МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

Кафедра педагогіки та психології управління соціальними системами імені акад. І.А. Зязюна

КОМПЛЕКС НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ

рівень вищої освіти *третій (освітньо-науковий)*
перший (бакалаврський) / другий (магістерський) /третій (освітньо-науковий)

галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

спеціальність *053 Психологія*

освітня програма *Психологія*

вид дисципліни *спеціальна (фахова) підготовка, вибіркова*
(загальна підготовка / професійна підготовка; обов'язкова/вибіркова)

форма навчання *денна, заочна*

Харків – 2024 рік

Навчально-методичні матеріали лекцій

План лекційних занять

Тема	**Кількість годин**
Тема 1. Учіння про психологічний стрес	4
Тема 2. Саморегуляція в структурі стрес-менеджменту	4
Тема 3. Синдром хронічної втоми, емоційне та професійне вигорання	4
Тема 4. Стресостійкість як риса особистості і навичка	4
Тема 5. Стрес-менеджмент як фактор професійного здоров'я та професійного довголіття	4

Тема №1. Проблеми подолання стресу.

Учіння про психологічний стрес. Загальна теорія стресу Г. Сельє. Еустрес та дистрес. Стрес як реакція адаптації. Загальні ознаки стресу. Взаємодія зі стресом. Професійний стрес. Фактори, що негативно впливають на ефективність професійних дій в екстремальних умовах.

Рекомендована література:

1. Bunas A., Agisheva K., Surzhikova M. PERSONAL RESOURCES IN COPING WITH STRESS OF LIFE SITUATIONS. Young Scientist. 2020. Vol. 4, no. 80.
2. Авраменко М., Корольчук М., Корольчук В. ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ФАХІВЦІВ. Вісник Національного університету оборони України. 2021. С. 5–16.
3. Белякова С., Чайковська Т. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ДОРОСЛИМИ. Наукові інновації та передові технології. 2023. № 14(28)
4. Валуйко О.М., Гошкодеря О.В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. – К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008 – 106 с.
5. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В.Тімченка - К: ТОВ «Август Трейд», 2007. - 502 с.
6. Євтушик Ю.О., Чернецька І.В. Дослідження впливу стресу на життя та діяльність людини // Студентський вісник національного університету водногогосподарства та природокористування. Випуск 3 (5) – 2015.

Тема №2. Саморегуляція в структурі стрес-менеджменту. Роль особистісної саморегуляції як основа психологічного здоров'я. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах.

Рекомендована література:

1. Фоменко К.І., Кузнєцова М.М. Саморегуляція навчально-професійної діяльності у оптимістичних та песимістичних. Харків: ХНПУ, 2019. 182 с.
2. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис: монографія / В. М. Юрченко. – Рівне, 2006. – 574 с.
3. Авраменко М., Корольчук М., Корольчук В. ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ФАХІВЦІВ. Вісник Національного університету оборони України. 2021. С. 5–16.
4. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В.Тімченка - К: ТОВ «Август Трейд», 2007. - 502 с.
5. КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ТА МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ / І. Полілуєва та ін. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 7(35).
6. Jin, P. Efficacy of tai chi, brisk walking, meditation, and reading in reducing mental and emotional stress. Journal of Psychosomatic Research, 36(4), 361-370.

Тема 3. Синдром хронічної втоми, емоційне та професійне вигорання.

Хронічний стрес. Загальні методи боротьби зі стресом. Способи профілактики. Професійне вигорання і шляхи виходу з нього.

Рекомендована література:

1. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота. – К., 2010. – № 8. – С. 18- 30.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
3. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В.Тімченка - К: ТОВ «Август Трейд», 2007. - 502 с.
4. Євтушик Ю.О., Чернецька І.В. Дослідження впливу стресу на життя та

діяльність людини // Студентський вісник національного університету водногогосподарства та природокористування. Випуск 3 (5) – 2015.
5. Єна А. ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ. Суспільство та національні інтереси. 2024. № 4(4).
6. Ковалів М.В. Професійний стрес керівника органу внутрішніх справ та його профілактика / М. В. Ковалів // Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць; гол. ред. М. М. Цимбалюк. – Львів: ЛьвДУВС, 2013. – Вип. 1 (1). – С. 163 – 175.

Тема 4. Стресостійкість як риса особистості і навичка

Методи та прийоми особистісної саморегуляції здоров’я особистості. Психологічні чинники стресостійкості особистості. Стресостійкість та фізичне здоров’я. Методи та прийоми дослідження психологічних ресурсів здоров’я. Саногенний вплив психіки на здоров'я.

Рекомендована література:

1. Bunas A., Agisheva K., Surzhikova M. PERSONAL RESOURCES IN COPING WITH STRESS OF LIFE SITUATIONS. Young Scientist. 2020. Vol. 4, no. 80.
2. Yarosh N. РОЛЬ РЕФЛЕКСІЇ У ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ОСОБИСТІСТЮ. PSYCHOLOGICAL JOURNAL. 2017. Т. 7, № 3. С. 189–199.
3. Авраменко М., Корольчук М., Корольчук В. ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ФАХІВЦІВ. Вісник Національного університету оборони України. 2021. С. 5–16.
4. Белякова С., Чайковська Т. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ДОРОСЛИМИ. Наукові інновації та передові технології. 2023. № 14(28)
5. Валуйко О.М., Гошкодеря О.В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. – К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008 – 106 с.

6. Brantley, P. J., Waggoner, C. D., Jones, G. N., & Rappaport, N. B. (1987). A daily stress inventory: development, reliability, and validity. Journal of Behavioral Medicine, 10(1), 61-74.
7. Balogun, J.A., Titiloye, V., Balogun, A., Oyeyemi, A., & Katz, J. (2002). Prevalence and determinants of burnout among physical and occupational therapists. Journal of Allied Health, 31(3), 131-139.
8. Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. Journal of Personality and Social Psychology, 46, 839-852.
9. Jin, P. Efficacy of tai chi, brisk walking, meditation, and reading in reducing mental and emotional stress. Journal of Psychosomatic Research, 36(4), 361-370.
10. Linn, B. S., & Zeppa, R. (1984). Stress in junior medical students: Relationship to personality and performance. Journal of Medical Education, 59(1), 7-12.
11. Malathi, A., & Damodaran, A. (1999). Stress due to exams in medical students-role of yoga. Indian Journal of Physiology and Pharmacology, 43(2), 218-24.

Тема 5. Стрес-менеджмент як фактор професійного здоров'я та професійного довголіття.

Психологічні фактори професійного здоров'я. Поняття про професійні хвороби. Поняття «Професійний тип особистості». Концепція психологічного капіталу. Концепція занурення А.Б.Беккера. Регуляція стресу і професійне довголіття.

Рекомндована література:

1. Авраменко М., Корольчук М., Корольчук В. ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ФАХІВЦІВ. Вісник Національного університету оборони України. 2021. С. 5–16.
2. Белякова С., Чайковська Т. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ДОРОСЛИМИ. Наукові інновації та передові технології. 2023. № 14(28)
3. Валуйко О.М., Гошкодеря О.В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. – К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008 – 106 с.

4. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В.Тімченка - К: ТОВ «Август Трейд», 2007. - 502 с.
5. Євтушик Ю.О., Чернецька І.В. Дослідження впливу стресу на життя та діяльність людини // Студентський вісник національного університету водногогосподарства та природокористування. Випуск 3 (5) – 2015.
6. Ковалів М.В. Професійний стрес керівника органу внутрішніх справ та його профілактика / М. В. Ковалів // Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць; гол. ред. М. М. Цимбалюк. – Львів: ЛьвДУВС, 2013. – Вип. 1 (1). – С. 163 – 175.
7. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с
8. ПЕРЦІЯ Л. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ПРАЦІВНИКІВ ІТ – КОМПАНІЙ. Psychology Travelogs. 2024. № 1. С. 91–102.
9. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посіб. / І.Г. Гаврілець. – К. : ЗАТ «Віпол», 2006. – С. 76-85.
10. Кружева Т. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості осіб з особливими потребами в процесі навчання / Т. В. Кружева, Л. В. Піпченко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; за ред. Максименка С. Д. – К., 2005. – Т. 5 : Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія, ч. 2. – С. 96–102.
11. Лугова В.М., Голубєв С.М. Основи самоменеджменту та лідерства [Електронний ресурс]: навч. посіб.; Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця. Електрон. текстові дан. (927 КБ). Х. : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 211 с.

Методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу аспірантів

Самостійна робота аспірантів (СР) займає провідне місце у системі сучасної вищої освіти. З усіх видів навчальної діяльності СР значною мірою забезпечує формування самостійності як провідної риси особистості аспіранта.

Самостійна робота завершує завдання усіх інших видів навчальної діяльності. Адже знання, що не стали об'єктом власної діяльності, не можуть вважатися дійсним надбанням людини. Тому СР має навчальне, особисте та суспільне значення.

Навчальна діяльність характеризується суб'єктністю, активністю, предметністю, цілеспрямованістю, наявністю структури та змісту.

Особливими ознаками самостійної навчальної діяльності є такі:

– зміни самого суб'єкта;

– залежність від рівня розвитку аспіранта та опора на досягнутий рівень розвитку;

– засвоєння загальних способів дій та наукових понять;

– передування загальних засобів дій вирішенню завдань;

– залежність змін психічних властивостей та поведінки тих, хто навчається, від результатів їх власних дій.

Виконання самостійної роботи передбачає:

1. Опрацювання навчальної літератури за допомогою бібліотеки університету, мережі Інтернет.

2. Вивчення навчального матеріалу, який дається для самостійної роботи.

3. Засвоєння знань, видів та способів діяльності в конкретній предметній галузі.

4. Самоперевірка засвоєних знань за допомогою представлених питань.

За необхідності можна отримати індивідуальну консультацію викладача щодо виконання самостійної роботи. Для цього на кафедрі кожного семестру розробляється графік консультацій викладачів.

Завдання самостійної роботи:

1. Професійний стрес співробітників екстремальних професій

2. Конфлікти (зовнішні та внутрішньоособистісні) як джерело стресу

3. Особливості індивідуальних реакцій на стрес та психологічний супровід стресових ситуацій

4. Тривога та тривожність.

5. Захисні реакції організму.

6. Психологічні конфлікти

7. Фрустрація і стрес.

8. Соціальні аспекти подолання стресу та стресових ситуацій

9. Стадії та чинники розвитку стресових ситуацій в організації

10. Медіація і її сприяння виходу із стресових ситуацій в колективі

11. Копінги як один із засобів подолання стресу

12. Адаптація і подолання стресу.

13. Стрес як фактор розвитку особистості.

14. Соціальні аспекти подолання стресу.

15. Стресори короткочасної і довгострокової дії

Оцінювання виконання даних самостійних завдань: за кожне завдання можна отримати максимально 5 балів. Виконання завдань буде оцінюватися за критеріями: обґрунтованості, аргументованості, повноти відповідей на завдання, правильності, самостійності виконання.

Самостійна робота по кожній темі також включає: опрацювання та аналіз лекційного матеріалу та підготовка до практичних занять.

Література для самопідготовки:

Література для самопідготовки:

1. Bunas A., Agisheva K., Surzhikova M. PERSONAL RESOURCES IN COPING WITH STRESS OF LIFE SITUATIONS. Young Scientist. 2020. Vol. 4, no. 80.
2. Yarosh N. РОЛЬ РЕФЛЕКСІЇ У ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ОСОБИСТІСТЮ. PSYCHOLOGICAL JOURNAL. 2017. Т. 7, № 3. С. 189–199.
3. Авраменко М., Корольчук М., Корольчук В. ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ФАХІВЦІВ. Вісник Національного університету оборони України. 2021. С. 5–16.
4. Белякова С., Чайковська Т. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ДОРОСЛИМИ. Наукові інновації та передові технології. 2023. № 14(28)
5. Валуйко О.М., Гошкодеря О.В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. – К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008 – 106 с.
6. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В.Тімченка - К: ТОВ «Август Трейд», 2007. - 502 с.
7. Євтушик Ю.О., Чернецька І.В. Дослідження впливу стресу на життя та діяльність людини // Студентський вісник національного університету водногогосподарства та природокористування. Випуск 3 (5) – 2015.
8. Єна А. ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК

ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ. Суспільство та національні інтереси. 2024. № 4(4).
9. Ковалів М.В. Професійний стрес керівника органу внутрішніх справ та його профілактика / М. В. Ковалів // Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць; гол. ред. М. М. Цимбалюк. – Львів: ЛьвДУВС, 2013. – Вип. 1 (1). – С. 163 – 175.
10. КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ТА МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ / І. Полілуєва та ін. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 7(35).
11. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник / Н. Лебідь. – К. : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. – 36 с.
12. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с
13. ПЕРЦІЯ Л. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ПРАЦІВНИКІВ ІТ – КОМПАНІЙ. Psychology Travelogs. 2024. № 1. С. 91–102.
14. Притула О. ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ: МЕТОД АРТ-ТЕРАПІЇ. Перспективи та інновації науки. 2023. № 12(30).
15. Твердохлєбова Н., Євтушенко Н., Макаренко О. ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЛЮДЕЙ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ. Перспективи та інновації науки. 2023. № 2(20).
16. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота. – К., 2010. – № 8. – С. 18- 30.

Додаткова література

1. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посіб. / І.Г. Гаврілець. – К. : ЗАТ «Віпол», 2006. – С. 76-85.
2. Кружева Т. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості осіб з особливими потребами в процесі навчання / Т. В. Кружева, Л. В. Піпченко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; за ред. Максименка С. Д. – К., 2005. – Т. 5 : Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія, ч. 2. – С. 96–102.
3. Лугова В.М., Голубєв С.М. Основи самоменеджменту та лідерства [Електронний ресурс]: навч. посіб.; Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця. Електрон. текстові дан. (927 КБ). Х. : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 211 с.
4. Фоменко К.І., Кузнєцова М.М. Саморегуляція навчально-професійної діяльності у оптимістичних та песимістичних. Харків: ХНПУ, 2019. 182 с.
5. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами: індивідуально-психологічні характеристики / Т. В. Циганчук // Актуальні проблеми 19 психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН

України; за ред. Максименка С. Д. – К., 2010. – Т. Х., Вип. 16. – С. 564–574.
6. Циганчук Т. В. До проблеми дослідження психоемоційних стресових станів юнацтва в процесі навчання / Т. В. Циганчук // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. Максименка С. Д. – К., 2007.Т. – ІХ, ч. 4. – С. 399–404.
7. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота. – К., 2010. – № 8. – С. 18- 30.
8. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис: монографія / В. М. Юрченко. – Рівне, 2006. – 574 с.
9. Brantley, P. J., Waggoner, C. D., Jones, G. N., & Rappaport, N. B. (1987). A daily stress inventory: development, reliability, and validity. Journal of Behavioral Medicine, 10(1), 61-74.
10. Balogun, J.A., Titiloye, V., Balogun, A., Oyeyemi, A., & Katz, J. (2002). Prevalence and determinants of burnout among physical and occupational therapists. Journal of Allied Health, 31(3), 131-139.
11. Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. Journal of Personality and Social Psychology, 46, 839-852.
12. Jin, P. Efficacy of tai chi, brisk walking, meditation, and reading in reducing mental and emotional stress. Journal of Psychosomatic Research, 36(4), 361-370.
13. Linn, B. S., & Zeppa, R. (1984). Stress in junior medical students: Relationship to personality and performance. Journal of Medical Education, 59(1), 7-12.
14. Malathi, A., & Damodaran, A. (1999). Stress due to exams in medical students-role of yoga. Indian Journal of Physiology and Pharmacology, 43(2), 218-24.
15. Mosley, T. H., Perrin, S. G., Neral, S. M., Dubbert, P. M., Grothues, C. A., & Pinto, B. M. (1994). Stress, coping, and well-being among third year medical students. Academic Medicine, 69(9), 765-767.
16. Nowack, K. M. (1999) Stress Profile Manual. Western Psychological Services, Los Angeles, CA.
17. Rowe, M. M. (2006). Four-year longitudinal study of behavioral changes in coping with stress. American Journal of Health Behavior, 30(6), 602-612.

Методичні рекомендації/навчально-методичні матеріали до проведення практичних занять

План практичних занять

Тема	**Кількість годин**
Тема 1. Проблеми подолання стресу	4
Тема 2. Процеси і ресурси подолання стресу	4
Тема 3. Стратегії і стилі подолання стресу	4
Тема 4. Прийоми управління станом психологічного стресу	4
Тема 5. Прийоми групової профілактики стресу	4

Зміст та практичні завдання до занять

Практичні завдання до занять

Тема 1. Проблеми подолання стресу. Поняття «подолання стресу». Зміна соціального характеру та соціальна підтримка як соціальні аспекти подолання стресу та стресових ситуацій. Подолання, адаптація та емоційна реакція. Активні способи підвищення загальної стійкості особистості в стані стресу: фізичні фактори впливу; аутогенне тренування, психотерапія, гіпноз; біологічно активні речовини.

Практичне завдання: Щоденник емоцій у довільному вигляді із зазначенням у ньому стресорів та стресової складової а також шляхів виходу із стресових ситуацій.

Тема 2. Процеси і ресурси подолання стресу. Подолання як процес. Ресурси подолання. Види ресурсів і їх роль в регуляції процесу подолання стресу. Подолання як процес. Детермінація подолання стресу. Характеристика особистих факторів при подоланні стресу. Характеристика соціальних факторів при подоланні стресу. Ресурси подолання стресу. Види ресурсів.

Практичне завдання: Підбір діагностичного інструментарію для комплексної діагностики стресу (4-6 методик), самозвіт за ними із занесенням результатів у щоденник емоцій.

Тема 3. Стратегії і стилі подолання стресу. Характеристика основних стратегій подолання стресу: проактивні, колективні, творчі, екзістенційні, духовні. Неефективні стратегії подолання стресу. Успішні способи подолання стресу. Основні стилі подолання стресу: дотримання правил, зміна правил, захисне уникання, пильність.

Практичне завдання: Практичне застосування методів арт-терапії для подолання стресу (пропонується нейрографіка але можна обирати будь-який метод).

Тема 4. Прийоми управління станом психологічного стресу. Класифікація прийомів управління станом психологічного стресу. Управління функціональним станом: енергетичні, сенсорні, інформаційні, афекторні, активаційні компоненти. Психологічні основи саморегуляції. Особливості застосування вправ з глибоким диханням та візуалізацією. Використання вправ на зниження збудження та зміну негативних емоцій на позитивні. Розробка дій, спрямованих на подолання стресу.

Практичне завдання: Створити та представити програму профілактики стресових ситуації на робочому місці (професія обирається довільно).

Тема 5. Прийоми групової профілактики стресу. Забезпечення сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі. Оволодіння навичками невербальної та вербальної взаємодії в колективі. Ергономічне проектування діяльності. Оцінка професійної придатності. Підготовка і адаптація до праці.

Практичне завдання: Презентація та рефлексивний аналіз індивідуального «Щоденника емоцій».

Рекомендовані джерела:

17. Bunas A., Agisheva K., Surzhikova M. PERSONAL RESOURCES IN COPING WITH STRESS OF LIFE SITUATIONS. Young Scientist. 2020. Vol. 4, no. 80.
18. Yarosh N. РОЛЬ РЕФЛЕКСІЇ У ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ОСОБИСТІСТЮ. PSYCHOLOGICAL JOURNAL. 2017. Т. 7, № 3. С. 189–199.
19. Авраменко М., Корольчук М., Корольчук В. ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ФАХІВЦІВ. Вісник Національного університету оборони України. 2021. С. 5–16.

20. Белякова С., Чайковська Т. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ДОРОСЛИМИ. Наукові інновації та передові технології. 2023. № 14(28)
21. Валуйко О.М., Гошкодеря О.В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. – К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008 – 106 с.
22. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В.Тімченка - К: ТОВ «Август Трейд», 2007. - 502 с.
23. Євтушик Ю.О., Чернецька І.В. Дослідження впливу стресу на життя та діяльність людини // Студентський вісник національного університету водногогосподарства та природокористування. Випуск 3 (5) – 2015.
24. Єна А. ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ. Суспільство та національні інтереси. 2024. № 4(4).
25. Ковалів М.В. Професійний стрес керівника органу внутрішніх справ та його профілактика / М. В. Ковалів // Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць; гол. ред. М. М. Цимбалюк. – Львів: ЛьвДУВС, 2013. – Вип. 1 (1). – С. 163 – 175.
26. КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ТА МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ / І. Полілуєва та ін. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 7(35).
27. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник / Н. Лебідь. – К. : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. – 36 с.
28. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с
29. ПЕРЦІЯ Л. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ПРАЦІВНИКІВ ІТ – КОМПАНІЙ. Psychology Travelogs. 2024. № 1. С. 91–102.
30. Притула О. ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ: МЕТОД АРТ-ТЕРАПІЇ. Перспективи та інновації науки. 2023. № 12(30).
31. Твердохлєбова Н., Євтушенко Н., Макаренко О. ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЛЮДЕЙ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ. Перспективи та інновації науки. 2023. № 2(20).
32. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота. – К., 2010. – № 8. – С. 18- 30.

Додаткова література

18. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посіб. / І.Г. Гаврілець. – К. : ЗАТ «Віпол», 2006. – С. 76-85.
19. Кружева Т. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості осіб з особливими потребами в процесі навчання / Т. В. Кружева, Л. В. Піпченко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С.

Костюка АПН України ; за ред. Максименка С. Д. – К., 2005. – Т. 5 : Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія, ч. 2. – С. 96–102.
20. Лугова В.М., Голубєв С.М. Основи самоменеджменту та лідерства [Електронний ресурс]: навч. посіб.; Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця. Електрон. текстові дан. (927 КБ). Х. : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 211 с.
21. Фоменко К.І., Кузнєцова М.М. Саморегуляція навчально-професійної діяльності у оптимістичних та песимістичних. Харків: ХНПУ, 2019. 182 с.
22. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами: індивідуально-психологічні характеристики / Т. В. Циганчук // Актуальні проблеми 19 психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. Максименка С. Д. – К., 2010. – Т. Х., Вип. 16. – С. 564–574.
23. Циганчук Т. В. До проблеми дослідження психоемоційних стресових станів юнацтва в процесі навчання / Т. В. Циганчук // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. Максименка С. Д. – К., 2007.Т. – IX, ч. 4. – С. 399–404.
24. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота. – К., 2010. – № 8. – С. 18- 30.
25. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис: монографія / В. М. Юрченко. – Рівне, 2006. – 574 с.
26. Brantley, P. J., Waggoner, C. D., Jones, G. N., & Rappaport, N. B. (1987). A daily stress inventory: development, reliability, and validity. Journal of Behavioral Medicine, 10(1), 61-74.
27. Balogun, J.A., Titiloye, V., Balogun, A., Oyeyemi, A., & Katz, J. (2002). Prevalence and determinants of burnout among physical and occupational therapists. Journal of Allied Health, 31(3), 131-139.
28. Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. Journal of Personality and Social Psychology, 46, 839-852.
29. Jin, P. Efficacy of tai chi, brisk walking, meditation, and reading in reducing mental and emotional stress. Journal of Psychosomatic Research, 36(4), 361-370.
30. Linn, B. S., & Zeppa, R. (1984). Stress in junior medical students: Relationship to personality and performance. Journal of Medical Education, 59(1), 7-12.
31. Malathi, A., & Damodaran, A. (1999). Stress due to exams in medical students-role of yoga. Indian Journal of Physiology and Pharmacology, 43(2), 218-24.
32. Mosley, T. H., Perrin, S. G., Neral, S. M., Dubbert, P. M., Grothues, C. A., & Pinto, B. M. (1994). Stress, coping, and well-being among third year medical students. Academic Medicine, 69(9), 765-767.
33. Nowack, K. M. (1999) Stress Profile Manual. Western Psychological Services, Los Angeles, CA.
34. Rowe, M. M. (2006). Four-year longitudinal study of behavioral changes in coping with stress. American Journal of Health Behavior, 30(6), 602-612.

Навчально-методичні матеріали для поточного й підсумкового контролю

Організація процедури оцінювання

Підсумкова оцінка по дисципліні вираховується як сума балів поточного та підсумкового контролю.

Поточний контроль включає оцінювання:

- активності під час аудиторних занять
- виконання завдань самостійної роботи
- виконання практичних завдань
- поточного тестування засвоєння матеріалу дисципліни.

Підсумковий контроль проводиться у формі екзамену, який передбачає усну відповідь по екзаменаційному білету. Екзаменаційний білет включає два теоретичні питання та одне практичне завдання. Вибір номеру екзаменаційного білету та номеру практичного завдання здійснюється випадковим чином (спочатку обирається білет, в якому зазначено два теоретичні питання, потім обирається номер практичного завдання). Після отримання білету та практичного завдання, аспіранти мають можливість підготуватись до відповіді протягом 20 хвилин. Після вислуховування всіх відповідей аспірантів оголошуються оцінки за екзамен та підсумкова оцінка по дисципліні. Підсумкова оцінка вноситься у Відомість обліку успішності. Відомість передається в аспірантуру у день проведення екзамену.

Зразок екзаменаційного білету
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
“ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ”
Кафедра: *педагогіки і психології управління соціальними системами ім. акад. І.А. Зязюна*
Спеціальність *053 – «Психологія»*
Освітня програма *Психологія*
Навчальна дисципліна *Психологія професіоналізму*
Семестр *IV*
ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ №

1. У чому полягає сутність психодинамічної моделі стресу за З. Фрейдом?
2. Які відомі Вам захисні реакції організму під час стресу та стресових станів?
3. Практичне завдання.

Здобувач, який не погоджується з оцінкою, отриманою під час підсумкового контролю, має право звернутися до апеляційної комісії у день оголошення результатів оцінювання. Апеляція має бути розглянута на засіданні апеляційної комісії не пізніше наступного дня після її подання.

Здобувач, який подав апеляцію, має право бути присутнім при розгляді своєї заяви. Апеляційна комісія створюється розпорядженням директора інституту.

Докладно процес апеляції описаний у Положенні про організацію освітнього процесу в Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут» (https://blogs.kpi.kharkov.ua/v2/nv/wp-content/uploads/sites/43/2024/01/Polozhennya_pro_organizatsiyu_osvitnogo_protsesu_29_11_2023.pdf).

Підсумкова оцінка по дисципліні розраховується як сума балів:

Види діяльності	**Бали**
Тема 1	
Аудиторна робота: активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: аналітичне завдання із визначення проблем подолання стресу	4
Самостійна робота: Подолання професійного стресу	5
Тема 2	
Аудиторна робота: активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: Процеси і ресурси подолання стресу	4
Самостійна робота: Методи та методики діагностики стресових станів	5
Тема 3	
Аудиторна робота: активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: аналітичне завдання з визначення стратегій і стилів подолання стресу	4
Самостійна робота: Стійкість до стресу.	5
Тема 4	
Аудиторна робота: активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: прийоми управління станом психологічного стресу	4
Самостійна робота: Конфлікти як джерело стресу	5
Тема 5	
Аудиторна робота: активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: Прийоми групової профілактики стресу	4
Самостійна робота: Соціальні аспекти подолання стресу	5
Поточне опитування щодо результатів опрацювання лекційного матеріалу	20
Підсумковий контроль: Екзамен	30
Всього	100

Докладний зміст завдань самостійної роботи та практичних завдань на заняттях наведено у розділах «Методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу аспірантів» та «Методичні рекомендації/навчально-методичні матеріали до проведення практичних занять».

Виконання завдань під час практичних занять та самостійної роботи **оцінюється за критеріями:** обґрунтованості, аргументованості, повноти відповідей на завдання, правильності, самостійності виконання. У випадку відсутності аспіранта на практичному занятті за поважних причин, він має можливість виконати завдання самостійно.

Поточне тестування оцінюється за критеріями правильності відповідей. Для підготовки до поточного оцінювання аспіранти можуть використати контрольні питання по дисципліні, наведені нижче.

Критерії оцінювання підсумкового екзамену:

Критерії оцінювання	**Бали**
Глибоке знання навчального матеріалу. Практичне завдання виконано повно, з глибоким обґрунтуванням. Можуть бути незначні неточності	20-18
Глибокий рівень знань в обсязі обов'язкового матеріалу. Практичне завдання виконано повно, з глибоким обґрунтуванням. Відповіді можуть містити певні неточності	17-15
Міцні знання матеріалу, що вивчається, та його практичного застосування. Відповіді можуть бути не повними, з незначними помилками	14-12
Знання основних фундаментальних положень. Відповіді містять деякі помилки.	9-11
Знання основних фундаментальних положень матеріалу. Незнання окремих (непринципових) питань з матеріалу дисципліни	6-8
Знання та вміння фрагментарні, слабкі	3-5
Відсутність знань значної частини матеріалу	0-2

Аспіранти мають можливість підготуватись до екзамену по контрольним питанням до дисципліни та практичним завданням підсумкового контролю.

Навчально-методичні матеріали для поточного, проміжного й підсумкового контролю

1. Охарактеризуйте поняття «емоції».
2. Надайте характеристику поняттю «психологічний стрес».
3. Які відомі Вам підходи до вивчення стресу?
4. Окресліть основні положення про стрес (загальний адаптаційний синдром) за Г. Сельє.
5. Охарактеризуйте генетично-конституціональну теорію стресу.
6. Надайте характеристику когнітивній теорії стресу.
7. У чому полягає сутність психодинамічної моделі стресу за З. Фрейдом?
8. Окресліть основні положення інтеграційної моделі стресу.
9. Розкрийте загальне уявлення про стресори.
10. Обґрунтуйте, що представляє собою стресова реактивність?
11. Окресліть характерологічні особливості моделі теорії хаосу.
12. Зазначте основні положення теорії В. Венді.
13. Поясніть, у чому полягає сутність моделі стресу за В. Зазикіним?
14. Охарактеризуйте поняття «стресових станів».
15. Окресліть фази перебігу та компоненти стресу.
16. Зазначте ознаки стресу.
17. Охарактеризуйте, у чому полягає різниця між тривогою та тривожністю?
18. Які відомі Вам захисні реакції організму під час стресу та стресових станів?
19. Окресліть роль конфліктів у психології стресу.
20. Охарактеризуйте візуальні прояви тривожності та основні її симптоми.
21. Надайте перелік та характеристику основних способів подолання проявів тривожності.
22. Поясніть, у чому полягає характеристика особистісної стресостійкості?
23. Окресліть роль самоконтролю та саморегуляції під час стресових ситуацій.

24. У чому полягає активація ресурсів організму та психіки індивіда?

25. Охарактеризуйте коротко розвиток когнітивної, мотиваційної та емоційно-регулятивної функцій та їх роль у стресових станах.

26. Окресліть важливість актуалізації та застосування антистресових стратегій.

27. Охарактеризуйте відомі Вам сучасні способи розвитку емоційної стійкості?

28. Поясніть, у чому полягає соціальна підтримка як соціальний аспект подолання стресу та стресових ситуацій?

29. Охарактеризуйте поняття «адаптація до стресу».

30. Надайте коротку характеристику стресів в організації.

31. Окресліть стадії та чинники розвитку стресових ситуацій в організації.

32. Обґрунтуйте відомі Вам стресори і стресові ситуації, обставини, що роблять стресовий вплив на фахівця?

33. Охарактеризуйте , у чому полягає роль конфлікту як тригеру особистості в організації?

34. Обґрунтуйте відомі Вам стратегії виходу із стресово-конфліктних ситуацій?

35. Поясніть, як Ви розумієте актуальності медіації в організації?

36. Охарактеризуйте, у чому полягає роль стрес-менеджера/психолога в організації?

37. Окресліть класифікацію прийомів управління станом психологічного стресу.

Перелік контрольних практичних завдань для екзамену:

1. Практичне завдання
Презентувати зміст інформаційної теорії стресу

2. Практичне завдання
Презентувати причини і джерела психологічного стресу.

3. Практичне завдання

Презентувати психометричний підхід до вивчення стресу, навести діагностичні методики.

4. Практичне завдання
Презентувати ресурсний підхід до регуляції стресу

5. Практичне завдання
Презентувати класифікацію способів подолання стресу.

Матеріали для підготовки:

Основна література

1. Bunas A., Agisheva K., Surzhikova M. PERSONAL RESOURCES IN COPING WITH STRESS OF LIFE SITUATIONS. Young Scientist. 2020. Vol. 4, no. 80.
2. Yarosh N. РОЛЬ РЕФЛЕКСІЇ У ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ОСОБИСТІСТЮ. PSYCHOLOGICAL JOURNAL. 2017. Т. 7, № 3. С. 189–199.
3. Авраменко М., Корольчук М., Корольчук В. ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ФАХІВЦІВ. Вісник Національного університету оборони України. 2021. С. 5–16.
4. Белякова С., Чайковська Т. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ДОРОСЛИМИ. Наукові інновації та передові технології. 2023. № 14(28)
5. Валуйко О.М., Гошкодеря О.В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. – К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008 – 106 с.
6. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В.Тімченка - К: ТОВ «Август Трейд», 2007. - 502 с.
7. Євтушик Ю.О., Чернецька І.В. Дослідження впливу стресу на життя та діяльність людини // Студентський вісник національного університету водногогосподарства та природокористування. Випуск 3 (5) – 2015.
8. Єна А. ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ. Суспільство та національні інтереси. 2024. № 4(4).
9. Ковалів М.В. Професійний стрес керівника органу внутрішніх справ та

його профілактика / М. В. Ковалів // Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць; гол. ред. М. М. Цимбалюк. – Львів: ЛьвДУВС, 2013. – Вип. 1 (1). – С. 163 – 175.

10. КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ТА МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ / І. Полілуєва та ін. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 7(35).

11. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник / Н. Лебідь. – К. : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. – 36 с.

12. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с

13. ПЕРЦІЯ Л. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ПРАЦІВНИКІВ ІТ – КОМПАНІЙ. Psychology Travelogs. 2024. № 1. С. 91–102.

14. Притула О. ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ: МЕТОД АРТ-ТЕРАПІЇ. Перспективи та інновації науки. 2023. № 12(30).

15. Твердохлєбова Н., Євтушенко Н., Макаренко О. ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЛЮДЕЙ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ. Перспективи та інновації науки. 2023. № 2(20).

16. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота. – К., 2010. – № 8. – С. 18- 30.

Додаткова література

1. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посіб. / І.Г. Гаврілець. – К. : ЗАТ «Віпол», 2006. – С. 76-85.

2. Кружева Т. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості осіб з особливими потребами в процесі навчання / Т. В. Кружева, Л. В. Піпченко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; за ред. Максименка С. Д. – К., 2005. – Т. 5 : Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія, ч. 2. – С. 96–

102.

3. Лугова В.М., Голубєв С.М. Основи самоменеджменту та лідерства [Електронний ресурс]: навч. посіб.; Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця. Електрон. текстові дан. (927 КБ). Х. : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 211 с.

4. Фоменко К.І., Кузнєцова М.М. Саморегуляція навчально-професійної діяльності у оптимістичних та песимістичних. Харків: ХНПУ, 2019. 182 с.

5. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами: індивідуальнопсихологічні характеристики / Т. В. Циганчук // Актуальні проблеми 19 психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. Максименка С. Д. – К., 2010. – Т. Х., Вип. 16. – С. 564–574.

6. Циганчук Т. В. До проблеми дослідження психоемоційних стресових станів юнацтва в процесі навчання / Т. В. Циганчук // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. Максименка С. Д. – К., 2007.Т. – IX, ч. 4. – С. 399–404.

7. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота. – К., 2010. – № 8. – С. 18- 30.

8. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис: монографія / В. М. Юрченко. – Рівне, 2006. – 574 с.

9. Brantley, P. J., Waggoner, C. D., Jones, G. N., & Rappaport, N. B. (1987). A daily stress inventory: development, reliability, and validity. Journal of Behavioral Medicine, 10(1), 61-74.

10. Balogun, J.A., Titiloye, V., Balogun, A., Oyeyemi, A., & Katz, J. (2002). Prevalence and determinants of burnout among physical and occupational therapists. Journal of Allied Health, 31(3), 131-139.

11. Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. Journal of Personality and Social Psychology, 46, 839-852.

12. Jin, P. Efficacy of tai chi, brisk walking, meditation, and reading in reducing mental and emotional stress. Journal of Psychosomatic Research, 36(4), 361-370.

13. Linn, B. S., & Zeppa, R. (1984). Stress in junior medical students: Relationship to personality and performance. Journal of Medical Education, 59(1), 7-12.

14. Malathi, A., & Damodaran, A. (1999). Stress due to exams in medical students-role of yoga. Indian Journal of Physiology and Pharmacology, 43(2), 218-24.

15. Mosley, T. H., Perrin, S. G., Neral, S. M., Dubbert, P. M., Grothues, C. A., & Pinto, B. M. (1994). Stress, coping, and well-being among third year medical students. Academic Medicine, 69(9), 765-767.

16. Nowack, K. M. (1999) Stress Profile Manual. Western Psychological Services, Los Angeles, CA.

17. Rowe, M. M. (2006). Four-year longitudinal study of behavioral changes in coping with stress. American Journal of Health Behavior, 30(6), 602-612.

Інформаційні ресурси

1. http://www.mon.gov.ua/ – Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України;

2. http://library.kpi.kharkov.ua/uk – Сайт бібліотеки НТУ «ХПІ»;

3. http://nbuv.gov.ua/ – Сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського;

4. http://www.dnpb.gov.ua/ – Сайт Державної науково-педагогічної бібліотеки України імені В.О. Сухомлинського;

4. http://korolenko.kharkov.com/ – Сайт Харківської державної наукової бібліотеки імені В.Г. Короленка;

5.http://www.osvita.org.ua/ – Освітній портал – освіта в Україні, освіта за кордоном;

6. http://ostriv.in.ua/ – Освітній шкільний інтернет-портал «Острів знань»;

7. http://guonkh.gov.ua/ – Офіційний сайт Департаменту науки і освіти Харківської обласної державної адміністрації