

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету

_____ Інна Савицька

" ____ " _____ 2026 р.

СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри

Психології

Протокол № ____ від " ____ " _____ 2026 р.

Завідувач кафедри

_____ Ірина Мартинюк

РОЗГЛЯНУТО

Гарант ОП «Психологія»

_____ Садова Мирослава Анатоліївна

**РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ (ІЗ КУРСОВОЮ РОБОТОЮ)

Галузь знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини

Спеціальність С4 Психологія

Освітня програма Психологія

Факультет Гуманітарно-педагогічний

Розробник: Шмаргун В.М. д.психол.н., професор

Київ - 2026 р.

Опис навчальної дисципліни

Дисципліна «Психологія стресу» є обов'язковим компонентом магістерської освітньої програми з психології, спрямованою на формування глибоких знань щодо природи, механізмів виникнення та проявів стресових станів у різних сферах життєдіяльності людини. Вивчення охоплює теоретичні засади психології стресу, сучасні підходи до його класифікації, методи діагностики та профілактики, а також психологічні техніки подолання та адаптації до стресових ситуацій. Особливу увагу приділяється аналізу впливу стресу на фізіологічні та психологічні функції особистості, а також застосуванню отриманих знань у практичній діяльності психолога. Значна частина курсу присвячена розробці та обґрунтуванню курсової роботи, що дозволяє студентам поглибити дослідження актуальних проблем психології стресу та сформувати навички самостійної наукової роботи. Зміст дисципліни має прикладне спрямування, сприяючи підвищенню ефективності психологічної допомоги у складних життєвих ситуаціях та розвитку професійних компетентностей майбутніх фахівців.

Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь

Освітній ступінь	Другого (магістерського) ОП
Галузь знань	С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
Спеціальність	С4 Психологія
Освітня програма	Психологія
Факультет/ННІ	Гуманітарно-педагогічний

Характеристика навчальної дисципліни

Вид	Обов'язкова
Загальна кількість годин	120
Кількість кредитів ECTS	4
Кількість змістових модулів	2
Курсовий проект (робота) (за наявності)	Є
Форма контролю	Екзамен

Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм здобуття вищої освіти (повний термін навчання)

	Форма здобуття вищої освіти	
	денна	заочна
Курс (рік підготовки)	1	-
Семестр	1	-
Лекційні заняття	15 год.	-
Лабораторні роботи	-	-
Практичні, семінарські заняття	30 год.	-
Самостійна робота	75 год.	-
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми здобуття вищої освіти	3 год.	-
Форма контролю	Екзамен	-

Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни

Мета: Мета дисципліни полягає у формуванні у студентів системного розуміння психологічних аспектів стресу, здатності аналізувати його механізми та прояви у різних життєвих ситуаціях, а також у набутті навичок застосування сучасних теоретичних підходів і методик для дослідження, профілактики та корекції стресових станів у практичній діяльності.

Перелік навчальних дисциплін, які передують вивченню «Психологія стресу (із курсовою роботою)» (за їх наявності) ОК2 Психологія та педагогіка вищої школи, ОК4 Диференційна психологія, ОК6 Психологічна допомога особистості

Набуття компетентностей

ЗК1 — Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2 — Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

ЗК3 — Здатність генерувати нові ідеї (креативність) у професійній діяльності.

ЗК4 — Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми в царині психологічної науки й практики.

ЗК5 — Цінування та повага різноманітності та мультикультурності зі збереженням власної ідентичності.

ЗК9 — Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК10 — Здатність спілкуватися іноземною мовою, у тому числі у професійній сфері.

СК1 — Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та/або практики.

СК2 — Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та/або практичної значущості, аналізувати його результати, робити коректні висновки та розробляти вагомі для науки й практики рекомендації на їх підґрунті, представляти результати власних досліджень науковій спільноті.

СК3 — Здатність обирати і застосовувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

СК4 — Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК5 — Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК6 — Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК7 — Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК8 — Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК10 — Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

Програмні результати навчання

ПРН1 — Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

ПРН2 — Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.

ПРН3 — Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.

ПРН5 — Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПРН6 — Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПРН7 — Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях, у тому числі іноземною мовою.

ПРН8 — Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

ПРН10 — Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.

ПРН11 — Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності, оцінювати їх ефективність.

Програма та структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин (денна форма)						Кількість годин (заочна форма)					
	л	лаб	сем	п	с.р.	усього	л	лаб	сем	п	с.р.	усього
Модуль 1. Психологічні механізми та теорії стресу: структура та функціональні особливості												
Тема 1. Основні концепції психологічного стресу та його класифікація	2	-	-	6	-	8	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Біопсихологічні моделі реагування на стрес: роль системи НРА	2	-	-	3	-	5	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Когнітивно-орієнтовані підходи до аналізу стресу	2	-	-	3	22	27	-	-	-	-	-	-
Тема 4. Методи діагностики рівня стресу: опитувальники та біохімічні дослідження	1	-	-	3	-	4	-	-	-	-	-	-
Разом за модулем 1	7	0	0	15	22	44	-	-	-	-	-	-
Модуль 2. Практичні підходи до управління стресом: психологічна підтримка та корекція												
Тема 1. Техніки релаксації: види та застосування	2	-	-	4	23	29	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Когнітивно-поведінкова терапія у зниженні стресу	2	-	-	4	-	6	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Майндфулнес: концепція та техніки практики	2	-	-	4	-	6	-	-	-	-	-	-
Тема 4. Стратегії мотивації для подолання стресу	2	-	-	3	-	5	-	-	-	-	-	-
Разом за модулем 2	8	0	0	15	23	46	-	-	-	-	-	-
Курсовий проект (робота)	-	-	-	-	30	30	-	-	-	-	-	-
Усього годин	15	0	0	30	75	120	-	-	-	-	-	-

Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Основні концепції психологічного стресу та його класифікація	2
2	Тема 2. Біопсихологічні моделі реагування на стрес: роль системи НРА	2
3	Тема 3. Когнітивно-орієнтовані підходи до аналізу стресу	2
4	Тема 4. Методи діагностики рівня стресу: опитувальники та біохімічні дослідження	1
5	Тема 5. Техніки релаксації: види та застосування	2
6	Тема 6. Когнітивно-поведінкова терапія у зниженні стресу	2
7	Тема 7. Майндфулнес: концепція та техніки практики	2
8	Тема 8. Стратегії мотивації для подолання стресу	2
Всього годин		15

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Практичне застосування опитувальників для оцінки рівня стресу у різних групах осіб	3
2	Аналіз біохімічних маркерів у дослідженні реакції на стрес: лабораторна робота	3
3	Використання нейрофізіологічних методів для виявлення особливостей реакції на стрес	3
4	Практичне моделювання когнітивних процесів у ситуаціях стресу за допомогою психологічних тестів	3
5	Розробка та проведення власного дослідження рівня стресу з використанням діагностичних методів	3
6	Практичне застосування технік релаксації для зниження рівня стресу: виконання дихальних вправ та прогресивної м'язової релаксації	4
7	Розробка та аналіз когнітивно-поведінкових стратегій для подолання стресових ситуацій у клієнтів	4
8	Практичне освоєння технік майндфулнесу: медитації та усвідомленості у щоденних ситуаціях	4
9	Розробка та застосування мотиваційних стратегій для підвищення психологічної стійкості у різних сферах діяльності	3

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Всього годин		30

Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Написати реферат про основні теоретичні концепції психологічного стресу: когнітивно-орієнтовані, біопсихологічні та соціальні підходи.	4
2	Проаналізувати механізми реагування на стресовий чинник з урахуванням ролі системи гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі.	4
3	Порівняти методи діагностики рівня стресу: опитувальники, біохімічні та нейрофізіологічні дослідження, з точки зору їх застосовності та інформативності.	4
4	Розробити схему психологічних механізмів реагування на стрес, включаючи когнітивні процеси та фізіологічні реакції.	4
5	Обчислити рівень стресу за умовною анкетною шкалою на основі наданих даних та інтерпретувати результати.	3
6	Скласти модель взаємозв'язку між психологічними механізмами та функціональними особливостями системи гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі у реагуванні на стрес.	3
7	Аналіз ефективності технік релаксації у зниженні рівня стресу: огляд літератури та власні висновки	4
8	Порівняльний аналіз когнітивно-поведінкової терапії та майндфулнесу у корекції стресових реакцій	4
9	Розробка моделі психологічної підтримки для медичних працівників у стресових ситуаціях	4
10	Реферат на тему застосування стратегій мотивації для підвищення резиліентності у клієнтів	4
11	Аналіз результатів застосування психологічних інтервенцій у освітній сфері: кейс-стаді	4
12	Розрахунок та обґрунтування програми тренінгу з управління стресом для студентів	3
Всього годин		45

Методи навчання

Методи та засоби діагностики результатів навчання:

- Усне опитування для перевірки теоретичних знань та розуміння концепцій стресу

- Тестування для оцінки засвоєння ключових понять і термінів
- Написання есе для аналізу та критичного осмислення сучасних підходів до психології стресу
- Захист курсової роботи як підсумковий елемент дослідницької діяльності студентів
- Поточне оцінювання активності та участі у дискусіях і практичних заняттях
- Підсумковий залік для комплексної оцінки знань та навичок

Методи навчання:

- Лекційно-семінарські заняття для викладу теоретичних основ
- Практичні заняття з використанням психологічних технік та вправ для подолання стресу
- Групові тренінги з управління стресом та психологічної підтримки
- Кейс-стаді для аналізу конкретних ситуацій та застосування теоретичних знань
- Самостійна робота з аналізом літератури та підготовкою курсової роботи

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 НУБіП України»

Розподіл балів за видами навчальної діяльності

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
Модуль 1. Психологічні механізми та теорії стресу: структура та функціональні особливості		
Лабораторна робота. Аналіз ефективності технік релаксації у зниженні рівня стресу	ПРН 1, ПРН 2, ПРН 3, ПРН 5, ПРН 6, ПРН 7, ПРН 8, ПРН 10, ПРН 11. Модуль спрямований на ознайомлення студентів з основними теоретичними підходами до розуміння психологічного стресу, його механізмами та функціональними особливостями. Студенти здобудуть знання про різні теорії стресу, механізми реагування, діагностичні методи та моделі взаємозв'язків між психологічними та фізіологічними аспектами стресу. Вони навчатимуться аналізувати наукову інформацію, застосовувати сучасні дослідницькі методи, формулювати висновки та розробляти схеми психологічних механізмів реагування.	20

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
Лабораторна робота. Порівняльний аналіз когнітивно-поведінкової терапії та майндфулнесу у корекції стресових реакцій		20
Лабораторна робота. Розробка моделі психологічної підтримки для медичних працівників у стресових ситуаціях		15
Лабораторна робота. Реферат на тему застосування стратегій мотивації для підвищення резиліентності у клієнтів		15
Лабораторна робота. Аналіз результатів застосування психологічних інтервенцій у освітній сфері: кейс-стаді		15
Лабораторна робота. Розрахунок та обґрунтування програми тренінгу з управління стресом для студентів		15
Всього за модулем 1		100

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
Модуль 2. Практичні підходи до управління стресом: психологічна підтримка та корекція		
Лабораторна робота. Аналіз ефективності технік релаксації у зниженні рівня стресу	ПРН 1, ПРН 2, ПРН 3, ПРН 5, ПРН 6, ПРН 7, ПРН 8, ПРН 10, ПРН 11. Модуль спрямований на ознайомлення студентів із практичними підходами до управління стресом, психологічною підтримкою та корекційними техніками. Студенти здобудуть знання про методи релаксації, когнітивно-поведінкову терапію, майндфулнес, розробку програм психологічної підтримки та тренінгів. Вони навчатимуться аналізувати ефективність різних інтервенцій, розробляти програми підтримки для різних груп клієнтів та застосовувати отримані знання у професійній діяльності.	20
Лабораторна робота. Порівняльний аналіз когнітивно-поведінкової терапії та майндфулнесу у корекції стресових реакцій		20
Лабораторна робота. Розробка моделі психологічної підтримки для медичних працівників у стресових ситуаціях		15
Лабораторна робота. Реферат на тему застосування стратегій мотивації для підвищення резилієнтності у клієнтів		15
Лабораторна робота. Аналіз результатів застосування психологічних інтервенцій у освітній сфері: кейс-стаді		15

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
Лабораторна робота. Розрахунок та обґрунтування програми тренінгу з управління стресом для студентів		15
Всього за модулем 2		100
		$(M1 + M2)/2 * 0,7 \leq 70$
Навчальна робота (разом за семестр)		70
Підсумковий екзамен		30
Разом за курс		100

Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

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

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перекладання:	Лабораторні, самостійні та модульні роботи необхідно здавати у заплановані терміни. Перекладання модульних робіт допускається за наявності поважних причин у визначені кафедрою строки.
Політика щодо академічної доброчесності:	Списування, використання сторонніх матеріалів і несанкціонованих пристроїв під час виконання контрольних робіт, заліку або екзамену заборонено.
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. Пропуски відпрацьовуються згідно з індивідуальним графіком та правилами кафедри.

Навчально-методичне забезпечення

-електронний навчальний курс навчальної дисципліни (на навчальному порталі НУБіП України eLearn - <https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=4276>);

-;

Рекомендовані джерела інформації

1. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навчальний посібник. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
2. Всесвітня організація охорони здоров'я. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Копенгаген : Європейське регіональне бюро ВООЗ, 2021. 128 с.
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості та організації в умовах війни : колективна монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023.
4. Кокурн О. М. Психологічна допомога особистості в умовах війни : методичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022.
5. Платформа психічного здоров'я «Ти як?» – <https://howareu.com>
6. Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (Eds.). The Cambridge Handbook of the Development of Coping. Cambridge: Cambridge University Press, 2023. 748 p. ISBN 978-1108917230.
7. American Psychological Association. APA Handbook of Health Psychology. Washington, DC: American Psychological Association, 2024.
8. World Health Organization. Mental Health, Brain Health and Substance Use. Geneva: WHO, 2024.