МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Глухівський національний педагогічний університет

імені Олександра Довженка

Навчально-науковий інститут педагогіки і психології

Кафедра педагогіки, психології, соціальної роботи та менеджменту

**СИЛАБУС**

**навчальної дисципліни**

**«Психологія стресу»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Код дисципліни** | ВК |
| **Освітній рівень** | другий (магістерський) |
| **Статус дисципліни** | Нормативна навчальна дисципліна |
| **Галузь знань** | 05 «Соціальні та поведінкові науки» |
| **Спеціальність** | 053 «Психологія» |
| **Освітньо- професійна програма** | Магістр з психології. Психолог. |
| **Обсяг дисципліни** | 4 кредитів ECTS (120 академічних годин) |
| **Види аудиторних занять** | лекції, практичні заняття |
| **Форми контролю** | залік |

**1. Анотація курсу**

ОК «Психологія стресу» вивчається здобувачами другого (магістерського) рівня вищої освіти як нормативна навчальна дисципліна у другому семестрі. Освітній процес охоплює лекційні (14 год.) та практичні заняття (6 год.), виконання самостійних робіт (90 год.), модульних контрольних робіт та підсумковий контроль (іспит).

**Місце ОК в ОПП:**

Навчальну дисципліну «Психологія стресу» внесено до обов’язкових компонентів ОП у другому семестрі після вивчення навчальних дисциплін

**Мета** навчальної дисципліни: озброєння здобувачів освіти сучасними уявленнями про стрес, необхідними для кваліфікованої підготовки фахівців у сфері практичної психології, здатних професійно виконувати функції консультантів і психотерапевтів.

**Завдання** навчального курсу:

1) ознайомлення студентів з сучасними науковими уявленнями про стрес та його природу; 2) з’ясування особливостей розгортання стресу, його різновидів; 3) формування уявлень про чинники психосоціального стресу і способи його профілактики; 4) формування здатності до оптимального переживання стресових ситуацій та їх негативних наслідків; 5) формування компетенцій, необхідних для проведення консультативної роботи з питань стресових ситуацій, стресостійкості, запобігання негативних наслідків стресу.

**Очікувані результати навчання:**

У результаті вивчення освітнього компонента здобувач повинен набути таких **компетентностей:**

**Загальні компетентності (ЗК)**

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 5. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК 7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК 11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку.

**Попередні компетентності (преріквізити),** необхідні для вивчення освітнього компонента, формуються під час засвоєння ОК: «вступ до спеціальності».

**Фахові компетентності спеціальності (ФК)**

ФК 1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології

ФК 2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.

ФК 3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

ФК 4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел

ФК 5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій

ФК 6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження

ФК 7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації

ФК 8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову)

ФК 9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту

ФК 10. Здатність дотримуватися норм професійної етики

ФК 11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

**Програмні результати навчання**

ПРН 1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв’язання

ПРН 2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань

ПРН 3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

ПРН 5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проективні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги

ПРН 6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження

ПРН 9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв’язання

ПРН 10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника

ПРН 12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

ПРН 13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

ПРН 14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

ПРН 15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

ПРН 16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога

ПРН 17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

**Технічне й програмне забезпечення/обладнання:**

Комп’ютер Windows 7 або пізнішої версії, Mozilla Firefox, MS Office 2010 або пізнішої версії; Google Класс, Zoom, доступ до електронних журналів бібліотеки; доступ до електронних бібліотечних ресурсів світу.

**2. Організація навчання**

**Види занять.**

Лекція-бесіда, передбачає безпосередній контакт викладача з аудиторією. Запитання адресуються до всіх, студенти відповідають з місця; викладач піклується про те, щоб запитання не залишалися без відповіді. Запитання не для контролю знань, а для з’ясування рівня орієнтованості і пізнання студентів з проблем курсу, міри їх готовності до сприйняття наступного матеріалу. В умовах карантину (дистанційне навчання) лекційні заняття проводяться на платформі ZOOM.

Практичне заняття передбачає детальний розгляд студентами окремих теоретичних положень курсу та формує вміння і навички їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання відповідно до сформованих завдань. Перелік тем практичної роботи визначається робочою навчальною програмою дисципліни. Практичне заняття включає: проведення попереднього контролю знань, умінь і навичок студентів; постановку загальної проблеми викладачем та її обговорення за участю студентів, - розв'язування контрольних завдань, їх перевірку, оцінювання. Оцінки, отримані студентом за окремі практичні заняття, зараховуються під час виставлення підсумкової оцінки з даної навчальної дисципліни. В умовах карантину (дистанційне навчання) практичні заняття проводяться з використанням сервісу classroom google.

Самостійна робота студента (СРС) - це самостійна діяльність-учіння студента, яку викладач планує разом зі студентом, але виконує її студент за завданнями та під методичним керівництвом і контролем викладача. Зміст самостійної роботи за темами визначається робочою програмою навчальної дисципліни. Зокрема, самостійна робота студентів із зазначеного курсу передбачає:

1) виконання індивідуального проекту на пропоновану тему;

2) написання рефератів на пропоновані теми;

3) заповнення узагальнюючих схем, таблиць з тем.

В умовах карантину (дистанційне навчання) планування самостійної роботи студентів, методичне керівництво і контроль за її виконанням відбувається з використанням платформи ZOOM.

**Структура дисципліни**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Лекції**  **(год.)** | **Лаб. роб.**  **(год.)** | **Практ. роб.**  **(год.)** | **СРС** |
| **Змістовий модуль 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСУ: ПРИЧИНИ, ЗАКОНОМІРНОСТІ, НАСЛІДКИ.** | | | | |
| 1.1. Стрес як біологічна та соціально-психологічна категорія. | 2 | - | 4 | 15 |
| 1.2 Фізіологія стресу та форми його прояву. | 2 | - | 4 | 15 |
| 1.3. Динаміка стресових станів, їх причини, індивідуальні особливості. | 2 | - | 2 | 15 |
| **Змістовий модуль 2. ДІАГНОСТИКА ТА КОРЕКЦІЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ.** | | | | |
| 2.1. Проблема вимірювання стресу. | 2 | - | 2 | 15 |
| 2.2. Психологічні особливості виникнення, перебігу і наслідків професійних стресів. | 2 | - | 2 | 15 |
| 2.3. Методи оптимізації стресових станів та їх наслідків. | 4 |  | 2 | 15 |
| **Разом** | **14** | **-** | **16** | **90** |

**Перелік питань до підсумкового контролю із дисципліни**

**«Психологія стресу» (іспит)**

1. Історія виникнення вчення про стрес, особливості його перебігу, різновиди. 2. Перші наукові дослідженнями стресу, його індивідуальних особливостей. 3. Проблема диференційованого реагування на стресову ситуацію. 4. Групи стресорів, їх психологічні характеристики. 5. Аналіз сучасних психологічних теорій розуміння і вивчення стресу, стресорів, стресостійкості особистості. 6. Види, рівні та ступені стресу. 7. Фізіологічні закономірності розгортання стресу, регулювання його перебігу на рівні стресових гормонів. 8 Вплив стресу на органи і системи людини. 9. Системи організму, які найбільше піддаються стресу. 10 Роль функціональної системи адаптації у подолання негативних наслідків стресорів. 11. Особливості роботи функціональної системи адаптації. 12. Зміни, які відбуваються у людини під впливом стресорів (поведінкових реакцій, інтелектуальних процесів, фізіологічних процесів, емоційні проявів). 13. Аналіз загальних закономірностей розгортання стресу в цілому і з урахуванням специфіки стресорів, які впливають на людину. 14. Стадії стресу, їх характеристики, міри впливу на здоров’я людини та розгортання незворотніх процесів у організмі. 15. Об’єктивні і суб’єктивні фактори, що впливають на перебіг стресу та його наслідки. 16. Індивідуальні особливості перебігу стресу. 16. Диференційованості реагування на стресори. 17. Ефективні і неефективні способи подолання стресу. 18. Поняття про посттравматичний стресовий розлад 19. Поняття про неконтрольований стрес і синдром вивченох безпорадності. 20. Реагування на стрес і локус контролю. 21. Основні методологічні принципи вивчення стресів та їх детермінант. 22. Побудова дослідницьких програм вивчення стресу та стресорів. 23. Групи об’єктивних і суб’єктивних методів вивчення стресу, оцінки міри його впливу на фізичне і психічне здоров’я людини. 24. Взаємодія між учасниками дослідження в процесі вивчення стресів та їх причин. 25. Особливості інтерпретації дослідницької інформації, побудови психологічного прогнозу. 26. Сфери професійної діяльності, працівники яких складають групу ризику для виникнення частих стресових ситуацій і їх негативних наслідків. 27. Стратегічні підходи до вивчення професійних стресів, їх різновидів, специфіки розгортання, проявів. 28. Комплексність вивчення питання професійної стресостійкості особистості. 29. Проблема професійного вигорання, детермінант, які сприяють цьому процесу, його наслідків і шляхів запобігання. 30. Особливості посттравматичного стресу, його ознак і наслідків. 31. Основні наукові концепції щодо оптимізації стресових станів. 32. Загальні підходи до нейтралізації наслідків стресу. 33. Способи саморегуляції психічних станів під час стресу. 34. Тактики поведінки у стресовій ситуації.

**3. Система оцінювання**

Система оцінювання навчальних досягнень студентів із професійної педагогіки ґрунтується на ***компетентнісному підході***.

Навчальні досягнення здобувачів вищої освіти з дисципліни оцінюються замодульно-рейтинговою системою, що базується на принципі коопераційної звітності, обов’язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Визначення рівня навчальних досягнень та якості засвоєння відповідної навчальної дисципліни забезпечується системою поточного та підсумкового контролю.

Форми оцінювання ОК: *усна* (бесіда, повідомлення тощо); *письмова* (самостійна робота за варіантами, виконання індивідуальних завдань, розв’язування педагогічних задач тощо); *тестова* (за закритими тестами); *самоконтроль* ( самооцінка, розв’язання кейсів тощо).

Підсумкова оцінка курсу навчальної дисципліни є сумою балів, одержаних за окремі оцінювані форми навчальної діяльності: поточний контроль (оцінка рівня засвоєння питань самопідготовки, оцінка за виконання практичної роботи), тестовий контроль з кожного модуля, оцінка за самостійну роботу з кожного модуля та підсумковий контроль за результатами іспиту ( форма комбінована: тестова, усна).

Згідно наказу №396 від 05.12.2011 «Про організацію та проведення підсумкового контролю (семестрового та державної атестації; І семестр 2011-2012 н.р.)»:

«….Загальна підсумкова оцінка з дисципліни визначається на основі середньозваженого бала за національною шкалою і виставляється у відомість обліку успішності та ІНПС (заліковій книжці) за двома шкалами оцінювання: національною і ЄКТС. Середньозважений бал (Сб) із дисципліни визначається на основі: встановленого *вагового коефіцієнта (ВК*) дисципліни (дорівнює 1, що згідно з робочою програмою розподіляється окремо за кожний вид роботи, наприклад, ВК за практичні заняття (ЛР, семінарські) дорівнює 0,5; тестовий контроль, МКР = 0,2; СРС (реферати, доповіді, виступи тощо); ІРС (розрахункова робота, графічна робота, участь у конференції, семінарі, олімпіаді тощо) = 0,1; екзамен (залік) 0,2 (останній вид роботи дорівнює 0, коли він не передбачений навчальним планом, тоді збільшується значення ВК на інші види робіт). Встановлення вагових коефіцієнтів за виконання усіх запланованих видів робіт, передбачених робочою програмою з дисципліни (практики), здійснює викладач, який читає дисципліну і складає робочу програму (програму з практики); *середньоарифметичного значення оцінок*, одержаних студентом за кожний вид роботи відповідно до робочої програми за національною шкалою…»

11.2. Поточний контроль за змістовими модулями

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Змістовий модуль 1** | | **Змістовий модуль 2** | | **ККР** | **Залік** |
| Практичні заняття | Модульна  контр.роб. | Практичні заняття | Модульна  контр.роб. |  |  |
| 30 | 15 | 30 | 15 | 4 | 6 |
| **Всього - 100** | | | | | |

**Критерії та рівні навчальних досягнень студентів з курсу «Психологія»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оцінка ECTS | Середньо-зважений бал, що формує інтервальну шкалу | Сума балів за 100 бальною шкалою | Національна оцінка | | Критерії |
| **А** | **4,51-5,00** | **90-100** | **5** | ***Відмінно*** *–* високий рівень загальних і фахових компетентностей, оволодіння програмними результатами навчання (ПРН). | Знання основних положень матеріалу, історії проблеми, термінології; вміння здійснювати міжпредметні зв’язки, самостійно наводити приклади, продукувати ідеї, визначати прикладні напрямки використання теоретичного матеріалу. Виконання завдань з незначною кількістю неістотних помилок (однією-двома). |
| 5,00 | 100 |
| 4,95 | 99 |
| 4,90 | 98 |
| 4,85 | 97 |
| 4,80 | 96 |
| 4,75 | 95 |
| 4,70 | 94 |
| 4,65 | 93 |
| 4,60 | 92 |
| 4,55 | 91 |
| 4,51 | 90 |
| **В** | **4,01-4,50** | **82-89** | **4** | ***Добре* –** достатній рівень загальних і фахових компетентностей, оволодіння програмними результатами навчання (ПРН). | Знання основних положень матеріалу, історії проблеми, термінології; вміння здійснювати міжпредметні зв’язки з допомогою викладача. Переважає творчий виклад інформації (над репродуктивним). Виконання завдань вище середнього рівня: з кількома (трьома-чотирма) незначними помилками. |
| 4,50 | 89 |
| 4,43 | 88 |
| 4,36 | 87 |
| 4,29 | 86 |
| 4,22 | 85 |
| 4,15 | 84 |
| 4,08 | 83 |
| 4,01 | 82 |
| **С** | **3,50-4,00** | **74-81** | **4** | ***Добре –***середньо-достатній рівень загальних і фахових компетентностей, оволодіння програмними результатами навчання (ПРН). | Знання основних положень матеріалу, історії проблеми, термінології; вміння здійснювати міжпредметні зв’язки з допомогою викладача. Переважає репродуктивний виклад інформації. Середній рівень виконання завдань : з незначною кількістю (трьома-чотирма) суттєвих помилок. |
| 4,00 | 81 |
| 3,90 | 80 |
| 3,84 | 79 |
| 3,76 | 78 |
| 3,67 | 77 |
| 3,59 | 76 |
| 3,51 | 75 |
| 3,50 | 74 |
| **D** | **2,83-3,43** | **64-73** | **3** | ***Задовільно*** – середній рівень загальних і фахових компетентностей, оволодіння програмними результатами навчання (ПРН). | Домінує репродуктивний виклад інформації; труднощі в проведенні міжпредметних зв’язків навіть з допомогою викладача. Знання основної термінології. Виконання завдань нижче середнього рівня: з домінуванням незначних помилок, як домінуючих, над істотними |
| 3,43 | 73 |
| 3,36 | 72 |
| 3,29 | 71 |
| 3,22 | 70 |
| 3,15 | 69 |
| 3,07 | 68 |
| 3,01 | 67 |
| 3,00 | 66 |
| 2,92 | 65 |
| 2,83 | 64 |
| **Е** | **2,51-2,75** | **60-63** | **3** | ***Задовільно –***рівень загальних і фахових компетентностей, оволодіння програмними результатами навчання (ПРН).визначається нижче середнього. | Домінує репродуктивний виклад інформації; труднощі в проведенні міжпредметних зв’язків навіть з допомогою викладача; знання основної термінології. Виконання завдань ”нижче середнього“ задовольняє мінімальні вимоги (репродуктивне відтворення вихідного інформаційного масиву навчальної дисципліни: ключових понять, принципів тощо). |
| 2,75 | 63 |
| 2,67 | 62 |
| 2,59 | 61 |
| 2,51 | 60 |
| **FX** | 2,00-2,5 | 35-59 | **2** | ***Незадовільно*** *–* низький рівень знань із дисципліни, відсутність практичних умінь і навичок, що є підставою для повторного вивчення дисципліни. | Студент відвідує лекційні і практичні заняття (не менше 75% від загальної кількості), виконує більшість завдань для самопідготовки, за рекомендованою літературою й інструктивними матеріалами вивчає теоретичні питання, винесені на самостійне опрацювання, виконує й у встановлений термін здає індивідуальну роботу, звертаючись за консультацією до викладача.  Студент без допомоги викладача не може осмислити теоретичні питання і застосувати набуті знання на практиці; розуміє (у межах 50 % від загальної кількості) визначення основних понять, які вивчаються в курсі; за допомоги викладача виконує практичні завдання репродуктивного змісту; допускає помилки (не більше ніж 50% випадків від запропонованої кількості) під час виконання репродуктивних тестів множинного вибору. Студент не володіє програмними результатів навчання (ПРН). |
| **F** | 0,00-1,99 | 1-34 | **2** | ***Незадовільно*** *–* низький рівень знань із дисципліни, відсутність практичних умінь і навичок, що є підставою для повторного вивчення дисципліни. | Студент відвідує лекційні і практичні заняття (менше 75% від загальної кількості), не виконує більшості завдань для самопідготовки, у встановлений термін не здає індивідуальну роботу. Без допомоги викладача не може осмислити теоретичні питання, не розуміє визначення основних термінів з актуальних проблем біології (менше 50 % від загальної кількості), з допомогою викладача виконує лабораторні завдання репродуктивного змісту; припускається помилок (більше ніж 50% випадків від запропонованої кількості) під час виконання репродуктивних тестів множинного вибору. Студент не володіє програмними результатів навчання (ПРН), не вміє доходити висновків, не сформовано навичок ефективної самостійної роботи. |

**4. Політика курсу:**

Базується на основних засадах академічної доброчесності та відкритості.

**5. Інформаційне забезпечення**

**РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

**Основна**

1. Гринберг Дж. Управление стрессом. Санкт-Петербург: Питер, 2002.496 с.
2. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій: для працівників шкільної психологічної служби, даржавних соціальних служб у справах сім'ї, дітей та молоді / О.Я. Кляпець, Б.П. Лазоренко, Л.А. Лєпіхова, В.В. Савінов; за ред. Т.М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2009. 120 с.
3. Посттравматичні стресові розлади. Подолання наслідків // Психолог. Бібліотека. 2015. №4. С. 2-176
4. Профілактика впливу професійних стресорів педагогічної діяльності [Текст] : метод. рек. Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2007. 48 с.
5. Сапольски Р. Чому зебри не страждають на виразку. Харків: Фабула, 2020. 400 с.
6. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: метод. рек. / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2010. 84 с.

**Додаткова**

1. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессустойчивость человека. Санкт-Петербург: 1999. 86 с.
2. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. Санкт-Петербург: Прайм Еврознак, 2003. 252 с.
3. Дэвис М., Маккей М., Роббинс- Эшельман Э. Релаксация и снятие стресса. Рабочая тетрадь. Санкт-Петербург: Весь, 2019. 212 с.
4. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. 2-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 224 с.
5. Купер К., Дэйв Ф., О'Драйсколл М. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение. Москва. Гуманитарный центр, 2007. 336 с.
6. Монина Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». Санкт-Петербург: Речь, 2009. 250 с.
7. Сапольски Р. Психология стресса. 3-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2015. 480 с.
8. Усатенко О. Саморегуляція емоційних станів: тілесно-орієнтована програма занять// Психолог. Шкільний світ. 2018. №13-14. С. 12-25
9. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 256 с.
10. Эверли Дж.С., Розенфельд Р. Стресс. Природа и лечение. Москва: Медицина, 1985. 224 с.
11. Яцюк М. Психоемоції та м'язова саморегуляція дитини: вправи на оволодіння й закріплення пози спокою та розслаблення м'язів рук// Психолог. Шкільний світ. 2019. №8. С. 90-95.

**Карта забезпеченості літературою**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Найменування джерела** | **Кількість примірників в бібліотеці ВНЗ / кафедри** |
| 1 | Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій: для працівників шкільної психологічної служби, даржавних соціальних служб у справах сім'ї, дітей та молоді / О.Я. Кляпець, Б.П. Лазоренко, Л.А. Лєпіхова, В.В. Савінов; за ред. Т.М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2009. 120 с. | 1 |
| 2 | Посттравматичні стресові розлади. Подолання наслідків // Психолог. Бібліотека. 2015. №4. С. 2-176 | 1 |
| 3 | Профілактика впливу професійних стресорів педагогічної діяльності [Текст] : метод. рек. Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2007. 48 с. | 1 |
| 4. | Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: метод. рек. / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2010. 84 с. | 1 |
| 5 | Усатенко О. Саморегуляція емоційних станів: тілесно-орієнтована програма занять// Психолог. Шкільний світ. 2018. №13-14. С. 12-25 | 1 |
| 6 | Яцюк М. Психоемоції та м'язова саморегуляція дитини: вправи на оволодіння й закріплення пози спокою та розслаблення м'язів рук// Психолог. Шкільний світ. 2019. №8. С. 90-95 | 1 |

**ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

1. Закон України «Про освіту» URL: [http:// http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2145-19](http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18) (дата звернення 06.02.2019).
2. <https://www.journals.elsevier.com/acta-psychologica> - Acta Psychologica - електронний журнал з відкритим доступом (англ. мовою)
3. <http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/fonds/univmag/poshuk.php3?them_key=%D3%EA%F0%E0%BF%ED%F1%FC%EA%E8%E9+%EF%F1%E8%F5%EE%EB%EE%E3%B3%F7%ED%E8%E9+%E6%F3%F0%ED%E0%EB> – Український психологічний журнал (Київського національного університету імені Тараса Шевченка)
4. <http://www.appsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia> - «Актуальні проблеми психології». Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України
5. http://psylib.kiev.ua/ - Психологічна бібліотека " Самопізнання і саморозвиток".