



Розробники:

Тетяна ЦИГАНЧУК, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології

Олена ЛИТВИНЕНКО, доктор психологічних наук, завідувач кафедри практичної психології

Викладачі:

Тетяна ЦИГАНЧУК, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри практичної психології

Протокол від 28.08.2023, протокол № 6.

Завідувач кафедри _____ (Олена ЛИТВИНЕНКО)
(підпис)

Керівник освітньої програми _____ (Ольга ЛОЗОВА)
(підпис)

Робочу програму перевірено

01.09.2023 р.

Заступник директора/декана _____ (Роман ПАВЛЮК)
(підпис)

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. _____ (ПІБ), «__»__ 20__ р., протокол № __
(підпис)

на 20__/20__ н.р. _____ (ПІБ), «__»__ 20__ р., протокол № __
(підпис)

на 20__/20__ н.р. _____ (ПІБ), «__»__ 20__ р., протокол № __
(підпис)

на 20__/20__ н.р. _____ (ПІБ), «__»__ 20__ р., протокол № __

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
Вид дисципліни	вибіркова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів / годин	6 / 180	6/ 180
Курс	5	5
Семестр	2-3	2-3
Кількість змістових модулів з розподілом:	6	6
Обсяг кредитів	6	6
Обсяг годин, в тому числі:	180	180
Аудиторні	48	24
Семестровий контроль	-	-
Модульний контроль	12	-
Самостійна робота	120	156
Форма семестрового контролю	залік	залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу – поглибити здатність студентів діагностувати посттравматичний стресовий розлад та визначати його типи і види; розвинути уміння надавати ефективну психологічну допомогу відповідно до сучасних доказових протоколів роботи з ПТСР з урахуванням специфіки проблеми та індивідуальних особливостей особистості.

Завдання навчальної дисципліни

Відповідно до Освітньо-професійної програми 053.00.02 Практична психологія підготовки за другим (магістерським) рівнем вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, дисципліна «Робота зі стресами у воєнний та повоєнний періоди» забезпечує **формування таких фахових компетентностей:**

- ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- СК3. Здатність обирати і застосовувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.
- СК4. Здатність здійснювати практичну психологічну діяльність з використанням науково верифікованих методів та технік.
- СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

- ### 3. Результати навчання за дисципліною

- РН4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.
- РН5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.
- РН8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.
- РН9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.
- РН11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

Тематичний план для денної форми навчання

[illegible]

Тема 1. Вступ до психології стресу. Історія розвитку поняття емоції та стресу	12	2	-	-	-	-	10
Модульний контроль	2						
Разом	14	2					10
Змістовий Модуль 2. Індивідуальні особливості стресової реакції							
Тема 1. Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу	16	4	2	-	-	-	10
Модульний контроль	2						
Разом	18	4	2	-	-	-	10
Змістовий Модуль 3. Наслідки стресу							
Тема 1. Чинники та наслідки стресу	26	2	2	2	-	-	20
Модульний контроль	2						
Разом	28	2	2	2			20
Змістовий Модуль 4. Практичні шляхи роботи психолога зі стресом							
Тема 1. Напрями гармонізації психологічного стану	30	4	2	4	-	-	20
Модульний контроль	2						
Разом	32	4	2	4	-	-	20
Змістовий Модуль 5. Теоретичні погляди на проблему травматичного стресу							
Тема 1. Основи психотравматології	14	2	2	-	-	-	10
Тема 2. Типи травм та специфіка переживання травматичного досвіду	16	2	2	2	-	-	10
Модульний контроль	2						
Разом	32	4	4	2	-	-	20
Змістовий Модуль 6. Практичні шляхи роботи психолога з травматичним стресом та ПТСР							
Тема 1. Технології роботи психолога з ПТСР. Відновлення ресурсного потенціалу психолога.	28	2	2	4	-	-	20
Тема 2. Реабілітація та реадaptaція осіб, що пережили травматичний досвід.	26	2	2	2	-	-	20
Модульний контроль	2						

Тема 1. Основи психотравматології	14	2	2	-	-	-	10
Тема 2. Типи травм та специфіка переживання травматичного досвіду	16	-	-	-	-	-	16
Модульний контроль	-						
Разом	30	2	2	-	-	-	26
Змістовий Модуль 6. Практичні шляхи роботи психолога з травматичним стресом та ПТСР							
Тема 1. Технології роботи психолога з ПТСР. Відновлення ресурсного потенціалу психолога.	17	2	-	2	-	-	13
Тема 2. Реабілітація та реадaptaція осіб, що пережили травматичний досвід	15	-	2	-	-	-	13
Модульний контроль	-						
Разом	32	2	2	2	-	-	26
Підготовка та проходження контрольних заходів	-						
Усього	180	10	8	6	-	-	156

4. Програма навчальної дисципліни

Робота зі стресами у воєнний та повоєнний періоди

Змістовий Модуль 1. Теоретичні погляди на проблему стресу

Лекція 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 (психо-органічні, когнітивні, мотиваційні, інформаційні теорії, теорія базових емоцій). Концепції стресу. Класична теорія стресу Г. Сельє. Поняття фізіологічного й психологічного стресу (Р. Лазарус).

Основні поняття: стрес, емоція, фізіологічний стрес, психологічний стрес.

Змістовий Модуль 2. Індивідуальні особливості стресової реакції

Лекція 2-3. 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 компетентність. Дослідження індивідуальної стійкості до стресу.

Основні поняття: стресостійкість, самоконтроль, емоційний інтелект, компетентність.

Семінар 1. Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу

Змістовий Модуль 3. Наслідки стресу

Лекція 4. 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, астеничний синдром, депресія, неврози). Стресогенні фактори в професійній діяльності. Феномен професійного вигорання.

Основні поняття: стресор, професійний стресор, ознаки стресу.

Семінар 2. Чинники та наслідки стресу.

Практичне заняття 1. Наслідки стресу.

Змістовий модуль 4. Практичні шляхи роботи психолога зі стресом

Лекція 5-6. Напрями гармонізації психологічного стану

Проблема дослідження психоемоційних стресових станів. Методики дослідження наявності та динаміки стресового стану. Експрес-діагностика стресового стану. Проблема подолання стресу та корекції стресового стану. Загальні принципи регуляції психічних станів. Загальна класифікація методів оптимізації станів. Поняття копінг-стратегії. Класифікація копінг-стратегій. Індивідуальний стиль подолання стресу. Методи психологічної саморегуляції станів. Зовнішні методи регуляції психічних станів. Індивідуальні особливості освоєння навичок саморегуляції.

Основні поняття: експрес-діагностика, профілактика, подолання, копінг-стратегія, індивідуальний стиль, корекція.

Семінар 3. Напрями гармонізації психологічного стану.

Практичне заняття 2-3. Методики гармонізації психологічного стану.

Змістовий модуль 5. Теоретичні погляди на проблему травматичного стресу

Лекція 7. Основи психотравматології.

Історія травми. Класифікація травматичних подій: монотравма, мультитравма, секвенційна травма, травма розвитку. Епідеміологія та нейрофізіологія травми. Наслідки впливу травми на психічне здоров'я

особистості: характеристики травматичної події і її наслідків, характеристики потерпілої особи і її ресурсів копіngu, реакція соціального оточення. Поняття посттравматичного зростання та можливості його практичної реалізації.

Основні поняття: травма, монотравма, мультитравма, секвенційна травма, травма розвитку, посттравматичне зростання.

Семінар 4. Основи психотравматології

Лекція 8. Типи травм та специфіка переживання травматичного досвіду.

Розподіл травм на «Т»-травми (події, які характеризуються небезпекою для життя, серйозного ураження тіла чи ж сексуального скривдження) і «т»-травми (стресові події, які залишають «рану» у психіці – сильні стресові події, що перевершують ресурси коупінгу з ними). Основні види «Т»-травм. Важливі обставини і наслідки травм: порушена регуляція емоцій та стресостійкість, нездорові стратегії регуляції емоцій, специфічні психічні розлади, нездорові моделі стосунків та інтерперсональні проблеми, нейробіологічні наслідки.

Основні поняття: «Т»-травма, «т»-травма, тригер, стресостійкість, резильєнтність.

Семінар 5. Типи травм та специфіка переживання травматичного досвіду.

Практичне заняття 4. Методики діагностики травматичного досвіду.

Змістовий Модуль 6. Практичні шляхи роботи психолога з травматичним стресом та ПТСР. Відновлення ресурсного потенціалу психолога.

Лекція 9. Технології роботи психолога з ПТСР.

Симптоми та діагностичні критерії посттравматичного стресового розладу. Технології первинного обстеження і діагностики ПТСР. Специфіка роботи механізмів тривоги. Нейробіологічні процеси при психотравмі. Клінічні протоколи роботи з ПТСР. Основні фази роботи з ПТСР: стабілізація, опрацювання травми, відновлення. Інтрузивні спогади та інтеграція пам'яті при ПТСР. Залучення соціального оточення до роботи щодо подолання ПТСР. Техніки самодопомоги та відновлення ресурсного потенціалу фахівця-психолога.

Основні поняття: посттравматичний стресовий розлад, інтрузії, флешбеки, дисоціації «вікно толерантності».

Семінар 6. Технології роботи психолога з ПТСР.

Практичне заняття 5-6. Технології роботи психолога з ПТСР.

Лекція 10. Реабілітація та реадаптація осіб, що пережили травматичний досвід.

Адаптація людини до змін та пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Використання технологій майндфулнес при роботі з особами, які пережили травму. Навчання менеджменту інтрузивних спогадів та тригерів. Особливості

копінгу з симптомами ПТСР. Залучення соціального оточення до роботи щодо реінтеграції та реабілітації особи. Заміна проблемних способів емоційної регуляції на більш адаптивні.

Основні поняття: відновлення, менеджмент тригерів, реабілітація, реабілітація, ресоціалізація.

Семінар 7. Реабілітація та реабілітація осіб, що пережили травматичний досвід.

Практичне заняття 7. Технології роботи психолога з ПТСР.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Денна форма навчання

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4		Модуль 5		Модуль 6	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
Відвідування семінарських занять	1	-	-	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Відвідування практичних занять	1	-	-	-	-	1	1	2	2	1	1	3	3
Робота на семінарському занятті	10	-	-	1	10	1	10	1	10	2	20	2	20
Робота на практичному занятті	10	-	-	-	-	1	10	2	20	1	10	3	30
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом		-	31	-	43	-	53	-	65		65		87
Максимальна кількість балів: 216													
Розрахунок коефіцієнта: $344 : 100 = 3,44$; $K = 3,44$													

Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Заочна форма навчання

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4		Модуль 5		Модуль 6	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1
Відвідування семінарських занять	1	-	-	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1
Відвідування практичних занять	1	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	1	1
Робота на семінарському занятті	10	-	-	10	10	-	-	1	10	1	10	1	10
Робота на практичному занятті	10	-	-	-	-	1	10	1	10	-	-	1	10
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Разом		-	6	-	17	-	16	-	28	-	17		28
Максимальна кількість балів: 216													
Розрахунок коефіцієнта: $115 : 100 = 1,15$; $K = 1,15$													

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

№ з/п	Назва теми/Завдання	Кількість годин	Бали
Змістовий модуль 1. Теоретичні погляди на проблему стресу			
1.	<u>Завдання:</u> Визначити поняття «стану» в фізіології та психології. Структура станів. Класифікація станів. Функції станів.	10	5
Змістовий модуль 2. Індивідуальні особливості стресової реакції			

2.	<u>Завдання:</u> Визначити переваги та недоліки існуючих методів дослідження стресу.	10	5
Змістовий модуль 3. Наслідки стресу			
3	<u>Завдання:</u> Проаналізувати стресогенні фактори в професійній діяльності, феномен професійного вигорання.	20	5
Змістовий модуль 4. Практичні шляхи роботи психолога зі стресом			
4	<u>Завдання:</u> Навести методи корекції стресового стану.	20	5
Змістовий модуль 5. Теоретичні погляди на проблему травматичного стресу			
5.	<u>Завдання:</u> У формі таблиці навести класифікацію стресорів.	20	5
Змістовий модуль 6. Практичні шляхи роботи психолога з травматичним стресом та ПТСР			
6.	<u>Завдання:</u> Описати наслідки впливу травми на психічне здоров'я особистості	40	5
Разом:		120	30

Критерії оцінювання самостійної роботи : Кількість балів за роботу під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких критеріїв:

- своєчасність виконання навчальних завдань – 1 бал;
- повний обсяг їх виконання – 1 бал;
- якість виконання навчальних завдань – 1 бал;
- самостійність виконання – 1 бал;
- творчий підхід та ініціативність у виконанні завдань – 1 бал.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульний контроль знань здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в тестовому режимі з використанням роздрукованих завдань або їх комп'ютерного варіанту.

Максимальна кількість балів за модульну роботу становить 25.

Формою контролю знань студентів зі змістового модуля є виконання тестових завдань.

Критерії оцінювання завдань та кількість балів:

Модульний тест складається з 10 питань та однієї задачі. Кожне питання оцінюється в 2 бали; задача – 5 балів. Максимальна кількість балів – 25.

