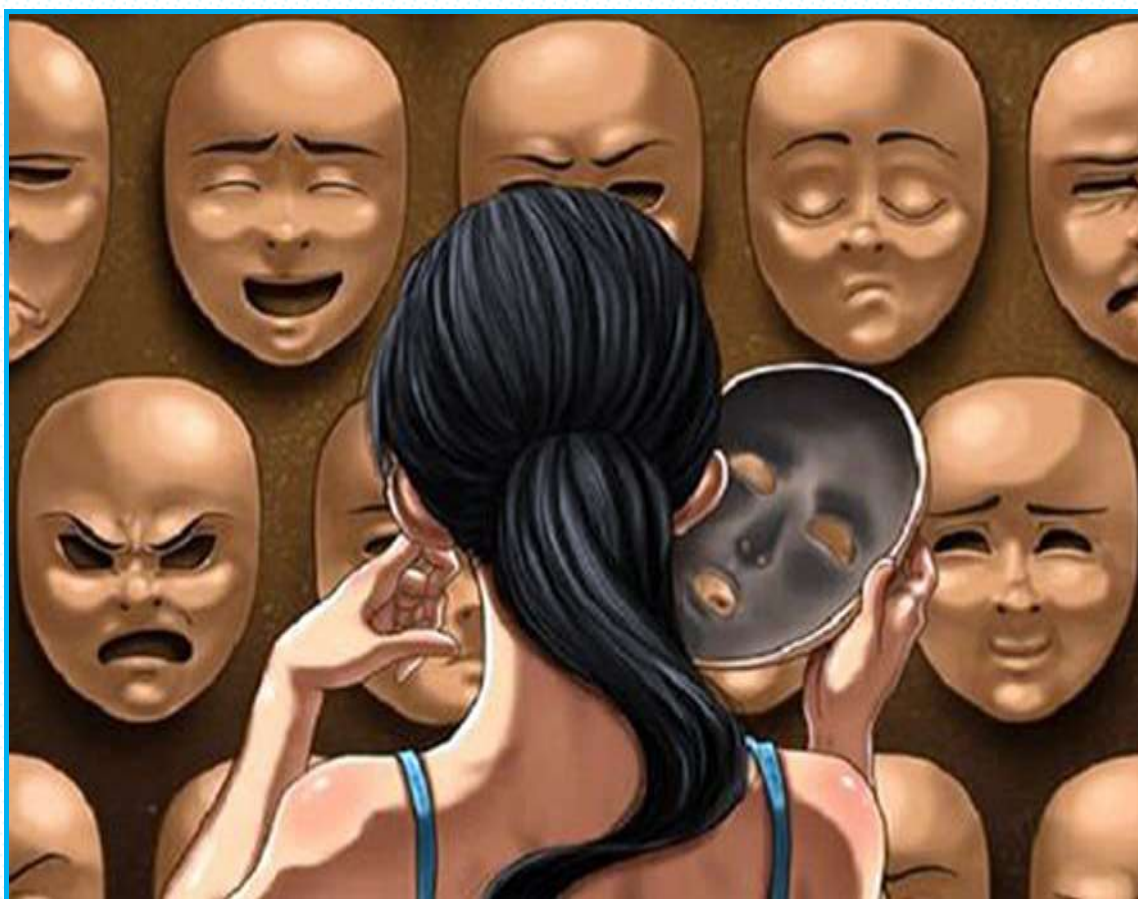


Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

**Л. А. ОНУФРІЄВА, О. М. ЧАЙКОВСЬКА**

# **ПСИХОЛОГІЯ ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ**

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК**



**Електронне видання**

Кам'янець-Подільський  
2025

**УДК 316.62(075.8)**

**ББК 88.53я73**

**П86**

*Рекомендувала вчена рада Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, протокол № 6 від 29 травня 2025 року*

**Рецензенти:**

**ГУЛЯС І. А.** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича;

**ІВАШКЕВИЧ Е. З.** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії, Рівненський державний гуманітарний університет;

**СПІВАК В. І.** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка.

**Психологія опанувальної поведінки:** навчально-методичний посібник  
**П86** [Електронний ресурс] / укладачі: Онуфрієва Л. А., Чайковська О. М. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. 192 с.

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.

До навчально-методичного посібника «Психологія опанувальної поведінки» включено теми, що відображають палітру сучасних загальнопсихологічних, соціально-психологічних та клінічно-психологічних досліджень процесів опанування, механізмів та ресурсів подолання особистістю кризових життєвих ситуацій. Метою навчально-методичного посібника «Психологія опанувальної поведінки» є засвоєння студентами знань з проблематики подолання поведінкових та когнітивних зусиль людини з вирішення важких життєвих ситуацій з опорою на соціокультурні, особистісні та ситуаційні ресурси.

В результаті засвоєння дисципліни у студентів формуються такі 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.

Навчально-методичний посібник «Психологія опанувальної поведінки» – це система лекційних, практичних занять, індивідуальної, самостійної роботи студентів, консультацій, іспиту, вихідного інформаційного забезпечення.

УДК 316.62(075.8)

ББК 88.53я73

**Електронна версія посібника доступна за покликанням:**

**URL:** <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9438>

© Онуфрієва Л. А., Чайковська О. М.: укладання, 2025



## ЗМІСТ

|                                                                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>ПЕРЕДМОВА</b> .....                                                                                              | 5   |
| <b>ТЕОРЕТИЧНИЙ КУРС</b> .....                                                                                       | 7   |
| <i>Тема 1. Проблема опанувальної поведінки: історико-гносеологічний аспект</i> .....                                | 7   |
| <i>Тема 2. Розвиток проблематики копіngu в рамках основних теоретичних орієнтацій сучасної психології</i> .....     | 17  |
| <i>Тема 3. Методологія та методи дослідження опанувальної поведінки</i> .....                                       | 41  |
| <i>Тема 4. Опанувальна поведінка та психологічний захист. Опанувальна поведінка в захисній системі людини</i> ..... | 63  |
| <i>Тема 5. Види опанування та копінг-стратегії</i> .....                                                            | 80  |
| <i>Тема 6. Копінг-ресурси: феноменологія і динаміка</i> .....                                                       | 97  |
| <i>Тема 7. Особистісні та середовищні детермінанти опанування</i> .....                                             | 105 |
| <i>Тема 8. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих ситуаціях</i> .....                                  | 112 |
| <i>Тема 9. Копінг-поведінка в професійній діяльності</i> .....                                                      | 124 |
| <i>Тема 10. Клініко-психологічні аспекти опанувальної поведінки</i> .....                                           | 141 |
| <i>Тема 11. Соціальна психологія опанувальної поведінки: групові, міжгрупові, соціокультурні аспекти</i> .....      | 155 |
| <i>Тема 12. Стратегії розвитку опанувальної поведінки</i> .....                                                     | 160 |



|                                                                                                         |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ПРАКТИЧНИЙ КУРС .....</b>                                                                            | <b>168</b> |
| 1. Проблема опанувальної поведінки: історико-гносеологічний аспект.....                                 | 168        |
| 2. Розвиток проблематики копінгу в рамках основних теоретичних орієнтацій сучасної психології .....     | 169        |
| 3. Методологія та методи дослідження опанувальної поведінки.....                                        | 170        |
| 4. Опанувальна поведінка та психологічний захист. Опанувальна поведінка в захисній системі людини ..... | 171        |
| 5. Види опанування та копінг-стратегії .....                                                            | 171        |
| 6. Копінг-ресурси: феноменологія і динаміка.....                                                        | 172        |
| 7. Особистісні та середовищні детермінанти опанування.....                                              | 173        |
| 8. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих ситуаціях .....                                  | 174        |
| 9. Копінг-поведінка в професійній діяльності.....                                                       | 175        |
| 10. Клініко-психологічні аспекти опанувальної поведінки .....                                           | 176        |
| 11. Соціальна психологія опанувальної поведінки: групові, міжгрупові, соціокультурні аспекти .....      | 177        |
| 12. Стратегії розвитку опанувальної поведінки.....                                                      | 177        |
| <b>ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ .....</b>                                                      | <b>179</b> |
| <b>ВИДИ (ФОРМИ) ІНДИВІДУАЛЬНИХ НАУКОВО-ДОСЛІДНИХ ЗАВДАНЬ (ІНДЗ) .....</b>                               | <b>182</b> |
| <b>ПЕРЕЛІК ЗАВДАНЬ ДЛЯ МОДУЛЬНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ .....</b>                                           | <b>183</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ І РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                 | <b>187</b> |



## ПЕРЕДМОВА

Професійна підготовка сучасного фахівця-психолога потребує поглибленого оволодіння соціально-психологічними знаннями.

