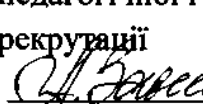


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки**  
**Кафедра педагогічної та вікової психології**



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор науково-педагогічної і  
навчальної роботи та рекрутації  
проф. Гаврилюк С. В. 

Протокол № 2 від 17.10. 2018 р.

**ПРОГРАМА**  
**(вибіркової) навчальної дисципліни**  
**ПСИХОЛОГІЯ ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ**  
**Підготовки студентів ОС Магістр**  
**Спеціальності 053 Психологія**  
**освітньої програми (спеціалізації) Психологія**

Луцьк – 2018

**Програма навчальної дисципліни «Психологія опанувальної поведінки»**  
підготовки студентів ОС Магістр, галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки,  
спеціальності 053 Психологія, за освітньою програмою Психологія

**Розробник:** Іванашко Оксана Євгенівна , кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри педагогічної та вікової психології

**Рецензент:** Лазорко Ольга Валеріївна , доктор психологічних наук, доцент, завідувач  
кафедри загальної і соціальної психології та соціології

**Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри педагогічної та  
вікової психології**

протокол № 3 від 19.09 2018 р.

Завідувач кафедри  
педагогічної та вікової психології: (  ) (проф. Гошовський Я.О.)

**Програма навчальної дисципліни**  
**схвалена науково-методичною комісією факультету психології та соціології**  
протокол № 2, від 19.09. 2018 р.

Голова науково-методичної  
комісії факультету \_\_\_\_\_ (  ) (доц. Іванашко О.Є.)

**Програма**  
**схвалена науково-методичною радою Східноєвропейського національного**  
**університету імені Лесі Українки**

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	05 Соціальні та поведінкові науки; Спец. 053 Психологія; Освітня програма Психологія	<b>Нормативна/Вибіркова</b>
Кількість годин/кредитів 120/4		Рік навчання <u>  5  </u>
		Семестр <u> 10-ий </u>
ІНДЗ: <u>  €  </u>		Лекції <u> 24 </u> год.
		Практичні 18 год.
		Лабораторні <u> 18 </u> год.
		Самостійна робота <u> 52 </u> год.
		Консультації <u> 8 </u> год.
	Форма контролю: <b>екзамен</b>	

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Заочна форма навчання	05 Соціальні та поведінкові науки; Спец. 053 Психологія; Освітня програма Психологія ОС Магістр	<b>Вибіркова</b>
Кількість годин/кредитів 120/4		Рік навчання <u>  6  </u>
		Семестр <u> 12-ий </u>
ІНДЗ: <u>  €  </u>		Лекції <u> 12 </u> год.
		Практичні 8 год.
		Лабораторні <u>  6 </u> год.
		Самостійна робота <u> 80 </u> год.
		Консультації <u> 14 </u> год.
	Форма контролю: <b>екзамен</b>	

## 2. АНОТАЦІЯ КУРСУ:

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 студентами 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) й самостійної роботи студентів (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 студентів). Такий підхід є можливим на основі поєднання лекційної інформації з практичними вправами семінарських занять, лабораторними заняттями та самостійною підготовкою студентів зі спеціально розроблених питань.

### 3. КОМПЕТЕНЦІЇ

В результаті засвоєння дисципліни у студентів 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 іноваційні психологічні технології для вирішення нових задач в різних галузях професійної практики.

В результаті засвоєння дисципліни студент повинен знати: базові поняття курсу; основні теорії опанувальної поведінки, основні типології захисних механізмів особистості; варіанти дисфункціонального розвитку різних рівней системи саморегуляції життєдіяльності суб'єкта. Студент має вміти використовувати у роботі стандартизовані діагностичні методики і проводити дослідження системи саморегуляції життєдіяльності суб'єкта. Необхідне також професійне володіння методами саморегуляції та техніками опанування, прийомами посилення адаптаційного потенціалу особистості, методиками вимірювання особистісних ресурсів опанувальної поведінки у важких життєвих ситуаціях; а також готовність застосовувати отримані знання на практиці, зокрема, при створенні програми тренінгів опанувальної поведінки для цільової категорії.

### 4. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (Денна форма навчання)

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лекції	Практ.	Лабор.	Сам. Роб.	Конс.
<b>Змістовий модуль 1. Феноменологія психології опанувальної поведінки</b>						
Тема 1. Проблема опанувальної поведінки: історико-гносеологічний аспект	8	2	2		4	
Тема 2. Розвиток проблематики копінгу в рамках основних теоретичних орієнтацій сучасної психології	8	2	2		4	
Тема 3. Методологія та методи дослідження опанувальної поведінки	9	2		2	4	1
Тема 4. Види опанування та копінг-стратегії	7	2		2	2	1
Разом змістовим за модулем 1	32	8	4	4	14	2
<b>Змістовий модуль 2. Детермінанти та ресурси опанувальної поведінки</b>						
Тема 5. Опанувальна поведінка та психологічний захист. Опанувальна поведінка в захисній системі людини.	9	2	2		4	1
Тема 6. Копінг-ресурси: феноменологія і динаміка	8	2	2	2	2	
Тема 7. Особистісні та середовищні детермінанти опанування	9	2	2	2	2	1
Разом за змістовим модулем 2	26	6	6	4	8	2
<b>Змістовий модуль 3. Прикладні аспекти та стратегії розвитку опанувальної поведінки</b>						
Тема 8. Диференційно-психологічні та онтогенетичні аспекти опанувальної	12	2	2	2	6	

поведінки						
Тема 9. Опанування в професійній діяльності	12	2	2	2	6	
Тема 10. Клініко-психологічні аспекти опанувальної поведінки	12	2	2	2	6	
Тема 11. Соціальна психологія опанувальної поведінки: групові, міжгрупові, соціокультурні аспекти	12	2	2	2	6	
Тема 12. Стратегії розвитку опанувальної поведінки	14	2		2	6	4
Разом за змістовим модулем 3	62	10	8	10	30	4
<b>Всього годин</b>	<b>120</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>52</b>	<b>8</b>

**(Заочна форма навчання)**

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лекції	Практ.	Лабор.	Сам. Роб.	Конс.
<b>Змістовий модуль 1. Феноменологія психології опанувальної поведінки</b>						
Тема 1. Проблема опанувальної поведінки: історико-гносеологічний аспект	8	1			6	1
Тема 2. Розвиток проблематики копінгу в рамках основних теоретичних орієнтацій сучасної психології	8	1			6	1
Тема 3. Методологія та методи дослідження опанувальної поведінки	9	1	1		6	1
Тема 4. Види опанування та копінг-стратегії	12	1	1	2	6	2
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>37</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>5</b>
<b>Змістовий модуль 2. Детермінанти та ресурси опанувальної поведінки</b>						
Тема 5. Опанувальна поведінка та психологічний захист. Опанувальна поведінка в захисній системі людини.	10	1	1		7	1
Тема 6. Копінг-ресурси: феноменологія і динаміка	10	1	1		7	1
Тема 7. Особистісні та середовищні детермінанти опанування	12	1	1	2	7	1
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>32</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>21</b>	<b>3</b>
<b>Змістовий модуль 3. Прикладні аспекти та стратегії розвитку опанувальної поведінки</b>						
Тема 8. Диференційно-психологічні та онтогенетичні аспекти опанувальної поведінки	9	1			7	1
Тема 9. Опанування в професійній діяльності	10	1	1		7	1
Тема 10. Клініко-психологічні аспекти опанувальної поведінки	9	1			7	1
Тема 11. Соціальна психологія опанувальної поведінки: групові, міжгрупові, соціокультурні аспекти	10	1	1		7	1
Тема 12. Стратегії розвитку опанувальної поведінки	13	1	1	2	7	2
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>51</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>35</b>	<b>6</b>
<b>Всього годин</b>	<b>120</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>80</b>	<b>14</b>

**5. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ**

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

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

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

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

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

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

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

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

## 6. ВИДИ (ФОРМИ) ІНДИВІДУАЛЬНИХ НАУКОВО-ДОСЛІДНИХ ЗАВДАНЬ (ІНДЗ)

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

Індивідуальна робота передбачає:

- Створення програми тренінгу опанувальної поведінки для різної цільової аудиторії;

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

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

**Загальна оцінка проекту – 10 балів.**

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

## 7. РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Поточний контроль (мах = 40 балів)												Модульний контроль (мах = 60 балів)	Загальна кількість балів	
Модуль 1										Модуль 2		Модуль 3		
Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2			Змістовий модуль 3			ІНДЗ	МКР			
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	10	60	100
3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2			

### Шкала оцінювання

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену	для заліку
90 – 100	Відмінно	Зараховано
82 – 89	Дуже добре	
75 - 81	Добре	
67 -74	Задовільно	
60 - 66	Достатньо	
1 – 59	Незадовільно	Незараховано (з можливістю повторного складання)

## 8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

**Основна (базова) література**

- Корнієнко І.О. Вікові відмінності опанувальної поведінки / І.О.Корнієнко // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського

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

#### **Додаткова (допоміжна) література**

4. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова- Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
5. Алешина Ю.Е. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений (практикум по социальной психологии) / Ю.Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е.М. Дубовская. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987. – 120 с.
6. Арышева А.П. Конституциональна репрезентация как психологический фактор оптимизации копинг-поведения личности: дисс. .... кандидата психол. наук: 19.00.01 / Арышева Александра Петровна. – Красноярск, 2009. – 182 с.
7. Баранов А.А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога: Монография / А.А. Баранов. – Ижевск: Изд-во Удм. Ун-та, 1997. – 108 с.
8. Белорукова Н.О. Семейные трудности и совладающее поведение на разных этапах жизненного цикла семьи: дисс. ...кандидата психол. наук: 19.00.05 / Белорукова Наталья Олеговна. – Кострома, 2006. – 243 с.
9. Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций /Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М.: Наука, 1998. – 412 с.
10. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
11. Ветрова И.И. Развитие контроля поведения, совладания и психологических защит в подростковом возрасте: автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология» (психологические науки) / И.И. Ветрова. – Москва, 2011. – 26 с.
12. Вірна Ж.П. Життєво-стильовий концепт мотиваційно-сміслової регуляції: професійна методологія і практика / Жанна Петрівна Вірна // Психологія і суспільство. – 2009. – №4. – С. 191-201.
13. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
14. Головаха Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – К.: Наукова думка, 1984. – 209 с.
15. Голубева М.С. Совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями: автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология» (психологические науки) / М.С. Голубева. – Кострома, 2006. – 22 с.
16. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості: монографія /Ярослав Гошовський. – Дрогобич: Коло, 2008. – 480 с.
17. Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – СПб.: Питер, 2002. – 234 с.
18. Гущина Т.В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса: автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Социальная психология» / Т.В. Гущина. – Кострома, 2005. – 26 с.
19. Ежова О.Н. Формирование у педагогов адаптивных копинг-стратегий поведения как условие сохранения и поддержания их психического здоровье: дисс. ...канд. психол. наук: 19.00.07 / Олеся Николаевна Ежова. – Самара, 2003. – 183 с.



20. Екимчик О.А. Когнитивный и эмоциональный компоненты любви у людей разного возраста: автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология» (психологические науки) / О.А. Екимчик. – Москва, 2009. – 27 с.
21. Ефремова Д.Н. Психологические особенности совладающего поведения личности при деструктивных эмоциональных состояниях: автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Д.Н. Ефремова. – Москва, 2012. – 29 с.
22. Замышляева М.С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте: автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология» (психологические науки) / М.С. Замышляева. – Москва, 2006. – 22 с.
23. Исаева Е.Р. Копинг–поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е.Р. Исаева. – СПб.: Изд–во СПбГУ, 2009. –136 с.
24. Исаева Е.Р. Совладающее со стрессом и защитное поведение личности при расстройствах психической адаптации различного генеза: автореф. дисс. на соискание уч. степени док. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медицинская психология» / О.Б. Исаева. – Санкт-Петербург, 2010. – 48 с.
25. Кобзева Е.В. Копинг-поведение семьи в трудных ситуациях / Е.В. Кобзева. Квалификационная работа (На правах рукописи). – Кострома: Издательство КГУ, 2001. –71 с.
26. Куфтяк Е.В. Психология семейного совладания : автореф. дисс. на соискание уч. степени доктора психол. наук: спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология» (психологические науки) / Е.В. Куфтяк. – Москва, 2011. – 46 с.
27. Кучина З.Б. Психолого-акмеологические особенности совладающего поведения студентов вуза на экзаменах разного типа: автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология» (психологические науки) / З.Б. Кучина. – Кострома, 2010. – 29 с.
28. Лебедев И.Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс–преодолевающего поведения (копинг–поведения) специалистов экстремального профиля (на примере сотрудников МВД России): дис..... доктора психол. наук: 05.26.02 / Лебедев Игорь Борисович. – Всероссийский Центр экстренной и радиационной медицины (ВЦЭРМ), 2002. – 432 с.
29. Набиуллина Р. Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие / Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова. – Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003. – 99 с.
30. Нартова–Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности / Софья Кимовна Нартова–Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т.18, № 5. – С.20-30.
31. Подобина О.Б. Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери: дисс. ....кандидата психол. наук: 19.00.05 / Подобина Оксана Борисовна. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2004. – 211с.
32. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 352 с.
33. Психодиагностика стресса: практикум / [сост. Р.В.Куприянов, Ю.М.Кузьмина]. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
34. Резник Ю.М. Жизненные стратегии личности (опыт комплексного анализа) / Ю.М. Резник, Е.А. Смирнов. – М.: Институт человека РАН, Независимый институт гражданского общества, 2002. – 260 с.
35. Рогозян А.Б. Психологические ресурсы индивидуального стиля преодоления стресса (на примере личности медицинского работника): автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / А.Б. Рогозян. – Краснодар, 2012. – 28 с.

36. Родіна Н.В. Психологія копінг–поведінки: системне моделювання: монографія / Н.В. Родіна. – Одеса: видавець Букаєв В.В., 2011. – 364 с.
37. Рыбина О.В. Психологические характеристики врачей в состоянии профессионального стресса : автореф. дисс. на соискание уч. степени док. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медицинская психология» / О.В. Рыбина. – Санкт-Петербург, 2005. – 23 с.
38. Самара О.Е. Гендерные особенности копинг–стратегий у работников МЧС / О.Е. Самара // Медицинська психологія. – Харків, 2009. – № 2–3. – С. 115-119.
39. Семья: стресс, копинг, адаптация: Проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте / Отв. ред. Т.Л.Крюкова, М.В.Сапоровская. – Кострома: КРУ им. Н.А.Некрасова, 2003. – 170 с.
40. Сиерральта З.Х.Б. Особенности психических ресурсов личности в раннем юношеском возрасте: копинг–стратегии, защитные механизмы, социальный интеллект, общий интеллект: автореф. дис. на здобуття наук.ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / З.Х.Б.Сиерральта. – СПб., 2000. – 24 с.
41. 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» / О.І. Склень ; Ун–т цив. захисту України. — Х., 2008. — 22 с.
42. Сорокина Ю.В. Преодоление кризиса учебной адаптации студентами педагогического вуза: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.07 / Сорокина Юлия Львовна. – Ярославль, 2006. – 260 с.
43. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування / Т.М. Титаренко. – К.: 2007. – 324 с.
44. Ткачук Т.А. Копінг–поведінка: стратегії та засоби реалізації. Монографія. – Ірпінь: НУ Державної податкової служби України, 2011. – 286 с.
45. Хачатурова М.Р. Личностные предикторы совладающего поведения в ситуации межличностного конфликта: автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / М.Р. Хачатурова. – Москва, 2012. – 29 с.
46. Aldwin C. Stress, Coping, and Development, Second Edition: An Integrative Perspective / Carolyn M. Aldwin. – N.Y.: Guilford Press, 2007. – 432 p.
47. Bramson R. Coping with difficult people /Robert M. Bramson. – N.Y.: Dell Publishing, 1981. – 226 p.
48. Colten M. Adolescent Stress: Causes and Consequences (Social Institutions and Social Change) / Mary Colten, Susan Gore. – N.Y.: Aldine de Gruyter, 1991. – 342 p.
49. Endler N.S., Parker J.D.A. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual / N.S.Endler, J.D.A. Parker. – Toronto: Multi–Health Systems. 1990. – 58 p.
50. Folkman S. Ways of Coping Questionnaire sampler set: Manual, test booklet, scoring key / S.Folkman, R.S.Lazarus. – Palo Alto CA: Mind Garden Inc. for Consulting Psychologists Press, 1988. – 42 p.
51. Forman S.G. Coping Skills Interventions for Children and Adolescents / Susan G. Forman. – Jossey-Bass Publishers, 1993. – 209 p.
52. Frydenberg E. Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspectives / Erica Frydenberg. – London; New York: Routledge, 1997. – 233 p.
53. Haan N. Coping and defending: processes of environment organization / Norma Haan. – N.Y.: Academic Press, 1977. – 346 p.
54. Hill R. Families under Stress / R. Hill. – N.Y.: Harper & Row, 1949. – 443 p.
55. Hobfoll S. E. Preliminary test manual: The strategic approach to coping scale (SACS) / Hobfoll S. E., Dunahoo C. L., & Monnier J. Unpublished test manual. – Kent State University, Ohio, 1993.
56. Lazarus R. Coping with Aging / Richard S. Lazarus, Bernice N. Lazarus. – Oxford University Press: 2006. – p. 256.

57. Lazarus R. Stress, appraisal and coping / R.Lazarus, S.Folkman. – N. Y. Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.
58. Lazarus R.S. Psychological stress and coping process / Richard S. Lazarus. – N.Y.:1966. – 466 p.
59. Monat A. Stress and Coping: An anthology / Alan Monat, Richard S. Lazarus. – N.Y: Columbia University Press, 1991. – 598 p.
60. 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.

## **9.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 стилів опанування.
22. Види копінг-стратегій.
23. Ефективність опанувальної поведінки: конструктивні та неконструктивні копінг-стратегії.
24. Ознаки стресогенності ситуації (за О. Коржовою).
25. Опанувальна поведінка та адаптація.
26. Способи реагування на стрес: захист, опанування, подолання.
27. Феноменологія опанування та психологічний захист.
28. Поняття психологічного захисту: визначення, історія розвитку.
29. Основні типології та класифікації психологічного захисту.
30. Ефективність психологічного захисту, основні обмеження.
31. Копінг-ресурси: феноменологія і динаміка
32. Соціально-психологічні копінг-ресурси.
33. Ідентичність як ресурс та результат опанування.
34. Я-концепція як ресурс опанувальної поведінки.
35. Модель опанувальної поведінки: ситуативні та особистісні детермінанти та предиктори; стилі та стратегії; результат 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.