

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

СИЛАБУС
вибіркового освітнього компонента

Психологія опанувальної поведінки
підготовки другого освітнього рівня **Магістр**

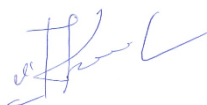
Луцьк – 2025

Силабус освітнього компонента «Психологія опанувальної поведінки», підготовки другого (магістерського), освітнього рівня

Розробники: Іванашко О.Є., канд. психол. наук, доцент;

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:



(доц. Коць М.О.)

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри педагогічної та вікової психології
протокол № 1 від 28 серпня 2025 р.

Завідувач кафедри:



(підпис) (проф. Гошовський Я.О.)

© Іванашко О.Є., 2025 р.

I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна /освітньо-наукова/освітньо-творча програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна (очна) (заочна) форма здобуття освіти	галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія освітньо-професійна програма Психологія освітній рівень другий (магістерський)	Вибірковий
Кількість годин/кредитів _120_ / _4_		Рік навчання __1__
		Семестр __2__-ий
		Лекції __10__ год.
		Практичні (семінарські) __14__ год.
ІНДЗ: немає		Лабораторні ____ год.
		Індивідуальні ____ год.
	Самостійна робота __88__ год.	
	Консультації __8__ год.	
	Форма контролю: залік	
Мова навчання		українська

II. Інформація про викладача (-ів)

ППП Іванашко Оксана Євгенівна

Науковий ступінь кандидат психологічних наук

Вчене звання доцент

Посада доцент кафедри педагогічної та вікової психології

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

Дні занять <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi> (посилання на електронний розклад)

Консультації середа 13.30-14.30

III. Опис освітнього компонента

1. Анотація курсу

Силабус вибіркового освітнього компонента «Психологія опанувальної поведінки» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти другого (магістерського) рівня.

До програми освітнього компонента «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.

Освітній компонент з психології опанувальної поведінки – це система лекційних, практичних та лабораторних занять, індивідуальної (ІНДЗ) й самостійної роботи здобувачів освіти (СРС), 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.

2. Мета і завдання освітнього компонента.

Метою освітнього компонента є засвоєння здобувача освіти 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 освітнього компонента є оволодіння способами копінг-поведінки, адаптації і професіоналізації, застосування активних соціально-психологічних методів навчання та психологічної допомоги, базові поняття освітнього компонента; основні теорії опанувальної поведінки, основні типології захисних механізмів особистості; варіанти дисфункціонального розвитку різних рівнів системи саморегуляції життєдіяльності суб'єкта. Здобувач освіти 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.

3. Soft skills.

Емпатія, комунікативність, адаптивність, креативність, діловий етикет, управління конфліктами, співробітництво, тайм-менеджмент.

4. Структура освітнього компонента.

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	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 копіngu в рамках основних теоретичних орієнтацій сучасної психології	19	1	2	15	1	ДС, ОП, РМГ 10
Тема 2. Методологія та методи дослідження опанувальної поведінки. Види опанування та копінг-стратегії.	19	1	2	15	1	ДС, ОП, РМГ 15
Тема 3. Опанувальна поведінка та психологічний захист. Опанувальна поведінка в захисній системі людини.	19	2	2	14	1	ІРС ДС ОП 15
Разом за модулем 1	57	4	6	44	3	40
Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти та стратегії розвитку опанувальної поведінки						
Тема 4. Копінг-ресурси: феноменологія і динаміка. Особистісні та середовищні детермінанти опанування	15	1	2	11	1	ІРС ДС ОП 15
Тема 5. Диференційно-психологічні та онтогенетичні аспекти опанувальної поведінки	15	1	2	11	1	ІРС ДС ОП 15
Тема 6. Соціальна психологія опанувальної поведінки: групові, міжгрупові, соціокультурні аспекти. Опанування в професійній діяльності.	16	2	2	11	1	ОП, ДС, РМГ 15
Тема 7. Стратегії розвитку опанувальної поведінки	17	2	2	11	2	ДС, РЗ, РМГ 15
Разом за модулем 2	63	6	8	44	5	60
Всього годин/ Балів	120	10	14	88	8	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, ПОЗ – професійно-орієнтоване завдання, 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.

5. Завдання для самостійного опрацювання

Виконання завдань Самостійної роботи відбувається у межах підготовки практичних занять до кожної теми і передбачає написання реферату/створення презентації.

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).

1. Підготовка питань самостійної роботи, згідно плану, як додаткових до тематики практичних занять. **2. Написання реферату/ створення презентації** (обсягом 10-12 сторінок, структурованим за планом, з використанням наведеного списку літератури). **3. Реферат/презентація має містити рекомендації щодо формування безпечності в освітньому просторі,** дотримуючись контексту висвітлюваної теми.

Реферат/презентація. 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/презентації полягає у засвоєнні 30 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. Презентація – 10-15 інформативних фрагментів.

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

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».

IV. Політика оцінювання

Усі учасники освітнього процесу повинні дотримуватись вимог чинного законодавства України, Статуту і Правил внутрішнього розпорядку ВНУ імені Лесі Українки, загальноприйнятих моральних принципів, правил поведінки та корпоративної культури; підтримувати атмосферу доброзичливості, відповідальності, порядності й толерантності. Атмосфера на заняттях повинна бути творчою, відкритою до конструктивної критики. Недопустимі запізнення на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття; списування.

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.

Очікується, що всі здобувачі освіти відвідають усі лекції та практичні заняття ОК. Вивчення ОК передбачає постійну роботу здобувачів освіти на кожному занятті. Середовище під час проведення лекційних та практичних 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 та практичних занять згідно з переліком рекомендованих джерел.

Оцінювання здобувачів освіти здійснюється відповідно до Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки (посилання - див. перелік джерел цього силабусу).

Загальний бал за вивчення ОК – 100.

Оцінювання поточної успішності здобувачів освіти. Максимальна кількість балів за поточний контроль з освітнього компонента, де форма контролю залік, становить 100 балів.

У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), він має змогу відпрацювати їх, виконавши відповідні завдання за пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми.

Бали поточного оцінювання знань здобувачів освіти залежать від: повноти розкриття питання, цілісності, системності самостійної роботи, вміння формулювати висновки тощо. Якщо здобувач освіти не виступав на практичному занятті /не виконував заплановані практичні роботи або не підготувався до них, його активність оцінюється в 0 балів.

Політика щодо академічної доброчесності. Політика, стандарти та процедури дотримання академічної доброчесності у Волинському національному університеті імені Лесі Українки знайшли своє відображення у КОДЕКСІ академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки. Вимоги до академічної доброчесності визначаються «Положенням про систему запобігання та виявлення академічного плагіату у науково-дослідній діяльності здобувачів вищої освіти і науково-педагогічних працівників Волинського національного університету імені Лесі Українки». Під час навчання здобувачі освіти зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності: етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися здобувачі освіти під час навчання, викладання та провадження наукової діяльності. Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю (для осіб з особливим освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей); посилання на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності. Виконані здобувачами освіти завдання мають бути їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями з опорою на представлені зразки оформлення психодіагностичних документів. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикавання джерел, списування, втручання в роботу інших осіб є прикладами можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування незалежно від масштабів плагіату чи обману. Перевірка здійснюється з допомогою системи Strike Plagiarism. Під час оцінювання результатів навчання здобувачі освіти

не користуються забороненими засобами (мобільний телефон, планшет, конспект, навчальна література, інші джерела інформації, в тому числі Інтернет-ресурси), самостійно виконують запропоновані завдання.

Політика щодо дедлайнів та перескладання визначається відповідно до Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки.

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 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, пропонується підготовка та захист презентації на одну із запропонованих тем (на вибір), або написання тез.

Терміни проведення іспиту, а також терміни ліквідації академічної заборгованості визначаються розкладом екзаменаційної сесії. У разі не складання іспиту, здобувач освіти може перездати його двічі.

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

Здобувачам освіти може бути зараховано **результати навчання, отримані у формальній, неформальній та/або інформальній освіті** (професійні (фахові) курси/тренінги, громадянська освіта, онлайн-освіта, стажування). Процес зарахування регулюється ПОЛОЖЕННЯМ про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті ВНУ імені Лесі Українки.

Додатково здобувачі освіти можуть отримати у *неформальній освіті* : 4 бали за підготовку статті у факультетський збірник, участь у конференціях, вебінарах, засіданнях «круглих столів» (наявність публікації, сертифікату обов'язкова), а також в *інформальній освіті* 1 бал за детальне ознайомлення та роботу в наукових лабораторіях кафедри, зініційовану участь у методичному та науковому семінарах кафедри. Здобувачі освіти мають змогу друкуватися у щорічному збірнику наукових праць «Психогенеза особистості : норма і девіація» та «Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування викликів сучасності». (щороку оновлена програма та збірник матеріалів конференції на сайті вікі-сторінки кафедри педагогічної та вікової психології. URL:

[https://wiki.vnu.edu.ua/wiki/Кафедра_педагогічної_та_вікової_психології#Науково-практичні_коференції:_Міжнародні_\(з_міжнародною_участю\)_Всеукраїнські,_проведені_кафедрою,_за_участі_викладачів,_стейкхолдерів,_психологів-практиків_та_здобувачів_освіти_факультету](https://wiki.vnu.edu.ua/wiki/Кафедра_педагогічної_та_вікової_психології#Науково-практичні_коференції:_Міжнародні_(з_міжнародною_участю)_Всеукраїнські,_проведені_кафедрою,_за_участі_викладачів,_стейкхолдерів,_психологів-практиків_та_здобувачів_освіти_факультету)

Бали додаються за умови представлення здобувачами освіти документів (сертифікатів, свідоцтв тощо), що засвідчують отримані результати та відповідають тематиці, обсягу та результатам навчання.

Будь-яка **конфліктна ситуація**, яка виникає в учасників освітнього процесу, вирішується згідно ПОЛОЖЕННЯ про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ВНУ імені Лесі Українки, пункт 5. «Врегулювання конфліктів у навчальному процесі».

V. Підсумковий контроль

Із вибірових освітніх компонентів форма контролю – залік. Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом.

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

У випадку незадовільної підсумкової оцінки, або за бажанням підвищити рейтинг, ЗО може добрати бали, виконавши певний вид робіт (наприклад, здати одну із тем, або перездати якусь тему, підготувати реферат з переліку тем для самостійної роботи тощо).

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	
0–59	Незараховано (необхідне перескладання)

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

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.Фолкмана 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 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 загрозливої 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.

VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси (літературні джерела, рекомендована література (основна, додаткова, Інтернет-ресурси) та інші джерела).

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. Нормативні документи ВНУ імені Лесі Українки. URL : <https://ed.vnu.edu.ua/71-2/нормативні-документи-вну-імені-лесі-у>
2. Абрамов В. В. °Теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Психологічні науки*. 2013. №4 (21). С. 108 – 114.
3. 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>
4. 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.
5. 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.
6. 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

7. Абрамюк О.О. Сучасний стан дослідження проблематики копінгу шлюбних партнерів. *Науковий вісник ЛДУВС*. 2018. Вип. 2. С. 3 – 12.
8. 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.
9. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрямки психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. Вип. 2. С. 95–102.
10. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості: монографія. Дрогобич: Коло, 2008. 480 с.
11. 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.
12. Дідковська Л.І. Психологічні особливості копінг-стратегій підлітків із різними соціально-психологічним статусом у класі. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 191 – 202.
13. 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>
14. Вірна Ж.П., Іванашко О.Є. (2022). Теоретико-методологічний аналіз проблеми копінг-ресурсів як умови професійного здоров'я особистості. *Психогенеза особистості: норма і девіація : зб. наук. статей і тез. (С. 30-35)*. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М.
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. 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.
22. Соломка Е.Т., Хома Т.В., Хлопек А.Б. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку здобувачів освіти студентської молоді. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 1 (65) /2022. Режим доступу : <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/253209/251685>
23. 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>
24. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Київ: 2007. 324 с.
25. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Монографія. Ірпінь: НУ Державної податкової служби України, 2011. 286 с.
26. Шебанова В.І. Копінг-поведінка: механізми подолання стресу. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 289–296.
27. Aldwin C., Carolyn M. Stress, Coping, and Development, Second Edition: An Integrative Perspective. N.Y.: Guilford Press, 2007. 432 p.
28. 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.
29. Bramson R., Robert M. Coping with difficult people. N.Y.: Dell Publishing, 1981. 226 p.
30. Endler N.S., Parker J.D.A. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual. Toronto: Multi-Health Systems. 1990. 58 p.
31. Lazarus R., S.Folkman Stress, appraisal and coping. N. Y. Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
32. Lazarus R.S. Psychological stress and coping process. N.Y.:1966. 466 p.
33. Monat A., Richard S. Lazarus Stress and Coping: An anthology. N.Y: Columbia University Press, 1991. 598 p.
34. 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.