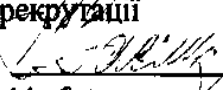


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Кафедра педагогічної та вікової психології

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-педагогічної і
навчальної роботи та рекрутації
проф. Гаврилюк С. В. 
Протокол № 5 від 21.02. 2018 р.

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

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: Лазорко Ольга Валеріївна, доктор психологічних наук, доцент
кафедри педагогічної та вікової психології

Рецензент: Вірна Жанна Петрівна, доктор психологічних наук, професор
кафедри загальної та соціальної психології

Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри _____

протокол № ____ від _____ 2018 р.

Завідувач кафедри:  (підпис) (проф. Гошовський Я.О.)

Програма навчальної дисципліни
схвалена науково-методичною комісією факультету _____

протокол № 5 від 14.02 2018 р.

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

Програма навчальної дисципліни
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		Вибіркова
Кількість годин/кредитів 120/4		Рік навчання <u> I </u>
		Семестр <u> 2-ий </u>
		Лекції <u> 24 </u> год.
ІНДЗ: €		Практичні <u> 18 </u> год.
		Лабораторні <u> 18 </u> год.
		Самостійна робота <u> 52 </u> год.
	Консультації <u> 8 </u> год.	
	Форма контролю: екзамен	

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Заочна форма навчання		Вибіркова
Кількість годин/кредитів 120/4		Рік навчання <u> I </u>
		Семестр <u> 2-ий </u>
		Лекції <u> 12 </u> год.
ІНДЗ: €		Практичні <u> 8 </u> год.
		Лабораторні <u> 6 </u> год.
		Самостійна робота <u> 80 </u> год.
	Консультації <u> 14 </u> год.	
	Форма контролю: екзамен	

2. АНОТАЦІЯ КУРСУ:

До програми курсу «Психологія опанувальної поведінки» включені розділи, що дозволять узагальнити теоретичні та практичні знання з формування опанувальних компетенцій та формування адаптивних стратегій копінг-поведінки і є результатом теоретичних узагальнень минулих і сьогодишніх наукових досягнень психології. 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, та розкриває питання особистісного і професійного розвитку, оволодіння способами копінг- поведінки, проблеми адаптації і професіоналізації, особливості застосування активних соціально-психологічних методів навчання та психологічної допомоги.

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

До кінця навчання студенти будуть компетентними у таких питаннях:

тенденцій у викладанні різних дисциплін, що дозволило б мінімізувати інтелектуальні та фізичні затрати для досягнення максимального результату.

Опанувальна поведінка розглядається як здатність індивіда вирішувати життєві проблеми. Така поведінка спрямована не лише на адаптивну реакцію на обставини, але й базується на здатності застосовувати комплекс ефективних засобів для подолання емоційного стресу. Роблячи вибір на користь активних дій, людина зменшує негативний вплив стресу. Особливості реалізації даної функції мають зв'язок із «Я-концепцією», умовами середовища, емпатією, локусом контролю.

Опанувальна поведінка реалізується в механізмах уникнення, вирішенні проблеми, пошуку підтримки у соціумі. Опанування та пов'язані із ним процеси – це часткова емоційна реакція особистості. Ці процеси впливають на збереження рівноваги емоцій та спрямовуються на нівеляцію стресового фактору шляхом його усунення, зменшення чи віддалення. На даному етапі стресовий фактор підлягає вторинній оцінці. Результатом процесу стає один з трьох типів опанувальної стратегії [12]:

- активні дії особистості, спрямовані на усунення чи зменшення небезпеки (втеча або напад, любовна насолода чи захоплення);
- внутрішнє або зовнішнє гальмування певної дії через зміну настановлень: «це мене не торкається», «це не так вже і небезпечно»; людина може переключитися на іншу форму активності; нейтралізувати емоцію, змінивши її;
- опанування без виникнення емоцій, коли особа не розцінює загрозу як реальну – через те, що кожного дня стикається з цією загрозою у житті (ситуації з побутовою технікою, транспортними засобами), та успішно її уникає.

Суть опанувальної поведінки зводиться до того, щоб допомогти суб'єкту зорієнтуватися у наявних умовах. Їй притаманні такі якості як гнучкість, реалістичність, можливість вільного вибору через усвідомлення та активні дії. Стратегії опанувальної поведінки класифікуються за безліччю ознак. Трьома основними критеріями виступають:

1. Проблемний чи емоційний. Опанування емоційно-фокусуємого типу (регулює емоційну реакцію). Проблемно-фокусуєме опанування, що має на меті вирішення проблеми чи зміну ситуації, яка призвела до стресу.

2. Поведінковий чи когнітивний. Внутрішнє опанування є прихованим, спрямовується на зміну стресової ситуації. Поведінкове опанування відкритого типу орієнтується на поведінкові дії.

3. Успішне чи неуспішне опанування. Успішним опанування можна вважати за умови використання конструктивних стратегій, результатом яких є подолання стресової ситуації.

Своєрідний зріз процесу адаптації, який охоплює проміжок життя від появи на світ – до відходу з нього, – це внутрішнє осягнення життєвого шляху. Вона здатна показати якість життя індивіда та його можливості адаптації на різних рівнях. Саме внутрішню картину пройденого шляху можна розглядати в якості цілісного образу людського буття. Це сприйняття, відчуття, переживання та оцінка свого життя, а також ставлення до нього [2].

Внутрішнє осягнення життєвих здобутків і невдач складається з ряду компонентів.

1. Тілесний, або соматичний. Передає ставлення індивіда до своєї тілесності, що проявляється у показниках здоров'я. Це вікове сприйняття хвороб і соматичних змін здоров'я.

2. Особистий (інша назва - індивідуально- психологічний). Людина ставить до себе як до особи; певним чином сприймає захисні механізми, думки, настрій та поведінку.

3. Ситуативний (його ще називають соціально-психологічним). Виражає ставлення до ситуацій, у яких протягом життя опиняється індивід.

Для внутрішнього усвідомлення життєвого шляху необхідно звертати увагу на ряд складових:

1. Тілесний, або соматичний, через який реалізується ставлення до свого здоров'я та змін у ньому, в тому числі вікових змін.

2. Особистий, що визначає психологічні особливості індивідуальності – в тому числі, ставлення до себе як до особи, специфічне сприйняття власної поведінки, думок, настрою та захисних механізмів.

3. Ситуативний, що базується на соціальному й психологічному аспектах.

Він формує ставлення людини до ситуацій, що виникають на життєвому шляху людини. Серед когнітивних методів, які можуть сприяти успішній регуляції та саморегуляції поведінки суб'єкта, можемо виділити такі як робота з перевірки обґрунтованості очікувань і переконань, перерозподіл відповідальності за вчинки та їхні наслідки (реатрибуція), зміна ходу думок людини таким чином, щоб ситуація не сприймалася як катастрофічна. І цей список можна продовжити.

Навички опанування власних емоцій пов'язані і зі створенням нових позитивних зв'язків умовно-рефлекторного типу. Завдяки таким зв'язкам, можна виробити власний стиль, який буде збалансований за параметрами компенсаторності, адаптивності, комфортності, оптимальності, результативності. Бути емоційно компетентним – означає, що особа буде здійснювати оптимальну координацію між спрямованою на досягнення певних цілей поведінкою та власними емоціями. Базується емоційна компетентність на основі адекватної інтегральної оцінки людиною своєї взаємодії із середовищем. Адекватна оцінка – це така, яка враховує зовнішні і внутрішні чинники, що впливають на людину в ситуації, що склалася. До першої категорії належать обставини і стимул, до другої – минулий досвід та стан організму на даний час. Щоб викристалізувалася емоційна компетентність – обов'язкова наявність психофізіологічних передумов. Це може бути комплекс симптомів, реалізований у чутливості до дисбалансу очікуваного результату і одержаного; у ступені задоволення досягнутим

результатом. Встановлений також зв'язок між емоційною компетентністю та умінням людини співвідносити пріоритетний стиль реагування з власними потребами, які визначаються як домінуючі, та факторами конкретної ситуації.

Емоційна компетентність дозволяє розмежувати уявлення і образи минулого досвіду – і наявні стимули середовища. Успіх опанування залежить від обраної стратегії та специфічних рис, притаманних ситуації. Чим більше стилів поведінки засвоїла особистість, тим більш вона впевнена у собі та самодостатня перед жорсткими вимогами середовища Створена А. Маслоу концепція самоактуалізації – це усвідомлений, вчасний вибір людини на власну користь, включаючи задоволення індивідуальних потреб. Вибір – це усвідомлена перевага оптимальних стратегій поведінки у складній життєвій ситуації. Кожен конструктивний вибір сприяє досвіду вирішення проблем у майбутньому. Деструктивний вибір руйнує або людську індивідуальність, або близьке соціальне оточення.

