

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

ПСИХОЛОГІЯ ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ
методичні рекомендації до практичних занять для підготовки
студентів 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 ВППО

Психологія опанувальної поведінки: методичні рекомендації до практичних занять 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

Викладач визначає роль семінарських занять у формуванні вмій і навичок самостійного пошуку та опанування практичних навичок професійної діяльності, виховання, усвідомлення ролі семінарських занять у професійній підготовці майбутніх фахівців; формування вмій і навичок самостійного пошуку та опрацюванню інформаційного матеріалу, формування аналітичного мислення, опанування практичних навичок професійної діяльності, виховання.

Викладач визначає роль роботи з підручником, вивчення наукової літератури у активізації різних видів мислення: аналітичного мислення, мисленневих операцій (аналізу, синтезу, порівняння тощо) і формуванні навичок самостійного пошуку та опануванні практичними навичками професійної діяльності.

Важлива роль у досягненні мети та реалізації завдань курсу покладається і на самостійну роботу здобувачів освіти, внаслідок якісного виконання якої, у здобувачів освіти формуються ключові компетенції з дисципліни, а також продовжують формуватися життєві компетенції. Це в свою чергу формуватиме професійну ідентичність та чітку професійну позицію фахівця.

Мета практичних занять полягає у закріпленні і поглибленні набутих теоретичних знань здобувачів освіти, опануванні навичками їх застосування при вирішенні конкретних процесуальних ситуативних питань, контролі за засвоєнням матеріалу, стимулюванні самостійної роботи щодо засвоєння основних положень та вивчення специфіки галузі психології.

Основою для підготовки до практичних занять є методичні матеріали з освітнього компонента. Структурою освітнього компонента передбачено проведення практичних та лабораторних занять з основних тем дисципліни. На

практичних заняттях використовуються різні форми та методи контролю знань здобувачів освіти: усне опитування, дискусія, реферативні повідомлення та їх обговорення, вирішення практичних завдань, тестовий контроль.

Практичні заняття можуть проходити в різних формах: співбесіда, доповідь, реферативна доповідь, дискусія, колоквиум, рольові, кейсові ігри, складання особистісних ресурсних карт та ін.

Продуктивними і раціональними формами заняття є співбесіда та дискусія. Вони дають можливість обговорити питання з багатьох сторін і залучити до обговорення максимальну кількість здобувачів освіти, допомагають розвивати мислення та мову, сприяють засвоєнню матеріалу.

Здобувач освіти, беручи участь у практичному занятті, семінарі, при обговоренні того чи іншого питання повинен:

- чітко формулювати основні теоретичні положення;
- обґрунтовувати і доводити свої міркування і твердження;
- давати повну і стислу відповідь на поставлене запитання;
- доповнювати доповідача тощо.

У процесі самостійної підготовки до практичних занять здобувачі освіти повинні всебічно розглянути і усвідомити зміст питань, що виносяться на заняття, опрацювати необхідну літературу (підручники, навчальні посібники, наукову та спеціальну літературу). Перевірку засвоєння своїх знань здобувачі освіти здійснюють за допомогою питань для самоконтролю.

Кращій підготовці до практичних занять сприятиме використання різних технічних засобів та технологій (комп'ютер, відеотехніка, мережа Internet, інформаційні банки даних). Найзручніше у навчальному процесі використовують комп'ютер, він допомагає здійснювати пошук і систематизацію необхідної інформації, мінімізує витрати часу на такі дії, оптимізує самостійну роботу здобувачів освіти, надає доробкам здобувачів освіти закінченого і естетичного вигляду.

Загальні вимоги до учасників семінарського заняття:

- обов'язково прочитати текст першоджерела та рекомендовану додаткову літературу;
- підготуватися до виступу з кожного питання плану семінару;
- підготувати відповіді на запитання, наведені під кожним із пунктів плану заняття;
- рекомендовано виступати не з місця, а перед усією аудиторією;
- викладати думки своїми словами, а не завченими фразами, формулюваннями;
- будувати виступ згідно з планом, користуючись конспектом лише в разі цитування першоджерел;
- враховувати, що кожен виступ має складатися з трьох частин: вступу, основної частини і висновку;
- вільно триматися перед аудиторією, грамотно і переконливо говорити;
- кожен здобувач освіти бере участь в обговоренні всіх питань семінару;
- після відповіді товариша вміти прокоментувати основне положення проблеми, задати йому додаткове запитання;
- формулювання своєї позиції розпочинати словами „я стверджую, що...“, „я вважаю, що...“, „моя позиція з цього питання така...“;
- для підтвердження або ж спростування тієї чи іншої тези наводити аргументи (цитати з тексту першоджерела, або думки, істинність яких обґрунтована).

