностики.
2. Розробити та надати рекомендації для педагогів щодо особливостей організації навчальної діяльності учнів відповідно до отриманих результатів (враховувати провідні мотиви учнів, формувати в учнів пізнавальні мотиви, мотив отримання інформації як засіб розвитку допитливості, ерудованості).
3. Розробити та надати рекомендації для батьків стосовно здійснення впливу родини на формування в дітей мотивів до навчальної діяльності.

4. Проведення з учнями циклу занять, спрямованих на розвиток різних типів мотивів.

Педагогам:

5. Організація навчальної діяльності учнів відповідно до отриманих результатів (враховувати провідні мотиви учнів, формувати в учнів пізнавальні мотиви, мотив отримання інформації як засіб розвитку допитливості, ерудованості, мотив досягання успіху тощо).

Батькам:

6. Участь родини в навчальній діяльності дітей.

З висновками і рекомендаціями ознайомлений:

Педагог-психолог
Іванов І.І.

(підпис)

(підпис)

Електронне навчальне видання комбінованого використання
Можна використовувати в локальному та мережному режимі

Білоцерківська Юлія Олександрівна

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ

Методичні рекомендації
до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти
другого (магістерського) рівня денної та заочної форм здобуття освіти
за спеціальністю 011 «Освітні, педагогічні науки»

В авторській редакції

Підписано до розміщення 25.06.2025. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 1,91. Обсяг 1,479 Мб. Зам. № 310/25.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 61022,
м. Харків, майдан Свободи, 4.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.2009
Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна