Форма № 09/18
Затверджена рішенням вченої ради ІДГУ
від 30.08.2018 р., протокол № 1

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ УКРАЇНСЬКОЇ ФІЛОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНИХ НАУК
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
Навчально-методичною радою ІДГУ
Протокол № 4 від 15.01 2019 р.

Голова НМР _____ Н. М. Кольцун

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія стресу

освітній ступінь магістр
(назва освітнього ступеня)

галузь знань для всіх галузей знань
(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність для всіх спеціальностей
(код і назва спеціальності)

освітня програма / спеціалізація для всіх освітніх програм
(код і назва спеціальності)

тип дисципліни вибіркова
(обов'язкова / вибіркова / факультативна)

Ізмаїл – 2019

ПОГОДЖЕНО:
Гарант освітньо-професійної програми

І.С. Мазоха
(підпис, ініціали, прізвище)

РЕКОМЕНДОВАНО:
кафедрою загальної та практичної психології
протокол № 6 від 09.01.2019

Завідувач кафедри Л.О. Прокофьєва
(підпис, ініціали, прізвище)

ПОГОДЖЕНО:
Голова науково-методичної ради факультету української філології та соціальних наук

Циганок І.Б.
(підпис, ініціали, прізвище)

Розробники програми: Мазоха Інна Степанівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології

Рецензенти програми: Кічук Антоніна Валеріївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології

© Мазоха І.С., 2019
© ІДГУ, 2019

1. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна	***Заочна***
Кількість кредитів:4	*Лекції*:	
	16	*4*
Модулів:1	*Практичні заняття*:	
Загальна кількість годин:120		
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом:1	*Лабораторні заняття:*	
Семестр:2	*Семінарські заняття*:	
	16	*4*
Тижневе навантаження (год.): - аудиторне:3 - самостійна робота:7	*Консультації:*	
	Індивідуальні заняття:	
Форма підсумкового контролю:залік		
Мова навчання:українська	*Самостійна робота:*	
	88	*112*

2. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення навчальної дисципліни: вивчення навчальної дисципліни: психологічні особливості діяльності в ситуації стресу; реакції та стани людини, які виникають під час стресу; методи подолання психологічних наслідків впливу стресу на психіку людини в аспекті різноманітних підходів.

Метою вивчення дисципліни є: сприяти засвоєнню студентами знань про психологічну сутність стресу, причини виникнення та механізми розвитку, а також основні методи його діагностики, психопрофілактики та корекції.

Передумови для вивчення дисципліни : загальна психологія, психофізіологія, історія психології, вікова психологія

Міждисциплінарні зв'язки: анатомія, фізіологія, загальна психологія, соціальна психологія, психологія особистості, психотерапія, філософія.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Для вибіркових навчальних дисциплін

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути такі результати навчання:

Знання: Визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання

Демонструвати розуміння закономірностей та особливостей розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань

Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.

Знати та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

Уміння: Ілюструвати прикладами закономірності та особливості функціонування та розвитку психічних явищ

Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, встановлювати ефективність власних дій.
Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до запиту.
Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.
Комунікація: Емпатійно взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові особливості.
Демонструвати навички командної роботи у процесі вирішення фахових завдань
Автономність та відповідальність: Здійснювати пошук інформації з різних джерел для вирішення професійних завдань в т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій
Здійснювати реферування наукових джерел, обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки
.Самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проективні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги
Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям.
Демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви модулів / тем	Кількість годин (денна форма навчання)							Кількість годин (заочна форма навчання)						
		Аудиторні	Лекції	Семінарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота	Аудиторні	Лекції	Семінарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота
1.	Вступ до психології стресу	4	2	2				10							14
2.	Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу	4	2	2				18							14
3.	Форми прояву стресу і методи його оцінки	4	2	2				10							14
4.	Фази перебігу стресу	2	2	-				10							14
5.	Чинники та наслідки стресу	4	2	2				10	2	2					14
6.	Професійні стреси	4	2	2				10	2	2					14
7.	Поняття регуляції психічних станів. Види і форми самоврядування стресовими станами у людини	4	2	2				10	2		2				14
8.	Методи оптимізації рівня стресу	6	2	4				10	2		2				14
Проміжний контроль															

Підсумковий контроль *(для екзаменів)*														
Разом:	32	16	16				88	8	4	4				112

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

5.1. Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема 1. Вступ до психології стресу

Предмет і завдання психології стресу. Місце психології стресу в системі наук. Особливості психології стресу як міждисциплінарного наукового знання. Визначення поняття «стану» в фізіології та психології. Структура станів. Класифікація станів. Функції станів. Диференціювання стресу і інших станів. Поняття стресу та його особливості. Теорії емоцій (психоорганічні, когнітивні, мотиваційні, інформаційні теорії, теорія базових емоцій). Концепції стресу. Класична теорія стресу Г. Сельє. Поняття фізіологічного й психологічного стресу (Р. Лазарус).

Тема 2. Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу

Загальні та індивідуальні прояви стресу. Поняття про стресостійкість. Основні характеристики самоконтролю. Самоконтроль в структурі стресостійкості. Емоційні компоненти стресостійкості. Поняття про емоційний інтелект та емоційну компетентність. Дослідження індивідуальної стійкості до стресу.

Тема 3. Форми прояву стресу і методи його оцінки

Поведінкові, інтелектуальні, фізіологічні і емоційні ознаки стресу. Методи оцінки стану серцево-судинної системи і вегетативної нервової системи при стресі. Методи оцінки психомоторних реакцій при стресі. Психологічні тести, використовувані для оцінки причин стресу і характеристик його прояву. Інтроспекція як метод оцінки стресу.

Тема 4. Фази перебігу стресу

Поняття загального адаптаційного синдрому, рівні адаптації. Стадії розвитку стресових реакцій по Г.Сельє. Динаміка переживання стресу. Подальший розвиток трьохфазної концепції стресу. Розвиток фази тривожності. Резистентність. Стадія виснаження. Періоди мобілізації адаптаційних резервів за Л. А. Кітаєвим-Смиком. Особливості професійного стресу. Особливості навчального стресу. Екзаменаційний стрес. Динаміка переживання навчального стресу.

Тема 5. Чинники та наслідки стресу

Різновиди стресу. Об'єктивні та суб'єктивні причини виникнення стресу. Класифікація стресорів. Форми прояву стресового стану. Поведінкові прояви стресу. Когнітивні наслідки стресу. Емоційні характеристики стресового стану. Психофізіологічні характеристики стресу. Стрес і надійність професійної діяльності. Хронічні і прикордонні стани (хронічне стомлення, астенічний синдром, депресія, неврози). Стресогенні фактори в професійній діяльності. Феномен професійного вигорання

Тема 6. Професійні стреси

Загальні закономірності професійних стресів. Феномен професійного вигорання. Учбовий стрес і його форми.

Тема 7. Поняття регуляції психічних станів.

Види і форми самоврядування стресовими станами у людини

Методи прямого керування психічним станом. Методи опосередкованого керування психічним станом людини. Навіювання і самонавіювання як універсальний метод керування життєдіяльністю людини. Традиційні форми саморегуляції психічних станів. Нетрадиційні форми саморегуляції психічних станів.

Тема 8. Методи оптимізації рівня стресу.
Класифікації методів нейтралізації стресів. Основні способи саморегуляції. Нейтралізація стресів за допомогою методів психотерапії. Усунення причин стресу шляхом вдосконалення поведінкових навичок.

5.2. Тематика семінарських занять

Тема. Вступ до психології стресу
Тема. Загальні та індивідуальні особливості прояву стрессу
Тема. Форми прояву стресу і методи його оцінки
Тема. Чинники та наслідки стресу
Тема. Професійні стреси
Тема. Поняття регуляції психічних станів.
Тема. Методи оптимізації рівня стрессу.

5.3. Організація самостійної роботи студентів.

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин		Форми звітності
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання	
1.	Підготуйте реферат з теми “ Стрес і здоров'я людини. Поняття психічного здоров'я. Критерії оцінки впливу стресу на здоров'ї людини”.	10	10	реферат
2.	Опрацюйте основну літературу з навчальної теми.	10	10	Конспект літератури
3.	Підготуйте реферат з теми “ Стрес і адаптація. Рівні адаптації і форми проявів дезадаптації на особовому і поведінковому рівнях. ”.	10	10	реферат
4.	Підготуйте реферат з теми “ Проблема стресу в житті сучасного суспільства. Основні сфери вивчення стресу в прикладних психологічних дослідженнях”.	5	10	реферат
5.	Підготуйте реферат з теми “ Основні сучасні підходи до вивчення стресу. Порівняльна характеристика підходів”.	10	10	реферат
6.	Підготуйте реферат з теми “ Стратегії подолання стресу (копінг-механізми|)”.	5	10	реферат
7.	Підготуйте реферат з теми “ Синдроми гострого і хронічного стресу, їх негативні наслідки ”.	5	10	реферат
8.	Підготуйте реферат з теми “ Поняття «екстремальності» і екстремальних умов діяльності. Абсолютна і відносна екстремальність. Класифікація чинників прямого і опосередкованого впливу на ступінь екстремальності ситуації ”.	5	10	реферат

9.	Підготуйте реферат з теми “ Розвиток прикордонних невротичних станів як наслідок інтенсивного переживання стресу. Посттравматичний стрес.”.	5	10	реферат
10.	Підготуйте реферат з теми “ Програми навчання навичкам саморегуляції і управління стресом ”.	5	10	реферат
11	Підготуйте реферат з теми “ Розвиток особових деформацій в процесі тривалого переживання стресу. Синдром вигорання”.	10	6	реферат
12	Ознайомтеся з додатковою літературою з навчальних тем.	**8**	**6**	Конспект літератури
	всього	**88**	**112**	

Тематика індивідуальних (групових) завдань

До основних форм самостійної роботи студентів при вивченні предмету «Психологія стресу» слід віднести: опрацювання лекційного матеріалу та додаткове самостійне вивчення теоретичного матеріалу за підручниками та навчальними посібниками; підготовка до семінарських занять і виконання позааудиторних завдань. Для організації індивідуальних завдань з науково-навчальною літературою студентам пропонується: конспектування окремих тем, які виносяться на самоопрацювання, складання словника термінів.

6. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

6.1. Форми поточного контролю: семінарські заняття, індивідуальні завдання.
6.2. Форми проміжного контролю: модульна контрольна робота.
6.3. Форми підсумкового контролю: залік.

7. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Під час поточного контролю оцінюються відповіді студента на семінарських заняттях, результати самостійної роботи з науковою літературою та першоджерелами, а також якість виконання студентом індивідуального завдання у вигляді реферату та його презентації.

Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та включає два теоретичні питання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом з сучасних теорій стресу, а також вміння застосовувати ці знання при роботі практичного психолога..

Зразок варіанту модульної контрольної роботи:

1. Проаналізуйте загальні закономірності професійних стресів.
2. Розкрийте форми прояву стресу і методи його оцінки.

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

8.1. Шкала та схема формування підсумкової оцінки

Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
90-100	зараховано
70-89	
51-69	
26-50	не зараховано
1-25	

Схема розподілу балів

Максимальна	**70 балів**(поточний контроль) –	**30 балів**(проміжний

кількість балів	середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом.0,7	контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
Мінімальний пороговий рівень	**35 балів** (поточний контроль)	**16 балів** (проміжний контроль)

8.2. Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
4 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
3 бали	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
2 бали	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
1 бал	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
0 балів	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

8.3. Критерії оцінювання індивідуальних завдань

Вид	Максимальна кількість балів
Конспект першоджерел	10
Реферат	10

Критеріями оцінювання роботи з *першоджерелами* є здатність студента тезово розкрити зміст запропонованого матеріалу. Оцінювання *реферату* здійснюється за такими критеріями: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором

завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.

8.4. Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання складає 15 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

8.5. Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

9. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Технічні засоби для демонстрування презентацій (ноутбук, проектор), веб-сервісGoogleClassroom.

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

10.1. Основні джерела

1. Бэндлер Р. Используйте свой мозг для изменения. - СПб., 1994. - С. 11-163.
2. Вильяме К. Тренинг по управлению стрессом. - М., 2002. - С. 5-23.
3. Гиссен Л. Д. Время стрессов. - М., 1990. – С. 10-76.
4. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. - СПб., 2002. - С. 14-233.
5. Гройсман А. Л. Медицинская психология. - М., 1998. – С. 120-220.
6. Джафарова О. А., Донская О. Г., Изарова О. Я., Путилов А. А. Метод игрового биоуправления и регуляция ритма сердца // Бюллетень Сибирского отделения РАМН. 1999. № 1 (91), - С. 62-67.
7. Зикмунд В. Болезни — следствие цивилизации? - Братислава, 1987. - С. 122-140.
8. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М., 1983. - С. 57-323.
9. Козлов В. П. и др. Взаимосвязь между психофизиологическими показателями и успешностью деятельности операторов // Клинико-физиол. аспекты медицинской реабилитации летного состава. - 1996. - С. 67-68.
10. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека. - М., 1987. – С. 5-53.
11. Линдеман Х. Система психофизического регулирования. - М., 1992. – С. 5-102.
12. Лобзин В. С, Решетников М. М. Аутогенная тренировка. - Л., 1986. – С. 5-272.
13. Марищук В. Л.у Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. - СПб., 2001. - С. 81-101.
14. Психофизиология: Учебник для вузов // Под ред. Ю. И. Александрова. - СПб., 2006. – С. 342-343.
15. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании - М., "Владос", 1995
16. Ромен А. С. Самовнушение и его влияние на организм человека. - Алма-Ата, 1970. - С. 4-174.
17. Селъе Г. Когда стресс не приносит горя (Стресс без дистресса). - М., 1992. - С. 122-123.
18. Селъе Г. Стресс без дистресса. - М., 1992. - С. 104-109.
19. Симонов П. В. Лекции о работе головного мозга. - М., 2001. - С. 5-36.
20. Скок А. Б., Филатова О. В., Штарк М. Б., Шубина О. С. Биоуправление в психоневрологической практике // Бюллетень Сибирского отделения РАМН, 1999. - № 1 - С. 30-35.
21. Смит М. Тренинг уверенности в себе. - СПб., 2000. - С. 9-238.
22. Сосновский Б.А. Лабораторный практикум по общей психологии - М., "Просвещение", 1979
23. Судаков К. В. Индивидуальная устойчивость к стрессу. - М., 1998. – С. 3-168.
24. Фаустов А С, Щербатых Ю. В. Обучение и здоровье. - Воронеж, 2000. - С. 3-25.
25. Хессет Дж. Введение в психофизиологию. - М., 1981. - С. 19-48; 164-174
26. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. - М., 1988. – С. 10-133.
27. Шайхтдинов Р. 3. Личность и волевая готовность в спорте. - М., 1987. – С. 74-111.

28. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности - М.: Владос. - 1998. - 512 С.
29. Щербатых Ю. В. Использование методов саморегуляции и нейролингвистического программирования для снижения уровня стресса у студентов // Профилактика правонарушений в студенческой среде. - Воронеж, 2003. – С.105-107.
30. Щербатых Ю. В. Психология страха. - М, 1999. - С. 313-375.
31. Щербатых Ю. В. Психология стресса. - М., 2005. - С. 106-113.
32. Щербатых Ю. В. Психология успеха. - М., 2004. – С. 62-120; 177-209.
33. Щербатых Ю. В. Саморегуляция вегетативного гомеосгаза при эмоциональном стрессе // Физиология человека. 2000. - Т. 26. - № 5 - С. 151-152.
34. Щербатых Ю. В. Экзаменационный стресс. - Воронеж, 2000. - С. 102-112.
35. Щербатых Ю. В., Ивлева Е. И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. - Воронеж, 1998. – С. 86-170.
36. Щокин Г.В. Визуальная психодиагностика и ес методы.Ч.2. -К.: ВЗУУП. - 1992. - 120 С.
37. Эверли Дж., Розенфельд Р. Стресс. Природа и лечение. // Стресс жизни. - СПб.: Лейла. - 1994 - С.232-248.
38. Эллис А., Ландж А. Не давите мне на психику. Искусство психологической самозащиты.- СПб.,:Питер Пресс, 1997. - 224 С.
39. Эткинд А.М. Цветовой тест отношений. // Общая психодиагностика. - М., 1987. - С. 221-227.

10.2. Допоміжні джерела

1. Бодров В. А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. 1996. - Т. 17. - № 4. – С. 64-74.
2. Гаврилова Е. А. Роль поведенческого типа А и психического стресса в развитии ишемической болезни сердца, возможности психопрофилактики и психотерапии заболевания // Кардиология. 1999. № 9, с. 72-78.
3. Горелова Е. С. Мотивация достижений и адаптация к психическому стрессу // Роль эмоционального стресса в генезе нервно-психических заболеваний. М., 1977, с. 48-50.
4. Горизонтов П. Д., Белоусова О. Я, Федотова М. И. Стресс и система крови. М.: Медицина, 1988, с. 5-79.
5. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. Л., 1988, с. 190-294.
6. Гремлинг С, Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб., 2002, с. 37-44.
7. Доскин В. А. Профилактика экзаменационного стресса // Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. С. М. Громбаха. М., 1988, с. 147-160.
8. Калуев А. В. Проблемы изучения стрессорного поведения. Киев, 1999, с. 27-42.
9. Каплан Г. И., Сэдок Б. Дж. Клиническая психиатрия: В 2 т. Т. 1. М., 1994.
10. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Издательский дом «Сентябрь». 2001, с. 52-60; 81-85.
11. Меерсон Ф. 3. Адаптация организма к стрессовым ситуациям и предупреждение нарушений ритма сердца // Успехи физиологических наук. 1987. Т. 18. № 4, с. 56-79.
12. Мойкин Ю. В., Киколов А. И., Тхоревский В. И., Милков Л. Е. Психофизиологические основы профилактики перенапряжения. М., 1987, с. 36-112.
13. Ноздрачев А. Д., Щербатых Ю. В. Современные способы оценки функционального состояния вегетативной нервной системы // Физиология человека. 2001. № 6, с. 135-141.
14. Ноздрачев А. Д., Щербатых Ю. В. Физиология и психология страха // Природа. 2000. № 5, с. 61-67.
15. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 1, с. 90-101.
16. Психофизиология: Учебник для вузов / Под ред. Ю. И. Александрова. СПб., 2006.
17. Симонов П. В. Психофизиологический стресс космического полета // Основы космической биологии и медицины. М.: Наука, 1975. Т. 2. Кн. 2, с. 158-172.
18. Суворова В. В. Психофизиология стресса. М.: Педагогика, 1975, с. 3-208.
19. Судаков К. В. Индивидуальная устойчивость к стрессу. М., 1998, с. 5-28.
20. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса. М.: Медицина, 1981, с. 5-232.
21. Щербатых Ю. В. Взаимосвязь тревожности, страха и фрустрации с активностью парасимпатического отдела вегетативной нервной системы // Материалы 7-й

междисциплинарной конференции по биологической психиатрии «Стресс и поведение». М., 2003, с. 31-33.
22. Щербатых Ю. В. Влияние параметров высшей нервной деятельности студентов на характер протекания экзаменационного стресса // Журнал ВНД им. Павлова, 2000. № 6, с. 959-965.
23. Щербатых Ю. В. Экзамен и здоровье студентов // Высшее образование в России. 2000. № 3, с. 111-115.
24. Щербатых Ю. В., Есауленко И. Э. Прогнозирование и коррекция уровня эмоционального стресса у студентов высшей школы // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. 2002. Т. 1. № 3, с. 319-322.

10.3. Інтернет-ресурси

1. Китаев-Смык Л. А., Ротенберг В.С. Сон и стресс // http://www.kitaev-smyk.ru/node/104
2. Китаев-Смык Л. А. О стрессе умирания // http://www.kitaev-smyk.ru/node/93
3. Китаев-Смык Л. А. Минный синдром // http://www.kitaev-smyk.ru/node/81
4. Китаев-Смык Л. А. Психология боевого стресса // http://www.kitaev-smyk.ru/node/46
5. Китаев-Смык Л. А. Информация электронных СМИ о терактах и здоровье населения// http://www.kitaev-smyk.ru/node/49
6. Китаев-Смык Л. А. Стресс творчества. Стресс вдохновенья// http://www.kitaevsmyk.ru/node/15
7. Китаев-Смык Л. А. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души// http://www.kitaev-smyk.ru/node/91
8. Китаев-Смык Л. А. Посттравматическая стрессовое растройство – это неудовлетворяемой жажды мщения, либо из-за неутоляемой жажды любви?// http://www.kitaev-smyk.ru/node/90