Практичне заняття містить три складових:

1. Актуалізація опорних знань, заслуховування підготовлених здобувачами освіти теоретичних питань підготовки.
2. Реферативні доповіді, які заслуховуються також як одноосібні презентації, або ж презентації робіт малих груп (за результатами самостійної групової роботи).

Презентуючи реферативні доповіді здобувачі освіти представляють розроблені проекти ділових ігор у викладанні психології з їх обґрунтуванням (по групах). Визначають особливості застосування ділової гри для формування вмінь та навичок з даної теми, її роль у формуванні професійних якостей.

3. Практичні завдання – власне інтерактивні вправи, спрямовані на засвоєння, демонстрацію і корекцію вмінь і навичок, набуття яких є складовими формування ключових компетенцій здобувачами освіти.

Завершується практичне заняття узагальненням засвоєного матеріалу та виставленням оцінок здобувачам освіти за підготовку та роботу на практичному занятті.

Викладач розкриває значення контролю знань здобувачів освіти в системі професійної підготовки майбутніх спеціалістів, його роль у перевірці якості засвоєного навчального матеріалу, налаштуванні зворотного зв'язку між викладачем та здобувачем освіти.

Основними завданнями системи контролю і управління навчальним процесом є комплексна оцінка якостей засвоєння здобувачами освіти та слухачами навчальної інформації у повному обсязі курсів, що викладаються, проведення всіх форм занять, підготовки фахівця загалом.

Метою контролю є оцінка якості організації і проведення навчально-виховного процесу і його кінцевих результатів для подальшого удосконалення форм і методів роботи.

Вагомим чинником якісного засвоєння знань та набуття вмінь під час проведення практичних занять є інтерактивне навчання, з використанням якого знання набувають іншої форми. З одного боку, вони є певною інформацією про навколишній світ, особливістю якої є те, що здобувач освіти одержує її не у вигляді вже готової системи від викладача, а в процесі власної активності. З іншого боку, у процесі взаємодії на занятті з іншими здобувачами освіти і викладачем здобувач освіти опановує систему випробуваних

(апробованих): способів діяльності стосовно себе, соціуму, світу взагалі, засвоює різні механізми пошуку знань в індивідуальній і колективній діяльності. Тому знання, отримані здобувачем освіти, є одночасно й інструментом для самостійного їх здобування.

Таким чином, мета інтерактивного навчання, яке використовується на кожному практичному занятті - це створення викладачем умов навчання, за яких здобувач освіти сам відкриватиме, здобуватиме й конструюватиме знання, уміння, цінності та власну компетентність у різних сферах життя. Саме це є принциповою відмінністю цілей інтерактивного навчання від цілей традиційної системи освіти.

Отже, сумісна учбова діяльність при застосуванні інтерактивних методів навчання перетворюється у певну модель спілкування особистостей в реальній творчій (продуктивній) діяльності, а не лише у взаємодію діяльностей (навчальної і учбової).

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-орієнтованих завдань 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.

Рекомендовані освітні технології:

- активні та інтерактивні форми проведення занять;
- розбір конкретних ситуацій;
- перегляд художніх фільмів з аналізом стратегій подолання головних героїв.

Завершується практичне заняття узагальненням засвоєного матеріалу та виставленням оцінок здобувачам освіти за підготовку та роботу на практичному занятті.

Викладач розкриває значення контролю знань здобувачів освіти в системі професійної підготовки майбутніх спеціалістів, його роль у перевірці якості засвоєного навчального матеріалу, налаштуванні зворотного зв'язку між викладачем та здобувачем освіти.

Основними завданнями системи контролю і управління навчальним процесом є комплексна оцінка якостей засвоєння здобувачами освіти та слухачами навчальної інформації у повному обсязі курсів, що викладаються, проведення всіх форм занять, підготовки фахівця загалом.

Метою контролю є оцінка якості організації і проведення навчально-виховного процесу і його кінцевих результатів для подальшого удосконалення форм і методів роботи.

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 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 компетентності (ЗК)	ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
Фахові компетентності (ФК)	СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік. СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності. СК11. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.
Програмні результати навчання (ПРН)	ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість. ПР13. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (денна форма навчання)

Назви змістових модулів і тем	Ус ь о го	Ле к.	П ра кт .	Л аб.	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/І РС ДС ОП 5
Тема 4. Копінг-ресурси: феноменологія і динаміка. Особистісні та середовищні детермінанти опанування	14	2	2		9	1	ІНДЗ/І РС 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 онтогенетичні аспекти опанувальної поведінки	14	2	2		9	1	ІНДЗ/І РС 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	Ус ь о г о	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	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/ ІРС ДС ОП 10
Тема 4. Копінг-ресурси: феноменологія і динаміка. Особистісні та середовищні детермінанти опанування	16		1		12	2	ІНДЗ/Р С 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/Р С ДС ОП 10
Тема 6. Соціальна психологія	16	1	1		12	2	ОП,

опанувальної поведінки: групові, міжгрупові, соціокультурні аспекти							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/П ОЗ, 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.

***З метою врахування особливостей навчального процесу, відповідно до змінних форматів робочого навчального плану та аудиторних годин вибіркової дисципліни, у методичних рекомендаціях наводиться дещо більша кількість варіантів тематики практичних занять, ніж зазначено в таблиці опису освітнього компонента, з метою розширення знань студентів змісту ОК та можливістю варіативності для викладача.

Змістовий модуль 1. Феноменологія психології опанувальної поведінки

Тема 1. Проблема опанувальної поведінки: історико-гносеологічний аспект

Питання для обговорення:

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. Напрямки подальших досліджень копінг-поведінки у контексті сучасної української психології.

Реферативні доповіді:

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.

Практичні завдання.

1. Здійснити добір методик діагностики феномену опанування.

Тема 2. Розвиток проблематики копінгу в рамках основних теоретичних орієнтацій сучасної психології

Питання для обговорення:

1. Підхід Р.Лазаруса та С.Фолкман до розуміння опанування.

2. Транзакційна теорія стресу Р.Лазаруса. Загальна концептуальна схема копінг-процесу згідно з транзакційною теорією стресу к.Дж. Холахена, Р.Мооса. С.Шефера.
3. Когнітивно-мотиваційно-міжособистісна теорія копінг-поведінки.
4. Теорія атрибуції мотивації та емоцій Б.Вайнера.
5. Ресурні теорії опанувальної поведінки та їх характеристика. Теорія зберігання ресурсів С.Гобфолла.
6. Проактивні теорії копіngu та їх характеристика. Модель проактивного копіngu Р.Шварцера. Модель проактивного копіngu Л.Еспінволл та Ш.Тейлор. П'ять стадій проактивного копіngu та їх характеристика.
7. Копінг та розуміння. Процес афективної адаптації (за Т.Вільсоном та Д.Джилльбертом).
8. Теорія когнітивної адаптації до загрозової події (Ш.Тейлор).
9. Копінг у психодинамічних концепціях.

Реферативні доповіді:

1. Розвиток проблематики копіngu в рамках основних теоретичних орієнтацій сучасної психології.
2. Методичні підходи до аналізу опанувальної поведінки.
3. Види опанування і копінг-стратегії.
4. Класифікації стратегій опанування складних життєвих ситуацій.

Практичні завдання.

1. Здійснити добір методик діагностики феномену опанування. Провести методику на 3 респондентах.

Тема 3. Методологія та методи дослідження опанувальної поведінки

Питання для обговорення:

1. Дослідження процесів опанування в рамках когнітивістської орієнтації.
2. Основні методологічні підходи до вивчення стратегій опанувальної поведінки.
3. Поняття «Важка життєва ситуація». Типологія критичних життєвих ситуацій (за Ф. Василюком).
4. Психодіагностичні методики опанувальної поведінки.

Реферативні доповіді:

1. Дослідження процесів опанування в рамках крос-культурної психології.
2. Основні методичні підходи до вивчення стратегій опанувальної поведінки.
3. Діагностика та прогнозування ігрових феноменів в сучасній культурі.
4. Підхід Е. Фромма і А. Маслоу до визначення релігії і її функцій.
5. Погляди У. Джеймса на особливості релігійного переживання особистості в умовах різних епох і культур.
6. Е. Фромм про проблему впливу конфесійного чинника на зміни, що відбуваються в соціальному характері народів Європи.

Практичні завдання.

1. У дослідженнях копінгу переважають такі методи дослідження: а) польовий експеримент; б) спостереження; в) опитування; г) тестування; д) моделювання; е) лабораторний експеримент; ж) всі відповіді вірні; з) немає правильної відповіді

2. На сьогоднішній день в дослідженнях копінгу домінує: а) ситуаційний підхід; б) інтегративний підхід; в) диспозиційний підхід; г) немає правильної відповіді; д) всі відповіді вірні

3. Проведені методики на 3 респондентах проаналізувати. Здійснити порівняльний аналіз.

Тема 4. Види опанування та копінг-стратегії

Питання для обговорення:

1. Основні класифікації стратегій та стилів опанування.
2. Види копінг-стратегій.
3. Ефективність опанувальної поведінки: конструктивні та неконструктивні копінг-стратегії.
4. Ознаки стресогенності ситуації.
5. Опанувальна поведінка та адаптація.

Реферативні доповіді:

1. Ритуал, умова і система для формування стратегій подолання критичних ситуацій.
2. Ігрова та народна сміхова культури, становлення стратегій подолання.
3. Роль мови в формуванні стратегій подолання.
4. Фольклор (міфи, перекази, казки, билини, прислів'я) і його роль в генезі стратегій подолання.
5. Релігія і її функції в формуванні стратегій подолання.

Практичні завдання.

1. Захисні механізми особистості і процеси опанування відрізняє один від одного:

а) ступінь усвідомленості; б) ступінь гнучкості; в) ступінь доцільності; г) нічого не відрізняє, це одне і те ж; д) немає правильної відповіді; е) вірні відповіді а, б, в

Змістовий модуль 2. Детермінанти та ресурси опанувальної поведінки

Тема 5. Опанувальна поведінка та психологічний захист. Опанувальна поведінка в захисній системі людини.

Питання для обговорення:

1. Основні класифікації стратегій та стилів опанування.
2. Способи реагування на стрес: захист, опанування, подолання.
3. Феноменологія опанування та психологічний захист.
4. Поняття психологічного захисту: визначення, історія розвитку.
5. Основні типології та класифікації психологічного захисту.
6. Ефективність психологічного захисту, основні обмеження.

Реферативні доповіді:

1. Казка і «фентезі»: подібності та відмінності стратегій подолання у героїв.
2. Ставлення до «незнайомого» в фольклорі і традиціях різних народів.
3. Феномен «дурня» в українських народних казках.
4. Історико-культурний і еволюційний сенс феномена «дурня».

Практичні завдання.

1. Сучасні дослідження копінгу в основному належать до:

а) соціального біхевіоризму; б) інтеракціонізму; в) когнітивістської орієнтації; г) неопсихоаналізу; д) поєднують в собі підходи орієнтацій

3. Перелічіть основні причини актуалізації дослідницького інтересу до даної проблематики:

Тема 6. Копінг-ресурси: феноменологія і динаміка

Питання для обговорення:

1. Копінг-ресурси: феноменологія і динаміка
2. Соціально-психологічні копінг-ресурси.
3. Ідентичність як ресурс та результат опанування.
4. Я-концепція як ресурс опанувальної поведінки.
5. Модель опанувальної поведінки: ситуативні та особистісні детермінанти та предиктори; стилі та стратегії; результат копінгу.
6. Системне моделювання опанувальної поведінки.

Реферативні доповіді:

1. Управління копінг-стратегіями у навчальній діяльності.
2. Ідентичність як ресурс і результат опанування.
3. Філософсько-антропологічний і психологічний дискурс в інтерпретації ігрових практик сучасної культури.
4. Особливості процесів опанування в конфліктних ситуаціях.

Практичні завдання.

1. Відповідно до Г.Сельє, основні різновиди стресу це:
а) стрес і дистрес; б) гіперстресс і гіпостресс; в) еустрес, дистрес і гіпостресс; г) стрес, дистрес і еустрес; д) дистрес, еустрес, гіпострес і гіперстрес

Тема 7. Особистісні та середовищні детермінанти опанування

Питання для обговорення:

1. Особистісні детермінанти опанування.
2. Вікові відмінності опанувальної поведінки.
3. Специфіка опанувальної поведінки у дитячому віці.
4. Особливості опанування в підлітковому віці.
5. Психотехніки саморегуляції станів та поведінки. Програми антистресу.
6. Девіантна поведінка та особливості застосування копінг-поведінкових стратегій.