Основне завдання тренінгу з опанування – створити для кожного учасника групи новий позитивний образ; сформувані позитивне сприйняття дійсності через осягнення причинно-наслідкових зв'язків власного життя. Тренінг, що передбачає дискусії, рольові ігри та певні вправи, можна поділити за наступними підрозділами:

1. Комунікативний тренінг: дозволяє побачити себе очима партнерів, з якими ви збираєтесь співпрацювати; надає можливість зрозуміти власні комунікативні можливості; представляє та аналізує колег і студентів за типом (враховуються вербальні та невербальні сигнали, їхній підтекст); практикує навички спілкування з людьми, у яких «важкий» характер; тренує різні стилі поведінки в ситуаціях, які потенційно містять конфлікт.

2. Когнітивно-поведінковий тренінг: вивчає та аналізує взаємні очікування у системі «викладач-студент»; аналізує мотивацію учбового процесу ВНЗ; знаходить мотивацію очікувань невдач і успіхів у аспірантів та студентів; виявляє ірраціональні ідеї у сфері професійних стосунків; дозволяє розробити ефективні професійні настанови; чинить вплив на студентів, укріплюючи власну позицію без шкоди самоповазі та професійній самооцінці.

3. Тренінг управління опанувальною поведінкою та стресовими станами: виявлення складних ситуацій взаємодії у ВНЗ; розуміння та коригування екзаменаційної та тестової тривожності студентів; вироблення готовності до неприємних подій та можливе уникнення таких ситуацій у спілкуванні; можливість задіяти внутрішні ресурси для боротьби з поганим настроєм студентів та викладачів; тренування швидкої реакції у важкій ситуації; підвищення самоефективності людини в конфліктних і стресових ситуаціях; відпрацювання навичок найпродуктивнішої опанувальної поведінки; навчання стрес-менеджменту першокурсників і викладачів (опанування академічного стресу на перших іспитах, підтримка мотивації для навчання).

Психологія опанування є сьогодні актуальною через посилення соціальної нестабільності та загострення несприятливих тенденцій на всіх суспільних рівнях. Дослідження механізмів створення стилів захисту та

опанування, має велике значення для розуміння алгоритму дій людини у складних ситуаціях. Головне завдання полягає в тому, щоб розробити програму психокорекційних впливів на людину і групу осіб, з метою вироблення ефективних опанувальних навичок.

4. ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

Розподіл балів за формами поточної роботи (мах = 60 балів для екзамену) (мах = 100 балів для заліку):

- ...
- ...
- ...

Підсумковий контроль – обов’язковий екзамен (мах = 40 балів)

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)

5.1. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (ДЕННА ФОРМА НАВЧАННЯ)

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Лабор.	Сам. роб.	Конс.
Модуль 1. Психологія як наука					
Тема 1.		2	2	6	
Тема 2.		2	2	5	
Тема 3.		2	2	5	
Разом за модулем 1	30	6	6	16	2

Модуль 2. Пізнавальні та регулятивні процеси психіки					
Тема 4.		2		5	
Тема 5.			2	5	
Тема 6.			2	5	
Тема 7.		2		5	
Тема 8.		2		6	
Разом за модулем 1	38	6	4	26	2
Всього годин	68	12	10	42	4

**5.2. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
(ЗАОЧНА ФОРМА НАВЧАННЯ)**

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Лабор.	Сам. роб.	Конс.
Модуль 1. Психологія як наука					
Тема 1.		2	2	6	
Тема 2.		2	2	5	
Тема 3.		2	2	5	
Разом за модулем 1	30	6	6	16	2
Модуль 2. Пізнавальні та регулятивні процеси психіки					
Тема 4.		2		5	
Тема 5.			2	5	
Тема 6.			2	5	
Тема 7.		2		5	
Тема 8.		2		6	
Разом за модулем 1	38	6	4	26	2
Всього годин	68	12	10	42	4

6. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

7. ВИДИ (ФОРМИ) ІНДИВІДУАЛЬНИХ НАУКОВО-ДОСЛІДНИХ ЗАВДАНЬ

8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

9. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЕКЗАМЕНУ