

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

ПСИХОЛОГІЯ ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

методичні рекомендації до самостійної роботи та професійно-орієнтованих індивідуальних науково-дослідних завдань для підготовки здобувачів освіти спеціальності 053 «Психологія»
ОС «Магістр» за освітньо-професійною програмою
Психологія

ЛУЦЬК-2023

УДК 378.016:159.9

Розглянуто та рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 7, від 16 березня 2023 р.), методичною комісією факультету психології (протокол № 7, від 22.02.2023 р.) й кафедрою педагогічної та вікової психології (протокол № 7, від 21.02.2023 р)

Укладач – **Іванашко О. Є.**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної та вікової психології

Рецензенти:

Я.О.Гошовський, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри педагогічної та вікової психології Волинського національного університету імені Лесі Українки

О.І. Остапівський кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології ВІППО

Психологія опанувальної поведінки: методичні рекомендації до самостійної роботи та професійно-орієнтованих індивідуальних науково-дослідних завдань для підготовки здобувачів освіти спеціальності 053 «Психологія» ОС «Магістр» за освітньо-професійною програмою Психологія / укладач Іванашко О.Є. Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2023. 44 с. (1,8 др.а.)

© Іванашко О.Є., 2023

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Одним із головних завдань вищої школи є розвиток пізнавальної активності здобувачів освіти, виховання у них вимогливості до себе, бажання і потреби працювати творчо, постійно поповнювати і удосконалювати свої знання. Вміння самостійно засвоювати і творчо застосовувати знання на практиці є важливим показником загальної і професійної підготовки випускників вузів.

Важливість правильно організованої, ефективної самостійної роботи здобувачів освіти актуалізують такі чинники:

1) обсяг інформації, який весь час збільшується, змушуючи викладачів орієнтувати здобувачів освіти на самостійне вивчення частини навчального матеріалу та збереження за собою установчої функції та функції контролю;

2) переконаність у тому, що самостійна робота сприяє розвитку творчого ставлення до знань, спонукає здобувачів освіти до поглибленого вивчення теорії, допомагає застосовувати її для вирішення практичних завдань;

3) недостатнє володіння здобувачами освіти необхідними прийомами і навичками раціональної організації розумової праці;

4) усвідомлення того, що самостійна робота в процесі навчання у вузі формує вміння самостійно здобувати знання, що необхідно не лише під час навчання, а й у практичній діяльності після закінчення закладу вищої освіти.

Життя вимагає розвитку не лише змісту, а й методики організації самостійної пізнавальної діяльності людини, опанування нею нових пізнавальних технологій і засобів.

За своєю суттю самостійна робота є активною розумовою діяльністю здобувачів освіти, пов'язаною з виконанням навчального завдання. Наявність завдання і цільової установки на його виконання вважають характерними

ознаками самостійної роботи. Завдання, які доводиться вирішувати здобувачу освіти в навчальній діяльності, стосуються таких її сфер:

— засвоєння матеріалу теми, яка розглядається на лекції (робота з конспектом лекції, рекомендованою навчальною літературою);

— конспектування фундаментальних робіт;

— розв'язування задач, проведення дослідів, експериментів тощо;

— підготовка рефератів, контрольних робіт, виступів (доповідей) на семінарському занятті;

— підготовка курсових, дипломних, магістерських робіт.

Усі ці елементи навчального процесу є самостійною роботою, оскільки студенти здійснюють їх самостійно) індивідуально, в позааудиторний час.

Самостійна робота — навчальна діяльність здобувача освіти, спрямована на вивчення і оволодіння матеріалом навчального процесу без безпосередньої участі викладача.

Самостійна робота з виконання навчального навантаження охоплює три етапи.

1. Підготовка здобувачів освіти до виконання завдання: теоретичне, психологічне, організаційно-методичне матеріально-технічне забезпечення самостійної роботи.

Теоретична готовність здобувача освіти виявляється в інтелектуальній підготовленості, тобто у здатності його застосувати свої знання для виконання завдання.

Практична готовність полягає у здатності самостійно планувати самостійну роботу, вміло використати конспект лекцій, підручники, посібники, розумові операції (аналіз, синтез, порівняння узагальнення, класифікацію та ін.).

Психологічна готовність здобувача освіти передбачає, передусім, наявність у нього мотивів до виконання конкретного завдання. Для того щоб поставлене перед

здобувачем освіти завдання стало мотивом його розумової, практичної діяльності, воно повинно бути ним сприйняте.

Сприйняття завдання починається з актуалізації, що спонукає здобувача освіти до виконання поставленого завдання, а відповідно, до організації своєї самостійної роботи.

Успіх підготовчого етапу залежить і від організованого, методичного, матеріально-технічного забезпечення самостійної роботи здобувача освіти (забезпеченість літературою, методичними рекомендаціями, наочними посібниками, інформаційно-комп'ютерною базою тощо).

2. Безпосереднє виконання навчального завдання - це найважливіший і найвідповідальніший етап самостійної роботи здобувача освіти. Оскільки навчальне завдання найчастіше постає у навчально-пізнавальній формі, то в процесі його виконання беруть участь усі психічні процеси, які забезпечують пізнавальну активність: відчуття, сприйняття, уява, пам'ять, мислення, увага та ін. На ефективність виконання завдання впливають такі особистісні якості здобувача освіти, як цілеспрямованість, наполегливість, відповідальність, тощо.

3. Аналіз виконаного завдання є завершальним етапом самостійної роботи. Під час аналізу здобувач освіти оцінює (шляхом самоконтролю, іноді взаємоконтролю) якість і час виконання завдання, ефективність використаних у процесі самостійної роботи методів і засобів.

Самостійна робота сприяє формуванню у здобувачів освіти інтелектуальних якостей, необхідних майбутньому спеціалістові. Вона виховує у студентів стійкі навички постійного поповнення своїх знань, самоосвіти, сприяє розвитку працелюбності, організованості й ініціативи, випробовує його сили, перевіряє волю, дисциплінованість тощо.

Під час самостійної роботи здобувачі освіти мають змогу краще використати свої індивідуальні здібності. Вони вивчають, конспектують літературні джерела, за потреби повторно перечитують їх окремі розділи, абзаци, звертаються до відповідних довідників і словників. Все це сприяє глибокому осмисленню навчального матеріалу, виробляє в здобувачів освіти цілеспрямованість у здобутті знань, самостійність мислення. Самостійна робота здійснює і виховний вплив на студентів, сприяючи формуванню і розвитку необхідних моральних якостей.

Важливим для професійної освіти опанувати нову професійну термінологію, оперувати спеціальною термінологією, аргументовано висловлювати власну думку, аналізувати факти, опонувати та вміти вести дискусію. В зв'язку з цим значення набуває самостійна робота з додатковими джерелами (глосаріями, енциклопедіями, словниками, базами даних), що забезпечує можливість зіставлення матеріалу, його узагальнення, порівняння, аналіз, класифікація.

Самостійна робота здобувачів освіти з кожної дисципліни навчального плану повинна забезпечити:

1. Системність знань та засобів навчання;
2. Володіння розумовими процесами;
3. Мобільність і критичність мислення;
4. Володіння засобами обробки інформації;
5. Здібність до творчої праці.

Основними функціями самостійної роботи здобувачів освіти є: пізнавальна, самостійна, прогностична, коригуюча та виховна.

Пізнавальна функція визначається засвоєнням здобувачем освіти систематизованих знань з дисциплін. Самостійна функція - це формування вмінь і навиків, самостійного їх оновлення і творчого застосування. Прогностична функція є вмінням здобувача освіти вчасно

передбачати й оцінювати як можливий результат, так і саме виконання завдання. Корируюча функція визначається вмінням вчасно коригувати свою діяльність. Виховна функція - це формування самостійності як риси характеру.

Серед основних навчальних умінь і навичок, які необхідно засвоїти здобувачам освіти для успішної самостійної роботи, одне з перших місць посідають вміння і навички роботи з науковою літературою, тобто професійно-орієнтоване читання. Оскільки здобувачам освіти необхідно вміти швидко й оперативно орієнтуватися серед нових друкованих видань, відкидати непотрібне, встигнути опрацювати і засвоїти необхідну інформацію, то саме за цих обставин провідною функцією професійно-орієнтованого читання стає функція номінації або референції, тобто зіставлення тексту з дійсністю. Референція — це необхідна властивість кожного тексту, що є об'єктом читання, у зв'язку з чим можна говорити про референтний аспект. Перший вид читання також можна назвати референтним, яке залежно від комунікативного аспекту має три підвиди: орієнтовно-референтне, пошуково-референтне, узагальнюючо-референтне. У більшості випадків навчальної і наукової діяльності студентів на перший план висувається інформаційний аспект пізнавальної і комунікативної функції навчання як вербального письмового спілкування. У цьому випадку читання можна назвати інформативним. Це читання передусім задовольняє професійні, інформаційні потреби здобувача освіти, який, читаючи, отримує необхідну інформацію, оцінює, засвоює і використовує її, прокладає шлях до нової інформації.

Тому в інформаційному читанні можна розглядати три підвиди: оціночно-інформативне; опановуюче-інформативне; створювально-інформативне.

Важливою ознакою високого рівня професійно-орієнтованого читання є вдале виконання різних записів

інформації у процесі роботи з книгою. Необхідно навчити здобувачів освіти робити анотації, резюме, писати реферати, правильно оформляти цитати, складати тези, план, конспектувати матеріал, що опрацьовується.

Вивчення навчального матеріалу з підручників, навчальних посібників, опрацювання матеріалу за першоджерелами, науковою і спеціальною літературою.

Читання. В залежності від характеру матеріалу, що потрібно опрацювати під час СР, застосовують різні прийоми читання. *Ознайомче читання* дозволяє отримати про книгу чи статтю загальну уяву. Спочатку вивчають титульну сторінку, анотацію, передмову. Після з'ясування сумарних даних про видання знайомляться зі змістом (переліком розділів). Встановлюється коло питань, які розглянуті автором. Далі гортаються сторінки, читаються вибіркові місця, щоб «схопити» сутність матеріалу, решта швидко переглядається. Подумки треба поновити сутність книги. Після ознайомчого читання здобувач освіти повинен вміти коротко переповісти зміст оглянутого видання.

Вивчаюче читання має на меті детальне засвоєння матеріалу з книги чи статті. Воно відбувається після ознайомчого етапу і триває певний час. Вивчаюче читання потребує зосередженості, повернень до опрацьованого, заглиблення у проблему, що викладена, самоперевірок. Необхідно робити записи, витяги, конспект. Завдання вивчаючого питання – ґрунтовне сприйняття матеріалу і можливість його добре запам'ятати.

За характером читання може бути суцільним та вибіркоким. При *суцільному читанні* весь текст, не робиться ніяких пропусків. При *вибірковому* – читаються певні фрагменти тексту.

Багато авторів пишуть таким чином, що зрозуміти їх не є надважким завданням для здобувачів освіти. Але велика частина матеріалів, з якими здобувач освіти зустрінеться під

час СР, містить певні місця, що потребують пояснень. В цих випадках для подолання труднощів розуміння здобувач освіти може звернутись до довідникових видань. Переважно довідники мають форму словників, тобто побудовані за абеткою. Словники поділяються на загальні та спеціальні. Загальні, в свою чергу, можуть бути «енциклопедичними» та «тлумачними». Різниця полягає в тому, що в перші включають іншомовні слова. Другі дають пояснення лексиці певної мови і деяким словам з інших мов, які міцно увійшли у цю мову.

Записи під час читання. При опрацюванні матеріалу для СР потрібно вести записи, інакше малознайомий матеріал швидко забувається. Такі записи можна робити на полях книги чи статті (якщо це видання з вашої особистої бібліотеки), на окремих аркушах, у зошиті, на картках. На полях роблять помітки олівцем. Визначають найбільш важливі місця, доповнюють своїми знаннями чи міркуваннями викладене, позначають твердження, що викликали схвали або були не зрозумілі. У разі необхідності такі помітки можна стерти. На окремих аркушах роблять записи для тематичних добірок матеріалу, який потім треба систематизувати. У зошитах опрацьовують великі за обсягом роботи. Картки використовують у разі подальшої компоновки обробленого матеріалу у вигляді картотеки. Записи повинні містити повні вихідні дані про видання. При цитуванні ставлять лапки, у місцях пропуску слів автора – крапки. Обов'язково нотується сторінка видання, рекомендується розділ та параграф. Записи слід починати після ознайомчого читання. Включати в них потрібно найбільш суттєві для видання положення, цифрові дані, основні факти чи гіпотези, нові висновки тощо. Завдання таких записів – швидко відновлювати уявлення про зміст роботи, з вичерпною повнотою пам'ятати та вміти розповісти про окремі, важливі частини тексту.

Конспектування. Воно дає можливість повністю засвоїти самостійно опрацьований матеріал. Застосування конспектування свідчить про значущість певних відомостей у даній СР. Зміст конспекту повинен дозволити здобувачу освіти:

- 1) чітко формулювати тематику вивченого;
- 2) робити план засвоєного матеріалу та логічно поділяти на частини створений текст;
- 3) розуміти місце самостійно опрацьованого матеріалу у контексті відповідних предмету та галузі знання;
- 4) виділяти у вивченому головне;
- 5) вміти наводити приклади для ілюстрації опрацьованого;
- 6) пов'язувати в систему знання, що були та здобуті самостійно;
- 7) уявляти, як використати самостійно здобуті знання на практиці.

У конспект вносяться тільки найбільш важливі відомості з матеріалу, який вивчається самостійно. Кожний запис потрібно попередньо продумати. Писати слід чітко, швидко, використовувати зрозумілі скорочення слів та умовні позначки. У записах роблять інтервали, залишають береги на кожному аркуші, щоб можна було вносити доповнення, уточнення, виправлення, власні коментарі. Кожну нову думку починають з абзацу. Виділяють назви розділів, визначення, схеми, формули, важкі та найбільш значні місця. Конспект є ефективним якщо міцно закріплює у пам'яті самостійно отриману інформацію.

Складання плану. План – це сукупність основних думок, назв елементів тексту у формі питання чи твердження. Самостійне складання плану сприяє глибокому аналізу тексту: розумінню структури, виділенню основних положень, визначенню головного, відволіканню від менш змістовного,

логічному поділу матеріалу на частини, групуванню власних думок щодо опрацьованого матеріалу.

Формулювання тез. Тези – це коротко сформульовані основні положення тексту, стисле викладення головних його ідей, які увібрали в себе сутність переробленого самостійно матеріалу. Їх записують у вигляді цитат із тексту або своїми словами. У тезах внаслідок їх лаконічності відсутні приклади, що доводять певні факти. Однак тези втратять свій сенс якщо здобувач освіти не в змозі буди навести ці приклади по пам'яті. Вміння складати тези є свідцтвом високого рівня підготовки здобувача освіти та його СР.

Сприйняття нового матеріалу повинне супроводжуватися його розумінням, яке забезпечує повноту та глибину засвоєної здобувачем освіти інформації. Зрозуміти – це повністю осягати зміст та форму самостійно вивченого явища чи предмета дійсності, його історичний розвиток та новизну, спрямованість, теоретичну та практичну значущість опрацьованого матеріалу у співвідношенні зі знаннями, отриманими раніше. Головним показником розуміння матеріалу, вивченого самостійно, є вміння правильно використовувати його у нових умовах.

Самостійне вивчення визначених тем дисципліни. СР включає також самостійне поглиблене вивчення за визначеним переліком тем дисципліни, з яких не проводяться практичні заняття. Здобувачі освіти в процесі такої роботи користуються підручниками, навчальними посібниками, монографіями, науковими статтями. Відповіді на поставленні питання теми повинні бути розширеними, обґрунтованими з посиланням на науково-теоретичні джерела. Перевірка результатів такої СР (у вигляді письмової роботи чи реферату) здійснюється під час проведення запланованої індивідуально-консультативної роботи викладача зі здобувачами освіти за графіком роботи кафедри чи індивідуальним графіком, узгодженим між викладачем та

здобувачем освіти, та під час окремих аудиторних занять. Під час перевірки результатів СР оцінюється як письмовий результат СР, так і усна доповідь здобувача освіти з визначеної теми. Результатом перевірки повинне стати нарахування відповідної кількості балів відповідно до визначених критеріїв оцінювання.

Пошуково–аналітична робота

Пошуково-аналітична робота є складовою СР і полягає у проведенні самостійного пошуку джерел науково-теоретичного і практичного характеру з тем дисципліни, що дозволяє глибше і детальніше опанувати всі питання, визначені тематичним планом.

Пошук та огляд літературних джерел за заданою проблематикою. Робота із каталогами бібліотек. Для належної підготовки фахівця вивчення тієї чи іншої правової дисципліни тільки за допомогою конспекту лекцій та навчальних посібників, підручників є недостатнім. Тому здобувачам освіти вкрай необхідно опрацювати першоджерела, наукову і спеціальну літературу. Її перелік, як правило, наводиться у навчально-методичному комплексі навчальної дисципліни. Для отримання необхідної літератури здобувач освіти зобов'язаний розпочати її пошук у бібліотеці. Якщо у методичному комплексі наводиться список додаткової літератури з усіма необхідними реквізитами (автор, назва джерела, місце та рік видання), то необхідно звернутися до алфавітного каталогу бібліотеки та знайти у ньому картку із необхідним джерелом і бібліотечним шифром. Якщо ж здобувач освіти проводить наукове дослідження обраної правової проблеми, готує наукову доповідь, виступ на конференцію і йому не відомі реквізити джерела або саме джерело, то необхідно звернутися до систематичного бібліотечного каталогу. В цьому випадку завдання здобувача освіти зводиться до пошуку необхідної галузі (підгалузі) психології і в її межах знайти картку з

необхідним джерелом та бібліотечним шифром. В інформаційно-бібліотечному комплексі бібліотеки зручною для користування є система комп'ютерних каталогів.

В подальшому здобувач освіти повинен оформити за встановленим зразком бібліотечне замовлення на літературу (внести шифр знайденого джерела та усі необхідні реквізити).

Робота із комп'ютерними інформаційними системами. Великий обсяг необхідної навчально-методичної та наукової інформації містить у собі мережа Internet, яка може бути використана здобувачами освіти у підготовці до занять, написанні доповідей, рефератів, курсових робіт та ін.

Активне і раціональне використання засобів технічного забезпечення і новітніх технологій сприятиме ефективній підготовці до навчальних занять, розширенню і поглибленню знань.

Необхідно створити у здобувачів освіти високу мотивацію до самостійної роботи, організувати відповідну діяльність.

Створенню високої мотивації буде відповідати цілеспрямоване акцентування викладачем особливого значення самостійної роботи серед усіх інших форм навчання. Неабияке значення у цьому зв'язку має надання достатньої кількості часу на самостійну роботу, що планується за часом як частина навчального процесу.

Самостійна робота здобувачів освіти успішно здійснюється за наявності певних умов: чітко визначені мета і завдання самостійної роботи; усвідомлене ставлення здобувачів освіти до необхідності самостійної роботи; наявність обґрунтованого змісту і засобів здійснення самостійної роботи; розподіл здобувачів освіти за рівнями на основі існуючих відмінностей в особливостях і змісті самостійної навчально-пізнавальної діяльності, їхній мотивації та умінні організувати самостійну роботу; наявність рекомендацій щодо виконання; знання вимог до

оцінювання кожної роботи викладачем; можливість своєчасно отримати потрібну консультацію від викладача.

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

Навчальний курс з **психології опанувальної поведінки** – це система лекційних, практичних та лабораторних занять, індивідуальної (ІНДЗ), професійно-орієнтованої й самостійної роботи здобувачів освіти (СРЗО), консультацій, іспиту, вихідного інформаційного забезпечення, яка побудована 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 здобувачів освіти). Такий підхід є можливим на основі поєднання лекційної інформації з практичними вправами семінарських занять, лабораторними заняттями та самостійною

підготовкою здобувачів освіти зі спеціально розроблених питань.

В результаті засвоєння дисципліни у здобувачів освіти формуються наступні компетенції: 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); здатність розробляти та використовувати інноваційні психологічні технології для вирішення нових задач в різних галузях професійної практики.

В результаті засвоєння дисципліни здобувач освіти повинен знати: базові поняття курсу; основні теорії опанувальної поведінки, основні типології захисних механізмів особистості; варіанти дисфункціонального розвитку різних рівнів системи саморегуляції життєдіяльності суб'єкта. Здобувач освіти має вміння 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.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ (КОМПЕТЕНТНОСТІ):

Загальні компетенції (ЗК)	ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
Фахові компетенції (ФК)	СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з

	<p>використанням науково верифікованих методів та технік.</p> <p>СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.</p> <p>СК11. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.</p>
Програмні результати навчання (ПРН)	<p>ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.</p> <p>ПР13. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.</p>

СТРУКТУРА ОСВІТЬОГО КОМПОНЕНТА

(денна форма навчання)

Назви змістових модулів і тем	Усьо го	Ле к.	Пр ак т.	Ла б.	Са м. ро б.	Ко нс.	Форма контро лю/ 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	12	2			9	1	Р
Тема 2. Методологія та методи дослідження опанувальної поведінки. Види опанування та копінг-стратегії.	14	2	2		9	1	ДС, ОП, РМГ 5
Тема 3. Опанувальна поведінка та психологічний захист. Опанувальна поведінка в захисній системі людини.	14	2	2		9	1	ІНДЗ/Р С ДС ОП 5
Тема 4. Копінг-ресурси: феноменологія і динаміка. Особистісні та середовищні детермінанти опанування	14	2	2		9	1	ІНДЗ/Р С ДС ОП 5
Разом за модулем 1	54	8	6		36	4	15
Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти та стратегії розвитку опанувальної поведінки							
Тема 5. Диференційно-психологічні та	14	2	2		9	1	ІНДЗ/Р

онтогенетичні аспекти опанувальної поведінки							С ДС ОП 5
Тема 6. Соціальна психологія опанувальної поведінки: групові, міжгрупові, соціокультурні аспекти	14	2	2		9	1	ОП, ДС, РМГ 5
Тема 7. Опанування в професійній діяльності.	14	2	2		9	1	ДС, РЗ/К 5
Тема 8. Стратегії розвитку опанувальної поведінки	24	2		12	9	1	ІНДЗ/ПОЗ, ТР, РМГ 30
Разом за модулем 2	66	8	6	12	36	4	45
Всього балів за поточне оцінювання							60
Види підсумкових робіт							Бал
Завдання самостійної роботи							10
ІНДЗ							30
Професійно-орієнтоване завдання							
Всього годин/ Балів	120	16	12	12	72	8	100

(заочна форма навчання)

Назви змістових модулів і тем	Усьо го	Ле к.	Пр акт.	Ла б.	Са м. ро б.	Ко нс.	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	1			12	2	Р
Тема 2. Методологія та методи дослідження опанувальної поведінки. Види опанування та копінг-стратегії.	14	1			12	2	ДС, ОП, РМГ
Тема 3. Опанувальна поведінка та психологічний захист. Опанувальна поведінка в захисній системі людини.	16		1		12	2	ІНДЗ/ЛРС ДС ОП 10
Тема 4. Копінг-ресурси: феноменологія і динаміка. Особистісні та середовищні детермінанти опанування	16		1		12	2	ІНДЗ/ЛРС ДС ОП 10
Разом за модулем 1	60	2	2	-	48	8	20
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 10
Тема 6. Соціальна психологія опанувальної поведінки: групові, міжгрупові, соціокультурні аспекти	16	1	1		12	2	ОП, ДС, РМГ 10
Тема 7. Опанування в професійній діяльності.	14		1		12	1	ДС, РЗ/К 10
Тема 8. Стратегії розвитку опанувальної поведінки	14		1		12	1	ІНДЗ/ПОЗ, ТР, РМГ 10
Разом за модулем 2	60	2	4	-	48	6	40
Всього балів за поточне оцінювання							60
Види підсумкових робіт							Бал
Завдання самостійної роботи							10
ІНДЗ							30
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 здобувача освіти, 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.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Під час самостійної роботи здобувач освіти опрацьовує теоретичний матеріал, виконує індивідуальні завдання, проводить науково-дослідну роботу тощо. Самостійна робота здобувачів освіти оцінюється під час поточного контролю.

Зміст самостійної роботи здобувачів освіти з освітнього компонента визначають силабус (програма) освітнього компонента, навчально-методичні матеріали, завдання та методичні вказівки викладача. При вивченні тем винесених на самостійне вивчення здобувач освіти повинен

реферувати одну із запропонованих тем (Див. Методичні рекомендації до самостійної роботи).

Виконання завдань Самостійної роботи відбувається у межах підготовки практичних занять до кожної теми і передбачає 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 здобувача освітими основних аспектів розкритої у реферативному дослідженні теми, формуванні запитань, проведенні дискусії.

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 проєкту: наявність матеріалів з обраної теми (в т.ч. ел. верс.):

- Вступу (1-2 сторінки):
 - ✓ мета: що дізнається здобувач освіти 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).

Назва теми	Кількість годин	
	ДФН	ЗФН
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	9	12
Тема 2. Методологія та методи дослідження опанувальної поведінки. Види опанування та копінг-стратегії.	9	12
Тема 3. Опанувальна поведінка та психологічний захист. Опанувальна поведінка в захисній системі людини.	9	12
Тема 4. Копінг-ресурси: феноменологія і динаміка. Особистісні та середовищні детермінанти опанування	9	12

Разом :	36	48
Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти та стратегії розвитку опанувальної поведінки		
Тема 5. Диференційно-психологічні та онтогенетичні аспекти опанувальної поведінки	9	12
Тема 6. Соціальна психологія опанувальної поведінки: групові, міжгрупові, соціокультурні аспекти	9	12
Тема 7. Опанування в професійній діяльності.	9	12
Тема 8. Стратегії розвитку опанувальної поведінки	9	12
Разом :	36	48
Всього	72	96

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

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 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 копінгу та їх характеристика.
12. Модель проактивного копінгу Р.Шварцера.
13. Модель проактивного копінгу Л.Еспінволл та Ш.Тейлор. П'ять стадій проактивного копінгу та їх характеристика.
14. Копінг та розуміння. Процес афективної адаптації (за Т.Вільсоном та Д.Джилбертом).
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.
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. Неприятливий 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 девітимізації молоді.
58. Копінг-стратегії здобувачів освіти 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.

Завдання для ІНДЗ/ Професійно-орієнтоване завдання

Індивідуальні завдання виконуються самостійно із забезпеченням необхідних консультацій окремих питань з боку викладача з метою набуття практичних навичок в процесі оволодіння освітнім компонентом.

Індивідуальна робота передбачає створення проекту : Розробку програми тренінгу опанувальної поведінки для різної цільової аудиторії.

Розроблений за всіма правилами тренінговий проект демонструється здобувачем освіти на лабораторних (для заочної форми навчання практичних) заняттях і оцінюється згідно балів, зазначених у таблиці п.5 : Структура освітнього компонента.

1. **Розробити тренінгову програму для різної цільової аудиторії (різновікових груп та ін.).**
2. **Обрати тему з перерахованих і створити проект за заданою нижче схемою.**

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

Індивідуальна робота передбачає:

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 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).

Загальна оцінка проекту – 10 балів.

Перелік тем для реферування (за вище поданою схемою)

1. Проблема опанувальної поведінки: історико-гносеологічний аспект.
2. Розвиток проблематики копінгу в рамках основних теоретичних орієнтацій сучасної психології.
3. Методичні підходи до аналізу опанувальної поведінки.
4. Види опанування і копінг-стратегії.
5. Класифікації стратегій опанування складних життєвих ситуацій.
6. Особистісні та середовищні детермінанти опанування.
7. Процеси опанування в онтогенезі.
8. Копінг-стратегії і крос-культурна адаптація.
9. Соціалізація в мінливому світі: повсякденна реальність подолання.
10. Проблеми опанувальної поведінки: культурно-історичний аспект.
11. Ритуал, умова і система для формування стратегій подолання критичних ситуацій.
12. Ігрова та народна сміхова культури, становлення стратегій подолання.

13. Роль мови в формуванні стратегій подолання.
14. Фольклор (міфи, перекази, казки, билини, прислів'я) і його роль в генезі стратегій подолання.
15. Релігія і її функції в формуванні стратегій подолання.
16. Міжкультурні відмінності в перевагах стратегій подолання.
17. Особливості процесів опанування в конфліктних ситуаціях.
18. Казка і «фентезі»: подібності та відмінності стратегій подолання у героїв.
19. Ставлення до «незнайомого» в фольклорі і традиціях різних народів.
20. Страх і стратегії її подолання в традиційному і сучасному постіндустріальному суспільстві.
21. Від ритуалу до перформансу: порівняльний аналіз поведінки учасників.
22. Становлення проблематики опанування: соціально-історичний і гносеологічний контекст.
23. Загальна характеристика основних теоретичних підходів до проблеми подолання.
24. Основні класифікації стратегій та стилів опанування.
25. Соціально-психологічні копінг-ресурси.
26. Особистісні детермінанти опанування.
27. Вікові аспекти подолання.
28. Специфіка опанувальної поведінки в дитячому віці.
29. Особливості опанування в підлітковому віці.
30. Ідентичність як ресурс і результат опанування.
31. Дослідження процесів опанування в рамках крос-культурної психології.
32. Основні методичні підходи до вивчення стратегій опанувальної поведінки.
33. Підхід Р. Лазаруса і С. Фолкман до розуміння опанування.
34. Психобіографічний підхід до аналізу поведінки людини у важких життєвих ситуаціях.

35. Дослідження процесів опанування в рамках когнітивістської орієнтації.
36. Феноменологія опанування і психологічні захисти.
37. Вітчизняна загальнопсихологічна традиція в дослідженні опанування.
38. Проблема порівняльної ефективності різних стратегій подолання.
39. Подолання з повсякденними труднощами як особливість соціальної поведінки в ситуації соціальних змін.
40. Ритуал, його види та функції.
41. Ритуал як культурний феномен і предмет дослідження в науках про людину (антропології, психології, етнології та релігієзнавстві).
42. Теорія ритуалу А. ван Геннеп і В. Тернера.
43. Ритуалізовані форми поведінки (звичай, етикет, церемоніал, гра) і їх відмінності від ритуалу.
44. Що таке порогового істота і які його основні характеристики?
45. Які положення лежать в основі педагогіки лімінальності (фантастичні істоти)?
46. У чому подібність в розумінні понять «ритуал», «комунікація», «інформація».
47. Теоретичні підходи до дослідження гри: філософсько-антропологічний, соціально-психологічний, естетико-культурологічний, лінгвістичний.
48. Психологічні концепції феномена гри (К. Гроас, К. Бюлер, Ф. Бейтендейк, З. Фрейд, Г. Спенсер, Д. Ельконін).
49. Типологія гри і основні відмінності гри від ритуалу.
50. Сміхова культура і її форми.
51. Сміх і його функції - профілактика, психотерапія і психокорекція критичних ситуацій і стратегій подолання.
52. Свято і карнавал, основні характеристики. Феномени лицедійства, блазнювання, скоморошества і юродства.

- 53.** Філософсько-антропологічний і психологічний дискурс в інтерпретації ігрових практик сучасної культури.
- 54.** Сміслова поліваріативність гри. Проблема гри в постмодерністському дискурсі.
- 55.** Діагностика та прогнозування ігрових феноменів в сучасній культурі.
- 56.** Підхід Е. Фромма і А. Маслоу до визначення релігії і її функцій.
- 57.** Погляди У. Джеймса на особливості релігійного переживання особистості в умовах різних епох і культур.
- 58.** Е. Фромм про проблему впливу конфесійного чинника на зміни, що відбуваються в соціальному характері народів Європи.
- 59.** Феномен «дурня» в українських народних казках.
- 60.** Історико-культурний і еволюційний сенс феномена «дурня».

61. Теми курсових і дипломних робіт з освітнього компонента:

1. Проблема подолання в психології: історія вивчення та актуальний стан.
2. Основні теоретичні підходи до аналізу копінгу.
3. Ідентичність як ресурс подолання.
4. Вікові особливості копінг-стратегій.
5. Роль мови у формуванні стратегій подолання.
6. Фольклор як соціокультурна основа генези стратегій подолання.
7. Ритуал як умова і система для формування стратегій подолання критичних ситуацій.
8. Функції релігії в формуванні стратегій подолання.
9. Особливості опанування в підлітковому віці.
10. Ігрова та народна сміхова культури, становлення стратегій подолання.

Політика оцінювання

При вивченні освітнього компонента «**Психологія опанувальної поведінки**» здобувач освіти 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 освітнього компонента, підготовку відповідей згідно плану практичних та лабораторних занять, доповнення та коментарі відповідей інших здобувачів освіти, підготовку презентацій, роботу в малих групах тощо) та виконання завдань самостійної роботи (ІНДЗ, написання реферату, Професійно-орієнтованого завдання).

Політика викладача щодо здобувача освіти полягає в послідовному та цілеспрямованому здійсненні навчального процесу на засадах прозорості, доступності, наукової

обґрунтованості, методичної доцільності та відповідальності учасників освітнього процесу.

Вивчення освітнього компонента передбачає постійну роботу здобувачів освіти на кожному занятті. Середовище під час проведення лекційних та лабораторних робіт є творчим, дружнім, відкритим для конструктивної критики та дискусії. Здобувачі освіти не повинні спізнюватися на заняття.

Перед початком заняття здобувачі освіти повинні вимкнути звук засобів зв'язку (мобільний телефон, смарт-годинник тощо).

Здобувачі освіти повинні здійснювати попередню підготовку до лекційних, практичних та лабораторних занять згідно з переліком рекомендованих джерел.

До початку освітнього компонента необхідно встановити на мобільні пристрої або ноутбуки застосунки Microsoft Office 365 (Teams, Forms, One Note) для роботи з доступними матеріалами освітнього компонента. Вхід для активації облікового запису відбувається через корпоративну пошту з доменом – @vnu.edu.ua. Корпоративна пошта з паролем видається методистом деканату факультету.

Оцінювання здобувачів освіти здійснюється відповідно до Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки (https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/07/Polozh_pro_otzin_%D0%A0%D0%B5%D0%B4_%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%9C%D0%95%D0%94.pdf).

В процесі вивчення освітнього компонента застосовується дві шкали оцінювання: багатобальна (100-бальна) шкала та 6 - бальна шкала (від 0 до 5 балів, де кожен бал визначає рівень готовності до навчального заняття : 0 – здобувач освіти абсолютно не готовий до заняття, 5 –

абсолютно готовий до заняття). Результати конвертуються із однієї шкали в іншу згідно із нижче наведеними правилами.

Оцінювання поточної успішності здобувачів освіти.

Максимальна кількість балів за поточний контроль з освітнього компонента, де форма контролю залік, становить 100 балів, з них : максимально 60 балів – **поточний контроль** і 10 балів – за виконання завдань самостійної роботи та 30 балів за виконання ІНДЗ **/Професійно-орієнтованого завдання** та якість його демонстрації на лабораторних заняттях.

Після завершення навчального модуля (визначеної кількості практичних та лабораторних занять) проводиться підрахунок отриманих балів – всі бали додаються, де максимально в сумі здобувач освіти може отримати 100 балів за вивчення освітнього компонента.

При цьому здобувач освіти достатньо якісно повинен володіти своєю мовою, дикцією, контролювати і активізувати діяльність відповідної аудиторії.

Максимальна кількість балів ставиться за якість виконання індивідуальних та самостійних завдань теоретичного і практичного змісту та вміння їх представити.

Модульний контроль не здійснюється.

Модуль зараховується здобувачеві, якщо він успішно виконав всі види навчальної роботи, передбачені силабусом (програмою) освітнього компонента.

Заборгованість із модуля повинна бути ліквідована здобувачем у позааудиторний час до початку підсумкового контролю з наступного модуля. Кінцевий термін ліквідації заборгованості з модульного контролю обмежується початком заліково-екзаменаційної сесії.

Критерії оцінювання знань здобувача освіти на практичних (семінарських), лабораторних заняттях, ІНДЗ та модульного контролю

Бали	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача
------	-------------------------------------------------------------

Пра кт. зан.	Сам ост. Роб.	ІНДЗ/ Проф. орієнт - завд	освіти
5	10	30	Здобувач бездоганно засвоїв теоретичний матеріал теми заняття, демонструє глибокі і всебічні знання відповідної теми, основні положення наукових джерел, логічно мислить і формує відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, здатний аргументувати власні судження теоретичними і фактичними положеннями, підсумувати сказане висновками, ілюструє відповідь прикладами, вміє комплексно застосовувати знання з інших дисциплін та демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок;
4	8-9	25- 29	Здобувач добре засвоїв теоретичний матеріал заняття, володіє основними аспектами з джерел, аргументовано викладає його; володіє практичними навичками, висловлює свої міркування з приводу тих чи інших проблем, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу теоретичного змісту або при виконанні практичних навичок;
3	5-7	15- 24	Здобувач в основному опанував теоретичними знаннями навчальної теми, орієнтується в рекомендованих джерелах, але непереконливо відповідає, плутає поняття, додаткові питання викликають у здобувача невпевненість або відсутність стабільних знань; відповідаючи на запитання практичного характеру, виявляє неточності у знаннях, не вміє оцінювати факти та явища, припускається помилок при виконанні практичних навичок;
2	2-4	6- 14	Здобувач демонструє низький рівень знань, здатний частково відтворити теоретичний матеріал відповідно до тексту підручника або лекції викладача, повторити за зразком певну операцію.
1	1	1-5	Здобувач може розрізнити об'єкт вивчення, фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, з допомогою викладача виконує елементарні завдання.
0	0	0	Здобувач відсутній на практичному занятті. Здобувач присутній, але абсолютно не підготовлений до заняття. Здобувач не опанував навчальний матеріал теми,

			не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в джерелах, відсутнє наукове мислення, практичні навички не сформовані.
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Неформальна освіта. Здобувач освіти 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 освітнього компонента) відповідає змісту освітнього компонента, вказує на здобуті практичні вміння з технологій супроводу дітей в закладах освіти. А також за *участь в науково-практичній конференції* чи семінарі (круглому столі) при наявності програми участі, в якій зазначена форма участі здобувача освіти: тема заявленої доповіді, або особиста включеність у практичні форми роботи. У разі наявності документа, що засвідчує навчання на сертифікованих курсах, онлайн-курсах, які дотичні до тем освітнього компонента, можливе зарахування певної кількості годин (за попереднім погодженням з викладачем), відповідно до Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки.

У разі наявності диплома молодшого спеціаліста (молодшого бакалавра, фахового молодшого бакалавра) можливе зарахування (перезарахування) певної кількості годин відповідно до Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки.

У разі переходу на дистанційну форму навчання викладання освітнього компонента відбувається в команді освітнього середовища Microsoft Office 365 відповідно до

Положення про дистанційне навчання та додаткових розпоряджень ректорату.

Політика щодо академічної доброчесності. Здобувачу необхідно дотримуватися морально-етичних правил, дотримуватися навчальної етики, толерантно ставитися до всіх учасників процесу навчання, дотримуватися часових меж та лімітів навчального процесу: не пропускати аудиторних занять (у разі пропуску – причину підтвердити документально); не привласнювати чужу інтелектуальну працю; у разі цитування наукових праць, методичних розробок, результатів досліджень, таблиць та ін. необхідно вказувати посилання на першоджерело.

Викладач і здобувач освіти мають дотримуватись ст. 42 Закону України «Про освіту». Усі здобувачі освіти повинні ознайомитись із основними положеннями Кодексу академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки та Ініціативою академічної доброчесності та якості освіти – Academic IQ.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Якщо з об'єктивних причин заняття пропущене, здобувач повністю відпрацьовує тему заняття, що включає всі види активності здобувача та всі види його оцінювання, передбачені цим силабусом. Здобувач освіти може додатково скласти на консультаціях із викладачем ті теми, які він пропустив протягом семестру (з поважних причин), таким чином покращивши свій результат рівно на ту суму балів, яку було виділено на пропущені теми.

День та години відпрацювання визначаються графіком консультацій, який оприлюднюється.

У випадку невиконання та не відпрацювання практичних/лабораторних робіт здобувач освіти не допускається до підсумкового контролю та його підсумковий бал за поточний семестр не визначається.

Якщо здобувач освіти хоче покращити підсумковий бал за аудиторну роботу (Див. відповідно до Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки), пропонується підготовка та захист презентації на одну із запропонованих тем (на вибір), або написання тез.

Терміни проведення заліку, а також терміни ліквідації академічної заборгованості визначаються розкладом заліково-екзаменаційної сесії. У разі не отримання заліку, здобувач освіти може перездати його двічі.

У відомості, індивідуальному навчальному плані (заліковій книжці) здобувача освіти записується підсумкова кількість балів за залік.

Підсумковий контроль

Комплексна оцінка знань проводиться викладачем за 100-бальною шкалою.

Семестровий залік – це форма підсумкового контролю, що полягає в оцінці засвоєння здобувачем освіти навчального матеріалу з певного компонента (освітнього компонента) на підставі результатів виконання всіх видів запланованої навчальної роботи протягом семестру: аудиторної роботи під час лекційних, практичних (семінарських, індивідуальних), лабораторних занять (тощо), самостійної роботи, виконання ІНДЗ, контрольних робіт тощо. Із тих ОК, де передбачено залік, модульні контрольні роботи не плануються, не проводяться.

Залік викладач виставляє за результатами поточної роботи за умови, що здобувач освіти виконав ті види навчальної роботи, які визначено силабусом (програмою) ОК. У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати ту кількість

балів, яку було визначено на пропущені теми. У дату складання заліку викладач записує у відомість суму поточних балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи (шкала від 0 до 100 балів).

Терміни проведення заліку, а також терміни ліквідації академічної заборгованості визначаються розкладом заліково-екзаменаційної сесії. У разі не отримання заліку, здобувач освіти може перездати його двічі.

Шкала оцінювання

Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітніх компонентів, де формою контролю є залік

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
1–59	Незараховано (необхідне перескладання)

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

Психологія опанувальної поведінки [Електронний ресурс] : наук.-допом. бібліогр. покажч. / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Бібліотека ; уклад. Л. Дейнека. - Електрон. текст. дані. Луцьк, 2020. 42 назви. Режим пошуку : http://194.44.187.2/eljournal/1/opanuv_poved.pdf

Основна (базова) література

1. Абрамов В. В. °Теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Психологічні науки*. 2013. №4 (21). С. 108 – 114.
2. Волошок, О., & Прус, С. (2021). Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*, 1 (89), 146-151. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-1-89-31>
3. 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.
4. Корнієнко І.О. Дослідження копінг-стратегій здобувач освіти 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.
5. Марковець, Л. (2019). Корекція копінг-стратегій майбутніх психологів як засіб оптимізації психологічного супроводу їх професійного становлення. *Збірник наукових*

праць "Проблеми сучасної психології", 2(6).
<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2009-6.%p>

Додаткова (допоміжна) література

6. Абрамюк О.О. Сучасний стан дослідження проблематики копінгу шлюбних партнерів. Науковий вісник ЛДУВС. 2018. Вип. 2. С. 3 – 12.
7. Байдик В.В. Особливості використання копінг-стратегій у працівників закладів освіти в умовах професійного стресу. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2013. Вип. 2(31). С. 28 – 33.
8. Вірна Ж.П. Життєво-стильовий концепт мотиваційно-сислової регуляції: професійна методологія і практика. Психологія і суспільство. 2009. №4. С. 191 – 201.
9. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрямки психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. Вип. 2. С. 95–102.
10. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Київ : Наукова думка, 1984. 209 с.
11. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості: монографія. Дрогобич: Коло, 2008. 480 с.
12. Гуляс І.А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. Science and Education a new dimension Pedagogy and Psychology. – 2015. Вип. 3(20). С. 72 – 75.
13. Дідковська Л.І. Психологічні особливості копінг-стратегій підлітків із різними соціально-психологічним статусом у класі. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 24. С. 191 – 202.
14. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Особливості використання тренінгу життєстійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 1 (65)

/2022. Режим доступу :
<http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/251801/251667>

15. Куриця Д.І. Визначення домінуючих копінг-стратегій у професійній діяльності держслужбовців. Проблеми сучасної психології. 2010. Вип. 8. С. 573–581.
16. Ляшин Я.Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології. 2017. Вип. 35. С. 293–303.
17. Малильо О.П., Корнієнко І. О. Опанувальна поведінка особистості в процесі розвитку сімейних відносин. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 21. С. 399–410.
18. Пілецький В.С. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2014. № 19. С. 185–193.
19. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса: видавець Букаєв В.В., 2011. 364 с.
20. Сазонова О.В. Дослідження співвідношення між домінуючими копінг-стратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23. С. 562–573.
21. Самара О.Е. Гендерные особенности копинг-стратегий у работников МЧС. Медицинська психологія. Харків, 2009. № 2–3. С. 115-119.
22. 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. Х., 2008. 22 с.
23. Соломка Е.Т., Хома Т.В., Хлопек А.Б. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку здобувач освітиської молоді. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 1 (65)

- /2022. Режим доступу :
<http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/253209/251685>
24. Соломка, Е. Т., Хома, Т. В., & Хлопек, А. Б. (2021). Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (2), 23-27. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.2.5>
 25. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультивання. К.: 2007. 324 с.
 26. Ткачук Т.А. Копінг–поведінка: стратегії та засоби реалізації. Монографія. Ірпінь: НУ Державної податкової служби України, 2011. 286 с.
 27. Шебанова В.І. Копінг-поведінка: механізми подолання стресу. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 289–296.
 28. Aldwin C., Carolyn M. Stress, Coping, and Development, Second Edition: An Integrative Perspective. N.Y.: Guilford Press, 2007. 432 p.
 29. Aspinwall L. G. A stitch in time: Self-Regulation and proactive coping / L.G. Aspinwall, S.E. Taylor // Psychological bulletin. – 1997. – Vol. 121, №3. – P. 417-436.
 30. Bramson R., Robert M. Coping with difficult people. N.Y.: Dell Publishing, 1981. 226 p.
 31. Colten Mary, Gore Susan Adolescent Stress: Causes and Consequences (Social Institutions and Social Change). N.Y.: Aldine de Gruyter, 1991. 342 p.
 32. Endler N.S., Parker J.D.A. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual. Toronto: Multi–Health Systems. 1990. 58 p.
 33. Epel, E. S. Escaping homelessness: The influences of self-efficacy and time perspective on coping with homelessness / E. S. Epel, A. Bandura, P. G. Zimbardo // Journal of Applied Social Psychology. - 1999. - № 29. - P. 575-596.

34. 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.
35. Forman S.G. Coping Skills Interventions for Children and Adolescents. Jossey-Bass Publishers, 1993. 209 p.
36. Frydenberg E. Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspectives. London; New York: Routledge, 1997. 233 p.
37. Haan N. Coping and defending: processes of environment organization. N.Y.: Academic Press, 1977. 346 p.
38. Hill R. Families under Stress. N.Y.: Harper & Row, 1949. 443 p.
39. 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.
40. Lazarus R., S.Folkman Stress, appraisal and coping. N. Y. Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
41. Lazarus R.S. Psychological stress and coping process. N.Y.:1966. 466 p.
42. Monat A., Richard S. Lazarus Stress and Coping: An anthology. N.Y: Columbia University Press, 1991. 598 p.
43. Richard S. Lazarus, Bernice N. Lazarus R. Coping with Aging. Oxford University Press: 2006. P. 256.
44. Skinner E. A. Searching for the Structure of Coping: A Review and Critique of Category Systems for Classifying Ways of Coping / [E.A. Skinner, K. Edge, J. Altman, H. Sherwood] // Psychological Bulletin. – 2003. – Vol. 129, No. 2. – P. 216 –269. Haan N. Coping and defending: Processes of self–environment organization. / N. Haan. – N. Y., Academic Press. - 1977. - 346 p.
45. 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. Wills T.A. Coping and substance use: A conceptual

framework / T. A. Wills, S. Shiffman. - Orlando: Academic Press, 1985. - 324 p.

ПСИХОЛОГІЯ ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

методичні рекомендації до самостійної роботи та професійно-орієнтованих індивідуальних науково-дослідних завдань для підготовки здобувачів освіти спеціальності 053 «Психологія»
ОС «Магістр» за освітньо-професійною програмою
Психологія

Укладач: Іванашко О.Є.

ЛУЦЬК-2023

Друкується в авторській редакції

Формат 60x84 ¹/₁₆. Обсяг 22,55 ум. друк. арк., 22,31 обл.-вид. арк.
Наклад 100 пр. Зам. 275. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк
(м. Луцьк, вул. Бойка, 1, тел. (0332) 29-90-65).

Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.