Реферативні доповіді:

1. Ритуал, його види та функції.
2. Ритуал як культурний феномен і предмет дослідження в науках про людину (антропології, психології, етнології та релігієзнавстві).
3. Теорія ритуалу А. ван Геннеп і В. Тернера.
4. Ритуалізовані форми поведінки (звичай, етикет, церемоніал, гра) і їх відмінності від ритуалу.

Практичні завдання.

1. До особистісних ресурсів опанування відносять (виберіть правильні відповіді): а) рівень емоційної стабільності; б) комунікативну компетентність; в) внутрішній локус контролю; г) особливості Я-концепції; д) лідерські якості; е) потреба в афіліації; ж) особливості мотивації, що обумовлюють рівень домагань; з) інтелект; і) оптимізм; к) реалізм в оцінці ситуації.

Змістовий модуль 3. Прикладні аспекти та стратегії розвитку опанувальної поведінки

Тема 8. Диференційно-психологічні та онтогенетичні аспекти опанувальної поведінки

Питання для обговорення:

1. Копінг як психологічний ресурс девітимізації молоді.
2. Інформаційний стрес. Нові інформаційні технології та організаційні джерела стресу. Опанувальна поведінка.
3. Особливості копінг-поведінки особистості в ситуації безробіття.
4. Гендерні особливості копінг-поведінки.
5. Несприятливий психологічний клімат в групі: техніки опанування.
6. Опанувальна поведінка особистості в процесі розвитку сімейних відносин.

Реферативні доповіді:

1. Сміхова культура і її форми.
2. Сміх і його функції - профілактика, психотерапія і психокорекція критичних ситуацій і стратегій подолання.
3. Свято і карнавал, основні характеристики. Феномени лицедійства, блазнювання, скоморошества і юродства.
4. Смыслова поліваріативність гри. Проблема гри в постмодерністському дискурсі.

Практичні завдання.

1. Здійснити добір тренінгових вправ для розвитку стратегій опанувальної поведінки.

Тема 9. Опанування в професійній діяльності

Питання для обговорення:

1. Роль копінг-поведінки у професійній діяльності.
2. Професійне вигорання та опанувальна поведінка.
3. Особливості опанувальної поведінки на різних етапах професіоналізації.
4. Психологічна модель опанувальної поведінки педагога.
5. Професійний стрес: техніки опанування.
6. Професійна безпека особистості як необхідний критерій ефективності копінг-стратегій.

Реферативні доповіді:

1. Копінг-стратегії студентів та готовність до професійної діяльності.
2. Копінг-стратегії у роботі педагога з дітьми з особливими освітніми потребами.
3. Копінг-стратегії у роботі асистента педагога.
4. Копінг-стратегії у роботі психолога освітнього закладу.

Практичні завдання.

1. Здійснити добір тренінгових вправ для розвитку стратегій опанувальної поведінки в професійній діяльності.

Тема 10. Клініко-психологічні аспекти опанувальної поведінки

Питання для обговорення:

1. Психологічні аспекти залежної поведінки та копінг-стратегії її подолання.
2. Суїцидальна поведінка та опанувальні стратегії.
3. Дисфункція системи саморегуляції життєдіяльності особистості на рівні психологічного захисту.
4. Методики діагностики психологічного захисту. Основні труднощі при аналізі несвідомого матеріалу.
5. Специфіка опанувальної поведінки в екстремальних видах діяльності.
6. Особливості психологічного супроводу невиліковно хворих дітей та їх батьків.
7. Копінг-поведінка та психологічна реакція на захворювання.

Реферативні доповіді:

1. Феноменологія опанування і психологічні захисти.
2. Копінг-поведінка та психологічна реакція на захворювання у паліативній психології.
3. Формування копінг-стратегій батьків в умовах паліативної допомоги дітям.
4. Формування копінг-стратегій дітей в умовах паліативної допомоги батькам.

Практичні завдання.

1. Складіть класифікацію можливих стресорів, вплив яких призводить до процесу опанування.

Тема 11. Соціальна психологія опанувальної поведінки: групові, міжгрупові, соціокультурні аспекти

Питання для обговорення:

1. Соціально-психологічні копінг-ресурси.
2. Основні техніки опанування, робота з ірраціональними стресогенними установками. (А.Еліс).
3. Рівень вищих особистісних ресурсів. Робота з особистісними цінностями та смислами.
4. Негативні стани в екстремальній ситуації.
5. Технології опанування з екстремальними життєвими ситуаціями.
6. Подолання посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців.
7. Психотехніки саморегуляції станів та поведінки. Програми антистресу.

Реферативні доповіді:

1. Міжкультурні відмінності в перевагах стратегій подолання.
2. Від ритуалу до перформансу: порівняльний аналіз поведінки учасників.
3. Страх і стратегії її подолання в традиційному і сучасному постіндустріальному суспільстві.
4. Соціально-психологічні копінг-ресурси.
5. Подолання з повсякденними труднощами як особливість соціальної поведінки в ситуації соціальних змін.
6. Дослідження процесів опанування в рамках крос-культурної психології.

Практичні завдання.

1. До соціальних ресурсів опанування відносять (виберіть правильні відповіді): а) ступінь задоволеності соціальною взаємодією; б) кількісні характеристики соціальної мережі; в) соціальну ідентичність; г) якісні характеристики соціальної мережі; д) особливості соціальної ситуації розвитку; е) соціальні норми; ж) низький рівень конфліктності у взаємодії

Тема 12. Стратегії розвитку опанувальної поведінки

Питання для обговорення:

1. Сфери практичного застосування психології опанувальної поведінки.
2. Особистісне зростання та його критерії.
3. Діагностика та самоактуалізація наявних особистісних ресурсів.
4. Елементи тайм-менеджменту, розстановка пріоритетів.
5. Робота з тілом: релаксаційні техніки, дихальні техніки, аналіз сигналів тіла, методики НЛП.
6. Управління копінг-стратегіями. Теорія тренінгу опанувальної поведінки.

Реферативні доповіді:

1. Проблема порівняльної ефективності різних стратегій подолання.
2. Які положення лежать в основі педагогіки лімінальності (фантастичні істоти)?
3. У чому подібність в розумінні понять «ритуал», «комунікація», «інформація».
4. Теоретичні підходи до дослідження гри: філософсько-антропологічний, соціально-психологічний, естетико-культурологічний, лінгвістичний.
5. Типологія гри і основні відмінності гри від ритуалу.

Практичні завдання.

1. Наведіть приклади класифікацій стратегій подолання, побудованих за критерієм а) ефективності / неефективності; б) домінування певного модусу опанування; в) активності / пасивності (назви стратегій і їх автор).

2. Розробіть тренінгову програму опанувальної поведінки для різновікових категорій.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЕКЗАМЕНУ

1. Становлення проблематики опанування: соціально-історичний та гносеологічний контекст.
2. Визначення поняття «опанувальна поведінка», дотичні поняття: копінг-механізми, копінг-поведінка, копінг-стратегії, копінг-ресурси.
3. Загальна характеристика основних теоретичних підходів до проблеми опанування.
4. Підхід Р.Лазаруса та С.Фолкман до розуміння опанування.
5. Транзакційна теорія стресу Р.Лазаруса.
6. Загальна концептуальна схема копінг-процесу згідно з транзакційною теорією стресу к.Дж. Холахена, Р.Мооса. С.Шефера.
7. Когнітивно-мотиваційно-міжособистісна теорія копінг-поведінки.
8. Теорія атрибуції мотивації та емоцій Б.Вайнера.
9. Ресурні теорії опанувальної поведінки та їх характеристика.
10. Теорія зберігання ресурсів С.Гобфолла.
11. Проактивні теорії 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.Джилльбертом).
15. Теорія когнітивної адаптації до загрозової події (Ш.Тейлор).
16. Копінг у психодинамічних концепціях.
17. Дослідження процесів опанування в рамках когнітивістської орієнтації.

18. Основні методологічні підходи до вивчення стратегій опанувальної поведінки.
19. Поняття «Важка життєва ситуація». Типологія критичних життєвих ситуацій (за Ф. Василюком).
20. Психодіагностичні методики опанувальної поведінки.
21. Основні класифікації стратегій та стилей опанування.
22. Види копінг-стратегій.
23. Ефективність опанувальної поведінки: конструктивні та неконструктивні копінг-стратегії.
24. Ознаки стресогенності ситуації (за О. Коржовою).
25. Опанувальна поведінка та адаптація.
26. Способи реагування на стрес: захист, опанування, подолання.
27. Феноменологія опанування та психологічний захист.
28. Поняття психологічного захисту: визначення, історія розвитку.
29. Основні типології та класифікації психологічного захисту.
30. Ефективність психологічного захисту, основні обмеження.
31. Копінг-ресурси: феноменологія і динаміка
32. Соціально-психологічні копінг-ресурси.
33. Ідентичність як ресурс та результат опанування.
34. Я-концепція як ресурс опанувальної поведінки.
35. Модель опанувальної поведінки: ситуативні та особистісні детермінанти та предиктори; стилі та стратегії; результат копінгу.
36. Системне моделювання опанувальної поведінки.
37. Вікові відмінності опанувальної поведінки.
38. Специфіка опанувальної поведінки у дитячому віці.
39. Особливості опанування в підлітковому віці.
40. Роль копінг-поведінки у професійній діяльності.
41. Професійне вигорання та опанувальна поведінка.
42. Особливості опанувальної поведінки на різних етапах професіоналізації.

43. Психологічна модель опанувальної поведінки педагога.
44. Психологічні аспекти залежної поведінки та копінг-стратегії її подолання.
45. Суїцидальна поведінка та опанувальні стратегії.
46. Девіантна поведінка та особливості застосування копінг-поведінкових стратегій.
47. Несприятливий психологічний клімат в групі: техніки опанування.
48. Опанувальна поведінка особистості в процесі розвитку сімейних відносин.
49. Гендерні особливості копінг-поведінки.
50. Психотехніки саморегуляції станів та поведінки. Програми антистресу.
51. Основні техніки опанування, робота з іраціональними стресогенними установками. (А.Еліс).
52. Рівень вищих особистісних ресурсів. Робота з особистісними цінностями та смислами.
53. Сфери практичного застосування психології опанувальної поведінки.
54. Дисфункція системи саморегуляції життєдіяльності особистості на рівні психологічного захисту.
55. Методики діагностики психологічного захисту. Основні труднощі при аналізі несвідомого матеріалу.
56. Особистісне зростання та його критерії.
57. Копінг як психологічний ресурс девітимізації молоді.
58. Копінг-стратегії студентів та готовність до професійної діяльності.
59. Професійний стрес: техніки опанування.
60. Професійна безпека особистості як необхідний критерій ефективності копінг-стратегій.
61. Специфіка опанувальної поведінки в екстремальних видах діяльності.
62. Управління копінг-стратегіями у навчальній діяльності.
63. Особливості психологічного супроводу невиліковно хворих дітей та їх батьків.

64. Подолання посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців.

65. Копінг-поведінка та психологічна реакція на захворювання.

66. Дослідження процесів опанування в рамках крос-культурної психології.

67. Негативні стани в екстремальній ситуації.

68. Технології опанування з екстремальними життєвими ситуаціями.

69. Інформаційний стрес. Нові інформаційні технології та організаційні джерела стресу. Опанувальна поведінка.

70. Особливості копінг-поведінки особистості в ситуації безробіття.

71. Діагностика та самоактуалізація наявних особистісних ресурсів.

72. Елементи тайм-менеджменту, розстановка пріоритетів.

73. Напрямки подальших досліджень копінг-поведінки у контексті сучасної української психології.

74. Робота з тілом: релаксаційні техніки, дихальні техніки, аналіз сигналів тіла, методики НЛП.

75. Управління копінг-стратегіями. Теорія тренінгу опанувальної поведінки.

Теми курсових і дипломних робіт з навчальної дисципліни:

- 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.
- 11.** Феноменологія опанування і психологічні захисти.
- 12.** Вітчизняна загальнопсихологічна традиція в дослідженні опанування.
- 13.** Проблема порівняльної ефективності різних стратегій подолання.
- 14.** Подолання з повсякденними труднощами як особливість соціальної поведінки в ситуації соціальних змін.
- 15.** Ігрова та народна сміхова культури, становлення стратегій подолання.
- 16.** Копінг-стратегії і крос-культурна адаптація.
- 17.** Соціально-психологічні копінг-ресурси.
- 18.** Особистісні детермінанти опанування.
- 19.** Вікові аспекти опанувальної поведінки.
- 20.** Специфіка опанувальної поведінки в дитячому віці.
- 21.** Особливості опанування в підлітковому віці.

Ідентичність як ресурс і результат опанування.

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 освіти
Прак т. зан.	Самос т. Роб.	ІНДЗ/ Проф.орієн т. завд	
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 «Психологія опанувальної поведінки», 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/eljourn/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. Медицина 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 здобувачів освітньої 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 консультування. 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 практичних занять 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. 276. 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.

