

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**  
Кафедра психології

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
Факультет гуманітарно-педагогічний  
19 червня 2025 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
Психологія подолання невизначеності**

Галузь знань С «Соціальні науки, журналістика та інформація»

Спеціальність С4 «Психологія»

Освітня програма «Психологія» (ОС «Доктор філософії»)

Факультет гуманітарно-педагогічний

Розробник: професор кафедри психології, доктор психологічних наук, професор,  
Микита ПАНОВ

Київ – 2025 р.

## Опис навчальної дисципліни «Психологія подолання невизначеності»

Дисципліна «Психологія подолання невизначеності», що пропонується як вибіркова в ОНП «Психологія», є важливою складовою професійної підготовки здобувачів, оскільки сучасна соціальна реальність характеризується високим рівнем мінливості, нестабільності та багатофакторної невизначеності (кризи, війна, соціальні трансформації, професійні ризики). Значущість дисципліни полягає в тому, що вона дозволяє майбутнім фахівцям усвідомити психологічну природу невизначеності як стресогенного, але водночас ресурсного чинника розвитку особистості. Курс формує цілісне уявлення про те, як невизначеність впливає на пізнавальні процеси, емоційні стани, мотивацію, прийняття рішень і поведінкові стратегії людини, а також на професійну діяльність психолога.

Дисципліна знайомить здобувачів із: теоретичними підходами до вивчення феномену невизначеності (толерантність / інтолерантність до невизначеності, екзистенційний, когнітивно-поведінковий, стресо-копінговий підходи); психологічними механізмами реагування особистості на невизначені ситуації; сучасними моделями подолання невизначеності, ризику та амбівалентності; емпіричними дослідженнями впливу невизначеності на психічне здоров'я та психологічне благополуччя; практичними методами психологічної допомоги особам, що перебувають у ситуації хронічної або гострої невизначеності.

| Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь                     |                             |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------|
| Освітній ступінь                                                                    | доктор філософії            |          |
| Спеціальність                                                                       | С4 “Психологія”             |          |
| Освітня програма                                                                    | Психологія                  |          |
| Характеристика навчальної дисципліни                                                |                             |          |
| Вид                                                                                 | вибіркова                   |          |
| Загальна кількість годин                                                            | 150                         |          |
| Кількість кредитів ECTS                                                             | 5                           |          |
| Кількість змістових модулів                                                         | 2                           |          |
| Курсовий проект (робота) (за наявності)                                             | -                           |          |
| Форма контролю                                                                      | екзамен                     |          |
| Показники навчальної дисципліни<br>для денної та заочної форм здобуття вищої освіти |                             |          |
|                                                                                     | Форма здобуття вищої освіти |          |
|                                                                                     | денна                       | заочна   |
| Курс (рік підготовки)                                                               | 2                           |          |
| Семестр                                                                             | 3                           |          |
| Лекційні заняття                                                                    | 30 год.                     | 8 год.   |
| Практичні, семінарські заняття                                                      | 30 год.                     | 8 год.   |
| Лабораторні заняття                                                                 | - год.                      | -        |
| Самостійна робота                                                                   | 90 год.                     | 134 год. |
| Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми здобуття вищої освіти          | 4 год.                      |          |

### 1. Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – формування у здобувачів PhD здатності до глибинного теоретико-методологічного аналізу феномену невизначеності,

розвитку наукового мислення та дослідницьких компетентностей щодо подолання невизначеності в індивідуальному, груповому та суспільному вимірах.

**Набуття компетентностей:**

інтегральна компетентність (ІК): здатність планувати, організовувати й проводити наукове дослідження, представляти його результати у вигляді доповідей, статей, наукових звітів;

загальні компетентності (ЗК):

ЗК 01. Здатність до наукового мислення (високий рівень абстрактного мислення, аналізу й синтезу) та креативного підходу у вирішенні наукових задач;

ЗК 02. Здатність розв'язувати комплексні проблеми психології на підґрунті системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності;

спеціальні (фахові) компетентності (СК):

СК 02. Здатність до глибинного аналізу науково-практичних проблем у галузі психології та прогнозування шляхів їх розвитку й розв'язання.

**Програмні результати навчання (ПРН):**

ПРН 02. Розуміти загальні принципи та методи психології, а також методологію наукових досліджень, застосувати їх у власних дослідженнях у сфері психології та у викладацькій практиці.

ПРН 06. Критично і системно оцінювати результати власної науково-дослідної роботи і результати інших дослідників у контексті усього комплексу сучасних знань щодо досліджуваної проблеми, визначати перспективи подальших наукових розвідок.

ПРН 08. Вільно презентувати та обговорювати з фахівцями і нефахівцями результати досліджень, наукові та прикладні проблеми психології державною та іноземною мовами, готувати результати досліджень у вигляді наукових публікацій, у тому числі у міжнародних виданнях.

## 2. Програма та структура навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем                                                       | Кількість годин |              |   |     |     |      |              |              |    |     |     |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|---|-----|-----|------|--------------|--------------|----|-----|-----|------|
|                                                                                     | денна форма     |              |   |     |     |      | Заочна форма |              |    |     |     |      |
|                                                                                     | усього          | у тому числі |   |     |     |      | усього       | у тому числі |    |     |     |      |
|                                                                                     |                 | л            | п | лаб | інд | с.р. |              | л            | п  | лаб | інд | с.р. |
| 1                                                                                   | 2               | 3            | 4 | 5   | 6   | 7    | 8            | 9            | 10 | 11  | 12  | 13   |
| <b>Модуль 1. Теоретико-методологічні засади психології подолання невизначеності</b> |                 |              |   |     |     |      |              |              |    |     |     |      |
| <b>Тема 1.</b> Феномен невизначеності у психології та суміжних науках               | 15              | 4            | 4 |     |     | 7    | 15           | 2            | 2  |     |     | 11   |
| <b>Тема 2.</b> Психологічні реакції особистості на ситуації невизначеності          | 20              | 4            | 4 |     |     | 12   | 20           | 2            | 2  |     |     | 16   |
| <b>Тема 3.</b> Толерантність до невизначеності як                                   | 20              | 4            | 4 |     |     | 12   | 20           |              |    |     |     | 20   |

|                                                                                                               |     |    |    |  |  |    |     |   |   |  |  |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|--|--|----|-----|---|---|--|--|-----|
| особистісна характеристика                                                                                    |     |    |    |  |  |    |     |   |   |  |  |     |
| <b>Тема 4.</b><br>Невизначеність як чинник психологічного стресу                                              | 20  | 4  | 4  |  |  | 12 | 20  |   |   |  |  | 20  |
| Разом за змістовим модулем 1                                                                                  | 75  | 16 | 16 |  |  | 43 | 75  | 4 | 4 |  |  | 67  |
| <b>Модуль 2. Психологічні стратегії подолання невизначеності</b>                                              |     |    |    |  |  |    |     |   |   |  |  |     |
| <b>Тема 1.</b> Копінг-стратегії подолання невизначеності                                                      | 20  | 4  | 4  |  |  | 12 | 20  | 2 | 2 |  |  | 16  |
| <b>Тема 2.</b> Ресурсний підхід у подоланні невизначеності. Психологічні інтервенції в умовах невизначеності. | 25  | 6  | 6  |  |  | 13 | 25  |   | 2 |  |  | 23  |
| <b>Тема 3.</b><br>Невизначеність у науковій та професійній діяльності психолога.                              | 30  | 4  | 4  |  |  | 22 | 30  | 2 |   |  |  | 28  |
| Разом за змістовим модулем 2                                                                                  | 75  | 14 | 14 |  |  | 47 | 75  | 4 | 4 |  |  | 67  |
| Усього годин                                                                                                  | 150 | 30 | 30 |  |  | 90 | 150 | 8 | 8 |  |  | 134 |

### 3. Теми лекцій

| № з/п | Назва теми                                                                                    | Кількість годин |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1     | Феномен невизначеності у психології та суміжних науках                                        | 4               |
| 2     | Психологічні реакції особистості на ситуації невизначеності                                   | 4               |
| 3     | Толерантність до невизначеності як особистісна характеристика                                 | 4               |
| 4     | Невизначеність як чинник психологічного стресу                                                | 4               |
| 5     | Копінг-стратегії подолання невизначеності                                                     | 4               |
| 6     | Ресурсний підхід у подоланні невизначеності. Психологічні інтервенції в умовах невизначеності | 6               |
| 7     | Невизначеність у науковій та професійній діяльності психолога                                 | 4               |

### 4. Теми лабораторних (практичних, семінарських) занять

| № з/п | Назва теми                                                                                | Кількість годин |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1     | Міждисциплінарні підходи до розуміння феномену невизначеності                             | 4               |
| 2     | Аналіз емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій особистості в умовах невизначеності | 4               |
| 3     | Толерантність до невизначеності як особистісна характеристика: психодіагностичний аналіз  | 4               |
| 4     | Невизначеність як чинник психологічного стресу: аналіз стресових моделей                  | 4               |

|   |                                                                                           |   |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 5 | Копінг-стратегії подолання невизначеності: аналіз та добір ефективних способів реагування | 4 |
| 6 | Ресурсний підхід у подоланні невизначеності: аналіз та актуалізація ресурсів особистості  | 6 |
| 7 | Невизначеність у науковій і професійній діяльності психолога: аналіз професійних дилем    | 4 |

## 5. Теми самостійної роботи

| № з/п | Назва теми                                                                                                                         | Кількість годин |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1     | Проблематика невизначеності в психології та суміжних наукових дисциплінах                                                          | 7               |
| 2     | Психологічні реагування особистості в умовах невизначеності                                                                        | 12              |
| 3     | Толерантність до невизначеності як індивідуально-психологічна риса особистості                                                     | 12              |
| 4     | Невизначеність як системоутворювальний чинник психологічного стресу                                                                | 12              |
| 5     | Механізми копіngu в умовах невизначеності: дослідження та оптимізація способів реагування                                          | 12              |
| 6     | Ресурсний підхід як основа психологічних стратегій подолання невизначеності. Психологічні стратегії інтервенції при невизначеності | 13              |
| 7     | Роль невизначеності у професійній та науковій діяльності психолога                                                                 | 22              |

## 6. Методи та засоби діагностики результатів навчання: (вибрати необхідне чи доповнити)

- усне опитування;
- співбесіда;
- тестування;
- захист виконаних завдань самостійної роботи.

## 7. Методи навчання (вибрати необхідне чи доповнити):

- метод практико-орієнтованого навчання;
- кейс-метод;
- метод навчання через дослідження.

## 8. Оцінювання результатів навчання.

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національну оцінку згідно чинного “Положення про екзамени та заліки у здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії у НУБіП України”.

### 8.1. Розподіл балів за видами навчальної діяльності

| Вид навчальної діяльності                                                                                     | Результати навчання                                                                                                                                                                                                              | Оцінювання |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Модуль 1. Теоретико-методологічні засади психології подолання невизначеності</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                  |            |
| Лекція 1. Феномен невизначеності у психології та суміжних науках                                              | Розуміти феномен невизначеності як міждисциплінарну психологічну проблему. Знати основні теоретичні підходи до аналізу невизначеності. Уміти застосовувати методологію психологічних досліджень для аналізу явищ невизначеності. | -          |
| Практична робота 1. Міждисциплінарні підходи до розуміння феномену невизначеності                             |                                                                                                                                                                                                                                  | 5          |
| Самостійна робота 1. Проблематика невизначеності в психології та суміжних наукових дисциплінах                |                                                                                                                                                                                                                                  | 5          |
| Лекція 2. Психологічні реакції особистості на ситуації невизначеності                                         | Знати закономірності емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій на невизначеність. Уміти аналізувати індивідуальні відмінності реагування на невизначені ситуації.                                                           | -          |
| Практична робота 2. Аналіз емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій особистості в умовах невизначеності |                                                                                                                                                                                                                                  | 10         |
| Самостійна робота 2. Психологічні реагування особистості в умовах невизначеності                              |                                                                                                                                                                                                                                  | 10         |
| Лекція 3. Толерантність до невизначеності як особистісна характеристика                                       | Знати поняття толерантності та інтолерантності до невизначеності. Уміти аналізувати результати психодіагностичних досліджень та інтерпретувати їх у науковому контексті                                                          | -          |
| Практична робота 3. Толерантність до невизначеності як особистісна характеристика: психодіагностичний аналіз  |                                                                                                                                                                                                                                  | 10         |
| Самостійна робота 3. Толерантність до невизначеності як індивідуально-психологічна риса особистості           |                                                                                                                                                                                                                                  | 10         |
| Лекція 4. Невизначеність як чинник психологічного стресу                                                      | Розуміти роль невизначеності у виникненні та перебігу стресових станів. Уміти аналізувати механізми психологічної адаптації до хронічної невизначеності                                                                          | -          |
| Практична робота 4. Невизначеність як чинник психологічного стресу: аналіз стресових моделей                  |                                                                                                                                                                                                                                  | 10         |
| Самостійна робота 4. Невизначеність як системоутворювальний чинник психологічного стресу                      |                                                                                                                                                                                                                                  | 10         |
| Модульна контрольна робота 1.                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                  | 30         |
| <b>Всього за модулем 1</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                  | <b>100</b> |
| <b>Модуль 2. Психологічні стратегії подолання невизначеності</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |            |
| Лекція 1. Копінг-стратегії подолання невизначеності                                                           | Розуміти класифікації копінг-стратегій. Уміти добирати                                                                                                                                                                           | -          |

|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                   |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Практична робота 1. Копінг-стратегії подолання невизначеності: аналіз та добір ефективних способів реагування                                           | ефективні копінги залежно від типу невизначеності                                                                                                 | 10         |
| Самостійна робота 1. Механізми копінгу в умовах невизначеності: дослідження та оптимізація способів реагування                                          |                                                                                                                                                   | 10         |
| Лекція 2. Ресурсний підхід у подоланні невизначеності. Психологічні інтервенції в умовах невизначеності.                                                | Розуміти роль особистісних та соціальних ресурсів у подоланні невизначеності.                                                                     | -          |
| Практична робота 2. Ресурсний підхід у подоланні невизначеності: аналіз та актуалізація ресурсів особистості                                            | Уміти актуалізувати внутрішні ресурси особистості. Знати основні психологічні інтервенції                                                         | 10         |
| Самостійна робота 2. Ресурсний підхід як основа психологічних стратегій подолання невизначеності. Психологічні стратегії інтервенції при невизначеності | роботи з невизначеністю. Уміти добирати психологічні методи відповідно до запиту клієнта.                                                         | 10         |
| Лекція 3. Невизначеність у науковій та професійній діяльності психолога                                                                                 | Уміти аналізувати невизначеність у наукових дослідженнях та практичній діяльності психолога. Формувати професійну позицію в умовах невизначеності | -          |
| Практична робота 3. Невизначеність у науковій і професійній діяльності психолога: аналіз професійних дилем                                              |                                                                                                                                                   | 10         |
| Самостійна робота 3. Роль невизначеності у професійній та науковій діяльності психолога                                                                 |                                                                                                                                                   | 20         |
| Модульна контрольна робота 2.                                                                                                                           |                                                                                                                                                   | 30         |
| <b>Всього за модулем 2</b>                                                                                                                              |                                                                                                                                                   | <b>100</b> |
| <b>Навчальна робота</b>                                                                                                                                 | <b><math>(M1 + M2)/2 * 0,7 \leq 70</math></b>                                                                                                     |            |
| <b>Екзамен</b>                                                                                                                                          | <b>30</b>                                                                                                                                         |            |
| <b>Всього за курс</b>                                                                                                                                   | <b><math>(\text{Навчальна робота} + \text{екзамен}) \leq 100</math></b>                                                                           |            |

## 8.2. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

| Рейтинг здобувача вищої освіти, бали | Оцінка за національною системою (екзамени/заліки) |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 90-100                               | відмінно                                          |
| 74-89                                | добре                                             |
| 60-73                                | задовільно                                        |
| 0-59                                 | незадовільно                                      |

## 8.3. Політика оцінювання

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Політика щодо дедлайнів та перескладання</b> | Відтермінування здачі завдань самостійної роботи, практичних занять у випадках хвороби чи якоїсь іншої вагомості для здобувача причини може бути дозволене за умови надання необхідної документації. Відтермінування здачі екзамену може бути дозволене у випадку вагомості причини за умови погодження з гарантом ОНП та відділом Аспірантури. |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                | Проведення навчальних занять, терміни та умови виконання навчальних завдань можуть бути адаптовані до запитів здобувачів із документально підтвердженими особливими потребами. Відповідальністю здобувача залишається вчасне надання таких Документів.                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Політика щодо академічної доброчесності</b> | Вступаючи на цей курс, здобувачі повинні дотримуватися норм поведінки, прописаних у Положенні про академічну доброчесність у Національному університеті біоресурсів і природокористування України ( <a href="https://nubip.edu.ua/node/12654">https://nubip.edu.ua/node/12654</a> ). Здобувачі повинні знати та дотримуватись академічної доброчесності з усіх питань цього курсу. Порухення академічної доброчесності тягне за собою академічну відповідальність. |
| <b>Політика щодо відвідування</b>              | Відвідування лекцій та практичних занять з курсу є обов'язковим, воно забезпечує краще розуміння матеріалу, дає можливість простежити зв'язок між теоретичною інформацією та її прикладним аспектом, сформувати систему знань та ґрунтовно підготуватись до екзамену. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із гарантом ОНП та відділом аспірантури).          |

## 9. Рекомендовані джерела інформації

### Основні

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Литвинова І., Апостолак Л., Ніколаєв Л. Життя в умовах невизначеності: арттерапевтичні техніки підтримки: навч. посіб. Київ; Харків: 2024. 248 с.
3. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.
4. Остополець І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації: навч. посіб. Запоріжжя: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 179 с.
5. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практичний посібник. Київ: Каравела, 2024. 711 с.
6. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомочі в умовах тривалої травматизації. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

### Допоміжні

1. Андрєєва Г. М. Психологічна стійкість фахівців в умовах професійного стресу: сучасні підходи та моделі. Київ: КНУ ім. Т. Шевченка, 2021. 214 с.
2. Кокун О. М., Мельничук Т. І. The Resilience Handbook: практичний довідник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 248 с.
3. Титаренко Т. М. Посттравматичне життятворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

## Інформаційні ресурси



1. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. URL: <https://surl.li/gxmjah> (дата звернення 19.06.2025)
2. Юрчук С. С. Стан невизначеності та його зв'язок зі стресом у підлітковому віці. URL: <https://salol.li/a780B16> (дата звернення 19.06.2025)
3. Чиханцова О. А. Development of personal resilience in uncertainty situations. URL: <https://surl.li/gurdzs> (дата звернення 19.06.2025)
4. Psychological Resources for Personal Development in Conditions of Uncertainty in the Educational Space. URL: <https://surl.li/ijvlku> (дата звернення 19.06.2025)