

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет психології
Кафедра педагогічної та вікової психології

СИЛАБУС
вибіркової навчальної дисципліни

Психологія опанувальної поведінки

Підготовки Освітнього ступеня Магістр
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми Психологія

Луцьк – 2021

Силабус навчальної дисципліни «Психологія опанувальної поведінки», підготовки Освітнього ступеня Магістр, галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія за освітньо-професійною програмою Психологія

Розробник: Іванашко О.Є., канд. психол. наук, доцент

Силабус навчальної дисципліни затверджено на засіданні кафедри педагогічної та вікової психології

протокол № 1 від 27 серпня 2021 р.

Завідувач кафедри: _____ Гошовський Я.О.

I. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна /освітньо-наукова/освітньо-творча програма, освітній рівень	Характеристика навчальної Дисципліни За навчальним планом 2021 року
Денна форма навчання	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки Спеціальність 053 Психологія Освітньо-професійна програма Психологія, Освітній ступінь - Магістр	Вибіркова
Кількість годин/кредитів 120 / 4		Рік навчання __ 1 __
		Семестр __ 2-ий __
		Лекції 12 год.
		Практичні (семінарські) 12 год. Лабораторні _16_ год. Індивідуальні _____ год.
ІНДЗ/ Професійно-орієнтоване завдання: €	Самостійна робота 72 год.	
	Консультації 8 год.	
	Форма контролю: залік	
Мова навчання	українська	

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна /освітньо-наукова/освітньо-творча програма, освітній рівень	Характеристика навчальної Дисципліни За навчальним планом 2021 року
Заочна форма навчання	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки Спеціальність 053 Психологія Освітньо-професійна програма Психологія, Освітній ступінь - Магістр	Вибіркова
Кількість годин/кредитів 120 / 4		Рік навчання __ 1 __
		Семестр __ 2-ий __
		Лекції 4 год.
		Практичні (семінарські) 6 год. Лабораторні --- год. Індивідуальні _____ год.
ІНДЗ/ Професійно-орієнтоване завдання: €	Самостійна робота 96 год.	
	Консультації 14 год.	
	Форма контролю: залік	

II. Інформація про викладача (- ів)

III Іванашко Оксана Євгенівна

Науковий ступінь кандидат психологічних наук

Вчене звання доцент

Посада доцент кафедри педагогічної та вікової психології

Контактна інформація e-mail: Ivanashko.Oksana@eenu.edu.ua

Дні занять <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi>

III. Опис дисципліни

1. Анотація курсу

1. До програми курсу «Психологія опанувальної поведінки» включені розділи, що відображують палітру сучасних загальнопсихологічних, соціально-психологічних та клінічно-психологічних досліджень процесів опанування, механізмів та ресурсів подолання особистістю кризових життєвих ситуацій. Зміст психології опанувальної поведінки передбачає з'ясування основних механізмів активізації адаптивної реакції на складні життєві обставини та здатності застосовувати комплекс ефективних засобів для подолання емоційного стресу, розкриває питання особистісного і професійного розвитку, оволодіння способами копінг-поведінки, проблеми адаптації і професіоналізації, особливості застосування активних соціально-психологічних методів навчання та психологічної допомоги.

2. Навчальний курс з психології опанувальної поведінки – це система лекційних, практичних та лабораторних занять, індивідуальної (ІНДЗ) й самостійної роботи студентів (СРС), консультацій, іспиту, вихідного інформаційного забезпечення, яка побудова на основі таких принципів: 1) достовірності інформації; 2) системності викладу матеріалу, який призначений для використання в педагогічній діяльності; 3) встановлення міждисциплінарних зв'язків; 4) планомірної взаємодії суб'єктів навчального процесу (викладачів і студентів). Такий підхід є можливим на основі поєднання лекційної інформації з практичними вправами семінарських занять, лабораторними заняттями та самостійною підготовкою студентів зі спеціально розроблених питань.

2. **Пререквізити:** Загальна психологія, Вікова психологія, Соціальна психологія, Психологія мотивації та емоцій, Психологія особистості, Психологія депривації, Психологія особистісної події.

Постреквізити: Асистентська науково-педагогічна практика, Психологія здоров'я та ортобіозу особистості, Психологія розвитку професійної кар'єри та професійної мобільності, Психологія професійної безпеки особистості, Превентивна практика.

3. Мета і завдання навчальної дисципліни

Метою курсу є засвоєння студентами знань з проблематики подолання як поведінкових та когнітивних зусиль людини з вирішення важких життєвих ситуацій з опорою на соціокультурні, особистісні та ситуаційні ресурси.