До пропонованого навчально-методичного посібника «Психологія опанувальної поведінки» включено теми, що відображу-

ють 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 навчально-методичного посібника «Психологія опанувальної поведінки» є засвоєння студентами знань із проблематики подолання поведінкових та когнітивних зусиль людини з вирішення важких життєвих ситуацій з опорою на соціокультурні, особистісні та ситуаційні ресурси.

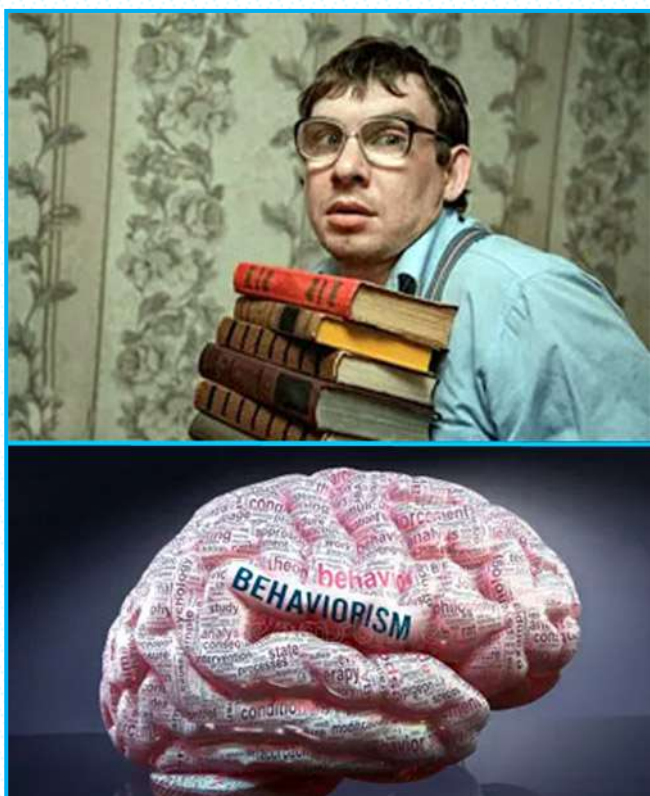
Навчально-методичний посібник «Психологія опанувальної поведінки» – це система лекційних, практичних занять, індивідуальної (ІНДЗ), самостійної роботи студентів (СРС), консультацій, іспиту, вихідного інформаційного забезпечення, яка побудована на основі таких принципів: 1) достовірності інформації; 2) системності викладу матеріалу, який призначений для використання в психологічній діяльності; 3) встановлення міждисциплінарних зв'язків; 4) планомірної взаємодії суб'єктів освітнього процесу (викладачів і студентів). Такий підхід є можливим на основі по-

єднання лекційної інформації з практичними заняттями та самостійною підготовкою студентів зі спеціально розроблених питань.

Пропонований навчально-методичний посібник «Психологія опанувальної поведінки» характеризується своєю актуальністю, новизною, практичною цінністю, підготовлений доступною українською мовою на високому науково-методичному рівні відповідно до навчальних програм і дидактичних вимог, рекомендується до використання в освітньому процесі для студентів спеціальності 053/С4 «Психологія».

*Укладачі*





# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ І РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вірна Ж.П. Життєво-стильовий концепт мотиваційно-сміслової регуляції: професійна методологія і практика. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 191–201.
2. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стра-

тегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.

3. Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Том VI, Вип. 16. С. 83–90.

4. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с. ISBN 978-966-644-426-7.

5. Івашкевич Е., Онуфрієва Л. Розвиток автономії студента за-  
собами формування його соціального інтелекту. *Збірник наукових праць*  
*«Проблеми сучасної психології»*. 2021. Вип. 51. С. 9–32. DOI:  
<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2021-51.9-32>

6. Кирпенко Т.М., Бохонкова Ю.О. Механізми психологічного само-захисту підлітків: монографія. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.

7. Корнієнко І.О. Вікові відмінності опанувальної поведінки. *Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України* / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. Вип. 25. С. 126–138.

8. Корнієнко І.О. Генеза опанувальної поведінки у життєвому просторі особистості: дис. ... докт. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 323 с.
9. Корнієнко І.О. Дослідження копінг-стратегій студентів з різним рівнем тривожності в ситуації іспиту. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України* / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012. Вип.18. С. 395–407.
10. Корнієнко І.О. Копінг-поведінка особистості в стресових ситуаціях у процесі розвитку сімейних відносин. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. № 1. С. 39–45.
11. Корніяка О.М. Життєстійкість у професії викладача. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. № 19. С. 93–110.
12. Кузікова С.Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи: зб. наук. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2020 р., м. Полтава)*. С. 71–73.
13. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
14. Максименко С.Д. Психогенетичний потенціал особистості: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. Том 1. 704 с. ISBN 978-617-7974-00-0.
15. Максименко С.Д., Яланська С.П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. Київ, 2021. 437 с.
16. Максименко С.Д., Клименко В.В., Толстоухов А.В. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості. Київ: Видавництво Європейського університету, 2010. 152 с. ISBN 978-966-301-161-5.
17. Маннапова К.Р. Життєстійкість у системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди*. 2012. Вип. 44 (1). С. 143–150.
18. Михальчук Н., Онуфрієва Л. Psychological principles of learner's autonomy. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2020. Вип. 49. С. 244–268. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-49.244-268>



19. Носенко Д.В. Особистісні чинники психологічного феномену самоінвалідизації як форми проактивної копінг-поведінки: дис. ... канд. психол. Київ, 2017. 220 с.
20. Онуфрієва Л.А. Розвиток професіоналізму майбутніх фахівців соціономічних професій: соціально-психологічний вимір: монографія. 2020. Київ: Видавець Бихун В.Ю. 320 с. ISBN 978-617-7699-08-7.
21. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Київ, 2018. Том 2. 240 с.
22. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості: монографія / [за ред.: С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова]. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 540 с.
23. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса: Видавець Букаєв В.В., 2011. 364 с.
24. Сокур А.В. Готовність до пробачення як особистісний ресурс успішності подолання життєвих ускладнень: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2019. 235 с.
25. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Київ: 2007. 324 с.
26. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь: НУ Державної податкової служби України, 2011. 286 с.
27. Хупавцева, Н. Вплив особистісних чинників на процес фасилітативної взаємодії. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2020. Вип. 49. С. 363–385. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-49.363-385>
28. Чиханцова О.А. Життєстійкість самодетермінованої особистості та її складові. *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості*: монографія / за ред. Л.З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 71–79.
29. Чиханцова О.А. Життєстійкість та її зв'язок з цінностями особистості. *Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. 2019. № 42. С. 211–232.
30. Чиханцова О.А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Вип. 17. Т. 5. С. 142–150.
31. Штепа О.С. Опитувальник особистісної здійсненності: теоретичні підстави для розробки та результати апробації. *Психологічний часо-*

лис: збірник наукових праць. 2018. № 5. Вип. 15. С. 196–223. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2018.5.15.13>

32. Штепа О.С. Показники актуалізованості психологічних ресурсів. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. Вип. 44. С. 346–367. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-44.346-367>

33. Штепа О.С. Ресурсна насиченість особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2020. Вип. 47. С. 231–252. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-47.231-252>

34. Штепа О.С. Головні ідеї інтенціональної концепції особистісного самоздійснення. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2020. Вип. 41. С. 442–461.

35. Berry A. & Kitchen J. The Role of Self-study in Times of Radical Change. *Studying Teacher Education*. 2020. Volume 16. Pp. 123–126. DOI: <https://doi.org/10.1080/17425964.2020.1777763>

36. Clark S. Narrative, Self-Realization, and the Shape of a Life. *Ethical Theory and Moral Practice*. 2018. 21(2), 371–385. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10677-018-9885-7>

37. Geng S., Law K.M.Y. & Niu B. Investigating self-directed learning and technology readiness in blending learning environment. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*. 2019, 16, P. 17. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41239-019-0147-0>

38. Hill M., Peters M., Salvaggio M., Vinnedge J. & Darden A. Implementation and evaluation of a self-directed learning activity for first-year medical students. *Medical Education Online*. 2020. 25: 1. DOI: <https://doi.org/10.1080/10872981.2020.1717780>

39. Hochwälder J. Sense of Coherence: Notes on Some Challenges for Future Research. *Psychological Reports*. 2019. April. № 1. Vol. 9. Issue 2. P. 1–8. DOI: <https://doi.org/10.1177/2158244019846687>

40. Janke S., Dickhäuser O. A neglected tenet of achievement goal theory: Associations between life aspirations and achievement goal orientations. *Personality and Individual Differences*. 2019. Vol. 142 (1). P. 90–99. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.01.038>

41. Krems J., Kenrick D., Neel R. Individual Perceptions of Self-Actualization: What Functional Motives Are Linked to Fulfilling One's Full Potential? *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2017. Vol 43, Issue 9. P. 1337–1352. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167217713191>

42. Maksimenko S, Serdiuk L. Psychological potential of personal self-realization. *Social Welfare Interdisciplinary Approach*. 2016. Vol. 1, No 6. DOI: <http://dx.doi.org/10.21277/sw.v1i6.244>
43. Maksymenko N., Bei I., Khimchuk L., & Vovchok Y. Formation of Communicative Culture of Students by Means of Project Teaching in Higher Educational Establishments. *Journal of History Culture and Art Research*. 2020. 9(3). Pp. 267–276. DOI: <https://doi.org/10.7596/taksad.v9i3.2719>
44. Mykhalchuk N., Pelekh Yu., Kharchenko Ye., Ivashkevych Ed., Ivashkevych Er., Prymachok L., Hupavtseva N., Zukow W. The empirical research of the professional reliability of 550 doctors during the COVID-19 pandemic in Ukraine (March-June, 2020). *Balneo Research Journal*. 2020. (368), № 11(3), P. 393–404. DOI: <http://dx.doi.org/10.12680/balne>
45. Onufriieva L., Chaikovska O., Kobets O., Pavelkiv R., Melnychuk T. Social Intelligence as a Factor of Volunteer Activities by Future Medical Workers. *Journal of History Culture and Art Research*. 2020. № 9(1), P. 84–95. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728268/1/Social%20Intelligence%20as%20aFactor%20of%20Volunteer%20Activities%20by%20Future%20Medical%20Workers.pdf>
46. Stroianovska O., Dolynska L., Shevchenko N., Andriashyna N., Melnyk I., Tsybuliak N. The Influence of the Professional Orientation of Students of Different Gender on Their Ideas of Happiness. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2020. T. 11. № 4. C. 51–71. DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/11.4/141>
47. Stroianovska O., Dolynska L., Shevchenko N., Yermakova S., Matiash-Zaiats L., & Kriukova O. Features of Students' Ideas about Life Success. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021. 12(1). Pp. 136–153. DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/12.1/175>
48. Vovk M., Emishyants O., Zelenko O., Drobot O., & Onufriieva L. Psychological Features of Experiences of Frustration Situations in Youth Age. *International Journal of Scientific & Technology Research*. 2020. 8 (1). P. 920–924. URL: <https://www.ijstr.org/final-print/jan2020/Psychological-Features-Of-Experiences-Of-Frustration-Situations-In-Youth-Age.pdf>



Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Навчальне електронне видання

# **ПСИХОЛОГІЯ ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ**

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК**

**Електронне видання**

**Укладачі:**

**ОНУФРІЄВА Ліана Анатоліївна,**

*доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної  
та практичної психології Кам'янець-Подільського національного  
університету імені Івана Огієнка*

**ЧАЙКОВСЬКА Оксана Миколаївна,**

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної  
та практичної психології Кам'янець-Подільського національного  
університету імені Івана Огієнка*

---

Підписано 15.10.2025. Гарнітура «Arial».  
Об'єм даних 2,9 Мб. Обл.-вид. арк. 10,1. Зам. № 1206.

Видавець і виготовлювач Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка, вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300

Свідоцтво про внесення до державного реєстру суб'єктів видавничої справи  
серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.