Основними завданнями вивчення дисципліни є оволодіння способами копінг-поведінки, адаптації і професіоналізації, застосування активних соціально-психологічних методів навчання та психологічної допомоги, базові поняття курсу; основні теорії опанувальної поведінки, основні типології захисних механізмів особистості; варіанти дисфункціонального розвитку різних рівнів системи саморегуляції життєдіяльності суб'єкта. Студент має вміти використовувати у роботі стандартизовані діагностичні методики і проводити дослідження системи саморегуляції життєдіяльності суб'єкта. Необхідне також професійне володіння методами саморегуляції та техніками опанування, прийомами посилення адаптаційного потенціалу особистості, методиками вимірювання особистісних ресурсів опанувальної поведінки у важких життєвих ситуаціях; а також готовність застосовувати отримані знання на практиці, зокрема, при створенні програми тренінгів опанувальної поведінки для цільової категорії.

4. Результати навчання (Компетентності):

В результаті засвоєння дисципліни у студентів формуються наступні компетенції: Вміння самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту. Здатність усвідомлювати межі своєї компетентності та дотримуватися норм професійної етики. Уміння адаптуватися до нових ситуацій та здатність до професійної мобільності. Навички міжособистісного спілкування та роботи в команді у процесі професійної діяльності. Мати достатні фахові компетентності, щоб претендувати на первинні посади щодо психологічної діяльності. Визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання. Демонструвати розуміння закономірностей та особливостей розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання. Готовність діяти в нестандартних ситуаціях, нести соціальну та етичну відповідальність за прийняті рішення; здатність здійснювати постановку проблем, цілей та завдань дослідження, обґрунтовувати гіпотези, розробляти програму та методичне забезпечення дослідження (теоретичного, емпіричного). Емпатійно взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові особливості. Здатність розробляти та використовувати іноваційні психологічні технології для вирішення нових задач в різних галузях професійної практики.

Знати та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога. Розуміти важливість збереження здоров'я (власного й навколишніх) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

5. Структура навчальної дисципліни

(денна форма навчання)

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Лаб.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль 1. Феноменологія психології опанувальної поведінки. Детермінанти та ресурси							

опанувальної поведінки							
Тема 1. Проблема опанувальної поведінки: історико-гносеологічний аспект. Розвиток проблематики копінгу в рамках основних теоретичних орієнтацій сучасної психології	11	1			9	1	ОП, РМГ
Тема 2. Методологія та методи дослідження опанувальної поведінки. Види опанування та копінг-стратегії.	15	1	2	2	9	1	ДС, ОП, РМГ 5
Тема 3. Опанувальна поведінка та психологічний захист. Опанувальна поведінка в захисній системі людини.	16	2	2	2	9	1	ІНДЗ/РПС ДС ОП 5
Тема 4. Копінг-ресурси: феноменологія і динаміка. Особистісні та середовищні детермінанти опанування	16	2	2	2	9	1	ІНДЗ/РПС ДС ОП 5
Разом за модулем 1	58	6	6	6	36	4	15
Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти та стратегії розвитку опанувальної поведінки							
Тема 5. Диференційно-психологічні та онтогенетичні аспекти опанувальної поведінки	16	2	2	2	9	1	ІНДЗ/РПС ДС ОП 5
Тема 6. Соціальна психологія опанувальної поведінки: групові, міжгрупові, соціокультурні аспекти	16	2	2	2	9	1	ОП, ДС, РМГ 5
Тема 7. Опанування в професійній діяльності.	15	1	2	2	9	1	5
Тема 8. Стратегії розвитку опанувальної поведінки	15	1		4	9	1	5
Разом за модулем 2	62	6	6	10	36	4	20
Види підсумкових робіт (за потреби)							
Модульна контрольна робота							60
ІНДЗ							5
Професійно-орієнтоване завдання							
Всього годин/ Балів	120	12	12	16	72	8	100

Форма контролю*: ОП – опитування, ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/РПС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота студента, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо, П - портфоліо.

(заочна форма навчання)

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Лаб.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль 1. Феноменологія психології опанувальної поведінки. Детермінанти та ресурси опанувальної поведінки							
Тема 1. Проблема опанувальної поведінки: історико-гносеологічний аспект. Розвиток проблематики копінгу в рамках основних теоретичних орієнтацій сучасної психології	14				12	2	ОП, РМГ 2,5
Тема 2. Методологія та методи дослідження опанувальної поведінки. Види опанування та копінг-стратегії.	14				12	2	ДС, ОП, РМГ 5
Тема 3. Опанувальна поведінка та психологічний захист. Опанувальна поведінка в захисній системі людини.	16	1	1		12	2	ІНДЗ/РПС ДС ОП 5

Тема 4. Копінг-ресурси: феноменологія і динаміка. Особистісні та середовищні детермінанти опанування	16	1	1		12	2	ІНДЗ/ІРС ДС ОП 2,5
Разом за модулем 1	60	2	2		48	8	15
Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти та стратегії розвитку опанувальної поведінки							
Тема 5. Диференційно-психологічні та онтогенетичні аспекти опанувальної поведінки	16	1	1		12	2	ІНДЗ/ІРС ДС ОП 2,5
Тема 6. Соціальна психологія опанувальної поведінки: групові, міжгрупові, соціокультурні аспекти	16	1	1		12	2	ОП, ДС, РМГ 5
Тема 7. Опанування в професійній діяльності.	14		1		12	1	5
Тема 8. Стратегії розвитку опанувальної поведінки	14		1		12	1	2,5
Разом за модулем 2	60	2	4		48	6	15
Види підсумкових робіт (за потреби)							
Модульна контрольна робота							60
ІНДЗ							10
Професійно-орієнтоване завдання							
Всього годин/ Балів	120	4	6	-	96	14	100

Форма контролю*: ОП – опитування, ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота студента, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

6. Завдання для самостійного опрацювання

Написання реферату (обсягом 10-12 сторінок, структурованим за планом, з використанням наведеного списку літератури).

Реферат. Важливим засобом у засвоєнні знань є написання рефератів та виголошення реферативної доповіді. Тематика рефератів пропонується за визначеними темами практичних занять та СРС. Мета реферативної доповіді полягає у засвоєнні студентами основних аспектів розкритої у реферативному дослідженні теми, формуванні запитань, проведенні дискусії. На практичному занятті рекомендується обговорювати не більше двох рефератів.

Вимоги до реферату: обсяг – 10-12 аркушів формату А4; структура – вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел.

У вступі розкривається актуальність теми, визначається мета, в основній частині містяться основні положення дослідження, що розкривають тему, у висновку викладаються основні положення та пропозиції автора, що впливають із розгляду теми. **Реферативна доповідь та участь в її обговоренні можуть бути предметом окремого оцінювання викладачем або враховуватись ним при оцінці інших форм контролю.**

Вимоги до проекту: наявність матеріалів з обраної теми (на магнітних носіях):

- Вступу (1-2 сторінки):
 - ✓ мета: що дізнається студент у межах теми;
 - ✓ завдання.
- Змісту питання:
 - ✓ у вигляді пакету слайдів або переліку конкретних вправ;
 - ✓ або наукове обґрунтування обраної тематики з оглядом сучасних досліджень та основних здобутків різних галузей психологічного знання з даної проблематики (реферат).
- переліку літератури до теми;
 - ✓ основна (1-2 джерела);
 - ✓ додаткова (3-5 джерел);
 - ✓ ресурси Інтернет (1-3 джерела).

- Висновків до проекту із зазначенням перспектив подальшого використання (у випадку тренінгу) або наукових перспектив даної теми (у випадку реферату).

При вивченні тем винесених на самостійне вивчення студент повинен виконати, щонайменше, одну із запропонованих тем рефератів.

1. Сфера практичного застосування психології опанувальної поведінки.
2. Дисфункція системи саморегуляції життєдіяльності особистості на рівні психологічного захисту.
3. Методики діагностики психологічного захисту. Основні труднощі при аналізі несвідомого матеріалу.
4. Особистісне зростання та його критерії.
5. Копінг як психологічний ресурс девіктимізації молоді.
6. Копінг-стратегії студентів та готовність до професійної діяльності.
7. Професійний стрес: техніки опанування.
8. Професійна безпека особистості як необхідний критерій ефективності копінг-стратегій.
9. Специфіка опанувальної поведінки в екстремальних видах діяльності.
10. Управління копінг-стратегіями у навчальній діяльності.
11. Особливості психологічного супроводу невиліковно хворих дітей та їх батьків.
12. Подолання посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців.
13. Копінг-поведінка та психологічна реакція на захворювання.
14. Дослідження процесів опанування в рамках крос-культурної психології.
15. Негативні стани в екстремальній ситуації.
16. Технології опанування з екстремальними життєвими ситуаціями.
17. Інформаційний стрес. Нові інформаційні технології та організаційні джерела стресу. Опанувальна поведінка.
18. Особливості копінг-поведінки особистості в ситуації безробіття.
19. Діагностика та самоактуалізація наявних особистісних ресурсів.
20. Елементи тайм-менеджменту, розстановка пріоритетів.

8.Завдання для ІНДЗ

Індивідуальні завдання виконуються самостійно із забезпеченням необхідних консультацій окремих питань з боку викладача.

Індивідуальна робота передбачає: **Професійно-орієнтоване завдання**

1. Створення програми тренінгу опанувальної поведінки для різної цільової аудиторії;

Вимоги до проекту: наявність матеріалів з обраної теми (на магнітних носіях):

- Вступу (1-2 сторінки):
 - ✓ мета: що дізнається респондент у межах теми;
 - ✓ завдання.
- Змісту питання:
 - ✓ у вигляді пакету слайдів або переліку конкретних вправ, етапів тренінгу (тренінг);
- переліку використаної літератури;
 - ✓ основна (1-2 джерела);
 - ✓ додаткова (3-5 джерел);
 - ✓ ресурси Інтернет (1-3 джерела).
- Висновків до проекту із зазначенням перспектив подальшого використання тренінгової програми.

Загальна оцінка проекту – 5 балів.

Розробити тренінгову програму для різної цільової аудиторії (різновікових груп та ін.).

IV. Політика оцінювання

При вивченні навчальної дисципліни «Психологія опанувальної поведінки» студент виконує завдання згідно з навчальним планом та у відповідності до програми силабусу, що включають відвідування лекцій практичних та лабораторних занять, опрацювання інформаційних джерел та літератури, підготовку до практичних та

лабораторних занять (володіння термінологічним словником дисципліни, підготовку відповідей згідно плану практичних та лабораторних занять, доповнення та коментарі відповідей інших студентів, підготовку презентацій, роботу в малих групах тощо) та виконання завдань самостійної роботи (ІНДЗ, написання реферату, виконання модульної контрольної роботи).

Змістовий модуль I передбачає перевірку якості засвоєння **феноменології психології опанувальної поведінки та розглядаються детермінанти та ресурси опанувальної поведінки**, виконання практичних та лабораторних робіт безпосередньо на заняттях та (за можливості) частково на базі практики, з метою практичного застосування знань, отриманих в лекційній частині курсу.

Змістовий модуль II передбачає перевірку якості засвоєння **прикладних аспектів та стратегії розвитку опанувальної поведінки**, а також закріплення отриманих знань під час проходження Превентивної практики з метою практичного застосування знань, отриманих на заняттях в лекційній частині курсу.

Кожна з тем I і II змістового модуля оцінюється від 0 до 5 балів.

Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою ECTS. На оцінку завдань модуля I відводиться 40 балів, модуля II – 60 балів.

У кінці вивчення навчального матеріалу модуля викладач виставляє одну оцінку за аудиторну, самостійну роботу студента як суму з усіх поточних оцінок за ці види роботи. Цю оцінку викладач трансформує в **рейтинговий бал за роботу протягом семестру** додаючи кількість балів за ІНДЗ – максимально 5. Отже, максимальний рейтинговий бал може становити 40. Максимальний бал за модульний контроль – 60 балів.

Таким чином, максимальний рейтинговий бал за роботу протягом семестру може становити **100**.

Учасник освітнього процесу має дотримуватися навчальної етики, толерантно ставитися до всіх учасників процесу навчання, дотримуватися часових меж та лімітів навчального процесу.

У разі відсутності з поважної причини на практичному занятті студент представляє виконані завдання у письмовому вигляді, а також знання студента оцінюють за результатами усного опитування по темі, що, зокрема, визначає рівень володіння тематичними термінами та ключовими поняттями.

Якщо студент хоче покращити підсумковий бал за аудиторну роботу, пропонується підготовка та захист презентації на одну із запропонованих тем (на вибір), або написання тез.

Студент може отримати додаткові бали, або ж претендувати на зарахування максимальної кількості балів за одне практичне заняття при наявності *сертифікату* за пройдене навчання додаткової практичної підготовки (підвищення компетентності) з психології, де зміст сертифікату (проблематика навчального курсу) відповідає змісту дисципліни «Психологія опанувальної поведінки», вказує на здобуті практичні вміння. А також за участь в науково-практичній конференції чи семінарі (круглому столі) при наявності програми участі, в якій зазначена форма участі студента: тема заявленої доповіді, або особиста включеність у практичні форми роботи заходу.

V. Підсумковий контроль

Усі види навчальної діяльності студента оцінюються в балах. Комплексна оцінка знань проводиться викладачем за 100-бальною шкалою. **Залік не є обов'язковим**, якщо студент набрав протягом семестру за усі види роботи достатню кількість балів, за умови згоди студента.

Навчальний курс «Психологія опанувальної поведінки» складається з трьох залікових кредитів, які завершуються заліком у тому випадку, якщо студент не

достатньою мірою опанував дисципліну, або бажає підвищити рейтинг, покращити результат успішності, продемонструвавши знання предмету під час складання заліку (у цьому випадку анулюються бали модульного контролю, які заміщуються кількістю балів, отриманих під час складання заліку). Сумарна кількість балів, яку студент отримує при складанні модулів за 100-бальною шкалою визначає його підсумкову оцінку.

Поточний контроль (мах = 40 балів)								Модульний контроль (мах = 60 балів)	Загальна кількість балів	
Модуль 1				Модуль 2				Модуль 3		
Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2				ІНДЗ		МКР
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	5	60	100
+	5	5	5	5	5	5	5			

Критерії оцінювання знань студента на практичних (семінарських) заняттях та модульного контролю

Бали	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студента
5	Студент має системні, глибокі знання, виявляє неординарні творчі здібності в навчальній діяльності, вміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію, аргументувати власні судження теоретичними і фактичними положеннями, підсумувати сказане висновками. Студент вільно володіє спеціальною термінологією, грамотно ілюструє відповідь прикладами, вміє комплексно застосовувати знання з інших дисциплін.
4	Знання студента є достатньо ґрунтовними, він правильно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, уміє аналізувати, встановлювати зв'язки між явищами, фактами, робити висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими неточностями.
3	Студент демонструє посередні знання основних положень навчального матеріалу. Відповідь у цілому задовільна. Студент здатний аналізувати, порівнювати, робити висновки, наводити окремі приклади на підтвердження певних думок, застосовувати вивчений матеріал у стандартних ситуаціях.
2	Студент демонструє низький рівень знань, здатний частково відтворити теоретичний матеріал відповідно до тексту підручника або лекції викладача, повторити за зразком певну операцію.
1	Студент може розрізнити об'єкт вивчення, фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, з допомогою викладача виконує елементарні завдання.
0	Студент відсутній на практичному занятті. Студент присутній, але абсолютно не підготовлений до заняття.

Критерії семестрового оцінювання знань студента

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка	Оцінка за шкалою ECTS	
			Пояснення
90 – 100	Відмінно («зараховано»)		„Відмінно” – теоретичний зміст курсу освоєний цілком , необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконані в повному обсязі, відмінна робота без помилок або з однією незначною помилкою.

82 – 89	Дуже добре («зараховано»)	„Дуже добре” – теоретичний зміст курсу освоєний цілком , необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконані , якість виконання більшості з них оцінено числом балів, близьким до максимального , робота з двома - трьома незначними помилками.
75 – 81	Добре («зараховано»)	„Добре” – теоретичний зміст курсу освоєний цілком , практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконані , якість виконання жодного з них не оцінено мінімальним числом балів, деякі види завдань виконані з помилками , робота з декількома незначними помилками, або з однією – двома значними помилками.
68 – 74	Задовільно («зараховано»)	„Задовільно” – теоретичний зміст курсу освоєний не повністю , але прогалини не носять істотного характеру, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, більшість передбачених програмою навчання навчальних завдань виконано , деякі з виконаних завдань містять помилки , робота з трьома значними помилками.
60 – 67	Достатньо («зараховано»)	„Достатньо” – теоретичний зміст курсу освоєний частково , деякі практичні навички роботи не сформовані , частина передбачених програмою навчання навчальних завдань не виконані , або якість виконання деяких з них оцінено числом балів, близьким до мінімального , робота, що задовольняє мінімуму критеріїв оцінки.
35–59	Незадовільно («не зараховано»)	„Умовно незадовільно” – теоретичний зміст курсу освоєний частково , необхідні практичні навички роботи не сформовані , більшість передбачених програм навчання, навчальних завдань не виконано , або якість їхнього виконання оцінено числом балів, близьким до мінімального ; при додатковій самостійній роботі над матеріалом курсу можливе підвищення якості виконання навчальних завдань (з можливістю повторного складання), робота, що потребує доробки
1–34		„ Безумовно незадовільно ” – теоретичний зміст курсу не освоєно , необхідні практичні навички роботи не сформовані , всі виконані навчальні завдання містять грубі помилки , додаткова самостійна робота над матеріалом курсу не приведе до значимого підвищення якості виконання навчальних завдань, робота, що потребує повної переробки

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЗАЛІКУ

1. Становлення проблематики опанування: соціально-історичний та гносеологічний контекст.
2. Визначення поняття «опанувальна поведінка», дотичні поняття: копінг-механізми, копінг-поведінка, копінг-стратегії, копінг-ресурси.
3. Загальна характеристика основних теоретичних підходів до проблеми опанування.
4. Підхід Р.Лазаруса та С.Фолкман до розуміння опанування.
5. Транзакційна теорія стресу Р.Лазаруса.
6. Загальна концептуальна схема копінг-процесу згідно з транзакційною теорією стресу к.Дж. Холахена, Р.Мооса. С.Шефера.
7. Когнітивно-мотиваційно-міжособистісна теорія копінг-поведінки.
8. Теорія атрибуції мотивації та емоцій Б.Вайнера.
9. Ресурні теорії опанувальної поведінки та їх характеристика.
10. Теорія зберігання ресурсів С.Гобфолла.

11. Проактивні теорії копіngu та їх характеристика.
12. Модель проактивного копіngu Р.Шварцера.
13. Модель проактивного копіngu Л.Еспінволл та Ш.Тейлор. П'ять стадій проактивного копіngu та їх характеристика.
14. Копінг та розуміння. Процес афективної адаптації (за Т.Вільсоном та Д.Джилльбертом).
15. Теорія когнітивної адаптації до загрозової події (Ш.Тейлор).
16. Копінг у психодинамічних концепціях.
17. Дослідження процесів опанування в рамках когнітивістської орієнтації.
18. Основні методологічні підходи до вивчення стратегій опанувальної поведінки.
19. Поняття «Важка життєва ситуація». Типологія критичних життєвих ситуацій (за Ф. Василюком).
20. Психодіагностичні методики опанувальної поведінки.
21. Основні класифікації стратегій та стилів опанування.
22. Види копінг-стратегій.
23. Ефективність опанувальної поведінки: конструктивні та неконструктивні копінг-стратегії.
24. Ознаки стресогенності ситуації (за О. Коржовою).
25. Опанувальна поведінка та адаптація.
26. Способи реагування на стрес: захист, опанування, подолання.
27. Феноменологія опанування та психологічний захист.
28. Поняття психологічного захисту: визначення, історія розвитку.
29. Основні типології та класифікації психологічного захисту.
30. Ефективність психологічного захисту, основні обмеження.
31. Копінг-ресурси: феноменологія і динаміка
32. Соціально-психологічні копінг-ресурси.
33. Ідентичність як ресурс та результат опанування.
34. Я-концепція як ресурс опанувальної поведінки.
35. Модель опанувальної поведінки: ситуативні та особистісні детермінанти та предиктори; стилі та стратегії; результат копіngu.
36. Системне моделювання опанувальної поведінки.
37. Вікові відмінності опанувальної поведінки.
38. Специфіка опанувальної поведінки у дитячому віці.
39. Особливості опанування в підлітковому віці.
40. Роль копінг-поведінки у професійній діяльності.
41. Професійне вигорання та опанувальна поведінка.
42. Особливості опанувальної поведінки на різних етапах професіоналізації.
43. Психологічна модель опанувальної поведінки педагога.
44. Психологічні аспекти залежної поведінки та копінг-стратегії її подолання.
45. Суїцидальна поведінка та опанувальні стратегії.
46. Девіантна поведінка та особливості застосування копінг-поведінкових стратегій.
47. Несприятливий психологічний клімат в групі: техніки опанування.
48. Опанувальна поведінка особистості в процесі розвитку сімейних відносин.
49. Гендерні особливості копінг-поведінки.
50. Психотехніки саморегуляції станів та поведінки. Програми антистресу.
51. Основні техніки опанування, робота з іраціональними стресогенними установками. (А.Еліс).
52. Рівень вищих особистісних ресурсів. Робота з особистісними цінностями та смислами.
53. Сфери практичного застосування психології опанувальної поведінки.
54. Дисфункція системи саморегуляції життєдіяльності особистості на рівні психологічного захисту.
55. Методики діагностики психологічного захисту. Основні труднощі при аналізі несвідомого матеріалу.
56. Особистісне зростання та його критерії.

57. Копінг як психологічний ресурс девіктимізації молоді.
58. Копінг-стратегії студентів та готовність до професійної діяльності.
59. Професійний стрес: техніки опанування.
60. Професійна безпека особистості як необхідний критерій ефективності копінг-стратегій.
61. Специфіка опанувальної поведінки в екстремальних видах діяльності.
62. Управління копінг-стратегіями у навчальній діяльності.
63. Особливості психологічного супроводу невиліковно хворих дітей та їх батьків.
64. Подолання посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців.
65. Копінг-поведінка та психологічна реакція на захворювання.
66. Дослідження процесів опанування в рамках крос-культурної психології.
67. Негативні стани в екстремальній ситуації.
68. Технології опанування з екстремальними життєвими ситуаціями.
69. Інформаційний стрес. Нові інформаційні технології та організаційні джерела стресу. Опанувальна поведінка.
70. Особливості копінг-поведінки особистості в ситуації безробіття.
71. Діагностика та самоактуалізація наявних особистісних ресурсів.
72. Елементи тайм-менеджменту, розстановка пріоритетів.
73. Напрямки подальших досліджень копінг-поведінки у контексті сучасної української психології.
74. Робота з тілом: релаксаційні техніки, дихальні техніки, аналіз сигналів тіла, методики НЛП.
75. Управління копінг-стратегіями. Теорія тренінгу опанувальної поведінки.

VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси

Основна (базова) література

1. Корнієнко І.О. Вікові відмінності опанувальної поведінки. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / За ред. С.Д.Максименка, Л.А.Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. В.25. С.126-138.
2. Корнієнко І.О. Дослідження копінг-стратегій студентів з різним рівнем тривожності в ситуації іспиту. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім.Г.С.Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012. В.18. С. 395-407.
3. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: Монография. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. 344 с.

Електронні ресурси:

1. Копинг-стратегии в психологии – что определяет поведение человека во время стресса? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ponervam.ru/koping-strategii.html>
2. Классификация копинг-стратегий [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://studopedia.ru/8_127479_klassifikatsiya-koping-strategiy.html
3. Копинг-стратегии при кризисных ситуациях и расстройстве коммуникации [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/322233/>
4. Копинг-стратегии: как бороться со стрессом [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samorazvitie/koping-strategii>

Додаткова (допоміжна) література

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. Москва: Мысль, 1991. 299 с.
2. Алешина Ю.Е., Гозман Л. Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений (практикум по социальной психологии). Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1987. 120 с.

3. Арышева А.П. Конституциональна репрезентация как психологический фактор оптимизации копинг-поведения личности: дисс. кандидата психол. наук: 19.00.01. Красноярск, 2009. 182 с.
4. Баранов А.А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога: Монография. Ижевск: Изд-во Удм. Ун-та, 1997. 108 с.
5. Белорукова Н.О. Семейные трудности и совладающее поведение на разных этапах жизненного цикла семьи: дисс. кандидата психол. наук: 19.00.05. Кострома, 2006. 243 с.
6. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. Москва: Наука, 1998. 412 с.
7. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. Москва: Изд-во МГУ, 1984. 200 с.
8. Ветрова И.И. Развитие контроля поведения, совладания и психологических защит в подростковом возрасте: автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология» (психологические науки). Москва, 2011. 26 с.
9. Вірна Ж.П. Життєво-стильовий концепт мотиваційно-сислової регуляції: професійна методологія і практика. Психологія і суспільство. 2009. №4. С. 191-201.
10. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 336 с.
11. Волошок, О., & Прус, С. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2021. № 1 (89). С 146-151. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-1-89-31>
12. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Київ: Наукова думка, 1984. 209 с.
13. Голубева М.С. Совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными сенсорными нарушениями: автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология» (психологические науки). Кострома, 2006. 22 с.
14. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості: монографія. Дрогобич: Коло, 2008. 480 с.
15. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2002. 234 с.
16. Гущина Т.В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса: автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Социальная психология». Кострома, 2005. 26 с.
17. Ежова О.Н. Формирование у педагогов адаптивных копинг-стратегий поведения как условие сохранения и поддержания их психического здоровья: дисс. ...канд. психол. наук: 19.00.07. Самара, 2003. 183 с.
18. Екимчик О.А. Когнитивный и эмоциональный компоненты любви у людей разного возраста: автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология» (психологические науки). Москва, 2009. 27 с.
19. Ефремова Д.Н. Психологические особенности совладающего поведения личности при деструктивных эмоциональных состояниях: автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии». Москва, 2012. 29 с.
20. Замышляева М.С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте: автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология» (психологические науки). Москва, 2006. 22 с.
21. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУ, 2009. 36 с.
22. Исаева Е.Р. Совладающее со стрессом и защитное поведение личности при расстройствах психической адаптации различного генеза: автореф. дисс. на соискание уч. степени док. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медицинская психология». Санкт-Петербург, 2010. 48 с.
23. Кобзева Е.В. Копинг-поведение семьи в трудных ситуациях. Квалификационная работа (На правах рукописи). Кострома: Издательство КГУ, 2001. 71 с.

24. Куфтяк Е.В. Психология семейного совладания : автореф. дисс. на соискание уч. степени доктора психол. наук: спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология» (психологические науки). Москва, 2011. 46 с.
25. Кучина З.Б. Психолого-акмеологические особенности совладающего поведения студентов вуза на экзаменах разного типа: автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология» (психологические науки). Кострома, 2010. 29 с.
26. Лебедев И.Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс-преодолевающего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля (на примере сотрудников МВД России): дис.... доктора психол. наук: 05.26.02. Всероссийский Центр экстренной и радиационной медицины (ВЦЭРМ), 2002. 432 с.
27. Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие. Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003. 99 с.
28. Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности. Психологический журнал. 1997. Т.18, № 5. С.20-30.
29. Подобина О.Б. Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери: дисс.кандидата психол. наук: 19.00.05. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2004. 211с.
30. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПЕР СЭ, 2005. 352 с.
31. Психодиагностика стресса: практикум / [сост. Р.В.Куприянов, Ю.М.Кузьмина]. Казань: КНИТУ, 2012. 212 с.
32. Резник Ю.М., Смирнов Е.А. Жизненные стратегии личности (опыт комплексного анализа). М.: Институт человека РАН, Независимый институт гражданского общества, 2002. 260 с.
33. Рогозян А.Б. Психологические ресурсы индивидуального стиля преодоления стресса (на примере личности медицинского работника): автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии». Краснодар, 2012. 28 с.
34. Родина Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса: видавець Букаєв В.В., 2011. 364 с.
35. Рыбина О.В. Психологические характеристики врачей в состоянии профессионального стресса : автореф. дисс. на соискание уч. степени док. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медицинская психология». Санкт-Петербург, 2005. 23 с.
36. Самара О.Е. Гендерные особенности копинг-стратегий у работников МЧС. Медицинська психологія. Харків, 2009. № 2–3. С. 115-119.
37. Семья: стресс, копинг, адаптация: Проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте / Отв. ред. Т.Л.Крюкова, М.В.Сапоровская. Кострома: КРУ им. Н.А.Некрасова, 2003. 170 с.
38. Сиерральта З.Х.Б. Особенности психических ресурсов личности в раннем юношеском возрасте: копинг-стратегии, защитные механизмы, социальный интеллект, общий интеллект: автореф. дис. на здобуття наук.ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая психология». Санкт-Петербург, 2000. 24 с.
39. Склень О.І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах; Ун-т цив. захисту України. Харків, 2008. 22 с.
40. Сорокина Ю.В. Преодоление кризиса учебной адаптации студентами педагогического вуза: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.07. Ярославль, 2006. 260 с.
41. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультивання. Київ: 2007. 324 с.

42. Ткачук Т.А. Копінг–поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь: НУ Державної податкової служби України, 2011. 286 с.
43. Хачатурова М.Р. Личностные предикторы совладающего поведения в ситуации межличностного конфликта: автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии». Москва, 2012. 29 с.
44. Aldwin C., Carolyn M. Stress, Coping, and Development, Second Edition: An Integrative Perspective. N.Y.: Guilford Press, 2007. 432 p.
45. Bramson R., Robert M. Coping with difficult people. N.Y.: Dell Publishing, 1981. 226 p.
46. Colten Mary, Gore Susan Adolescent Stress: Causes and Consequences (Social Institutions and Social Change). N.Y.: Aldine de Gruyter, 1991. 342 p.
47. Endler N.S., Parker J.D.A. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual. Toronto: Multi-Health Systems. 1990. 58 p.
48. Folkman S., Lazarus R. Ways of Coping Questionnaire sampler set: Manual, test booklet, scoring key. Palo Alto CA: Mind Garden Inc. for Consulting Psychologists Press, 1988. 42 p.
49. Forman S.G. Coping Skills Interventions for Children and Adolescents. Jossey-Bass Publishers, 1993. 209 p.
50. Frydenberg E. Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspectives. London; New York: Routledge, 1997. 233 p.
51. Haan N. Coping and defending: processes of environment organization. N.Y.: Academic Press, 1977. 346 p.
52. Hill R. Families under Stress. N.Y.: Harper & Row, 1949. 443 p.
53. Hobfoll S. E., Dunahoo C. L., & Monnier J. Preliminary test manual: The strategic approach to coping scale (SACS). Unpublished test manual. Kent State University, Ohio, 1993.
54. Richard S. Lazarus, Bernice N. Lazarus R. Coping with Aging. Oxford University Press: 2006. P. 256.
55. Lazarus R., S.Folkman Stress, appraisal and coping. N. Y. Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
56. Lazarus R.S. Psychological stress and coping process. N.Y.:1966. 466 p.
57. Monat A., Richard S. Lazarus Stress and Coping: An anthology. N.Y: Columbia University Press, 1991. 598 p.
58. Stress and the Family. Coping with Normative Transitions / Ed. By I. Hamilton, McCubbin, Ph.D., and Charles R. Figley, Ph.D. New York: Brunner/Mazel Publishers, 1983. Vol.1. 324 p.