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.

Форма проведення семестрового контролю – залік.

6.5. Орієнтовний приклад завдань для семестрового контролю - не передбачено навчальним планом.

6.6. Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за 100-бальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75-81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68 балів	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

**7. Навчально-методична карта дисципліни
«Робота зі стресами у воєнний та повоєнний періоди»**

для денної форми навчання

Разом: 180 год., лекції – 20 год., семінарські заняття – 14 год, практичні заняття – 14 год., самостійна робота – 120 год.,
модульний контроль – 12 год.

Модулі	Модуль I	Модуль II	Модуль III	Модуль IV	Модуль V		Модуль VI	
Назва модуля	Теоретичні погляди на проблему стресу	Індивідуальні особливості стресової реакції	Наслідки стресу	Практичні шляхи роботи психолога зі стресом	Теоретичні погляди на проблему травматичного стресу		Практичні шляхи роботи психолога з ПТСР	
К-кість балів за модуль	31	43	53	65	65		87	
Лекції	1	2-3	4	5-6	7	8	9	10
Теми лекцій (відвід. – 1б.)	Вступ до психології стресу	Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу	Чинники та наслідки стресу	Напрями гармонізації психологічного стану	Основи психо-травматології	Типи травм та специфіка пережиття травматичного досвіду	Технології роботи психолога з ПТСР	Реабілітація та реадaptaція осіб, що пережили травму
К-кість балів	1 б.	2 б.	1 б.	2 б.	1 б.	1 б.	1 б.	1 б.
Теми семінарських занять	-	Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу	Чинники та наслідки стресу	Методики гармонізації психологічного стану	Основи психо-травматології	Типи травм та специфіка переживання травматичного досвіду	Технології роботи психолога з ПТСР. Відновлення ресурсного потенціалу психолога.	Реабілітація та реадaptaція осіб, що пережили травму
К-кість балів	-	11 б.	11 б.	11 б.	11б.	11 б.	11 б.	11 б.

Теми Практичних занять	-	-	Чинники та наслідки стресу	Методики гармонізації психологічного стану	Методики діагностики травматичного досвіду.	Технології роботи психолога з ПТСР.	Технології роботи психолога з ПТСР.
К-кість балів	-	-	11 б.	22 б.	11 б.	22 б.	11 б.
Самостійна робота	CP 1	CP 2	CP 3	CP4	CP5	CP6	
К-кість балів	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 25 б.	Модульна контрольна робота 25 б.	Модульна контрольна робота 25 б.	Модульна контрольна робота 25 б.	Модульна контрольна робота 25 б.	Модульна контрольна робота 25 б.	
Коефіцієнт	Розрахунок коефіцієнта: 344 : 100 = 3,44; К = 3,44						

Навчально-методична карта дисципліни
«Робота зі стресами у воєнний та повоєнний періоди»
для заочної форми навчання

Разом: 180 год., лекції – 10 год., семінарські заняття – 8 год, практичні заняття – 6 год., самостійна робота – 156 год.

Модулі	Модуль I	Модуль II	Модуль III	Модуль IV	Модуль V	Модуль VI
Назва модуля	Теоретичні погляди на проблему стресу	Індивідуальні особливості стресової реакції	Наслідки стресу	Практичні шляхи роботи психолога зі стресом	Теоретичні погляди на проблему травматичного стресу	Практичні шляхи роботи психолога з травматичним стресом ПТСР
К-кість балів за модуль	6	17	16	28	17	28
Лекції	1	2	-	3	4	5
Теми лекцій (відвід. – 1б.)	Вступ до психології стресу	Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу	-	Напрями гармонізації психологічного стану	Основи психо- травматології Типи травм та специфіка переживання травматичного досвіду	Технології роботи психолога з ПТСР Реабілітація та реадптація осіб, що пере-жили трав

К-кість балів	1 б.	1 б.	-	1 б.	1 б.	1 б.
Теми семінарських занять	-	Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу	-	Методики гармонізації психологічного стану	Основи психотравматології Типи травм та специфіка переживання травматичного досвіду	Реабілітація та реадптація осіб, що пере-жили трав
К-кість балів	-	11 б.	-	11 б.	11 б.	11 б.
Теми Практичних занять	-	-	Чинники та наслідки стресу	Методики гармонізації психологічного стану	-	Технології роботи психологів з ПТСР.
К-кість балів	-	-	11 б.	11 б.	-	11 б.
Самостійна робота	СР 1	СР 2	СР 3	СР4	СР5	СР6
К-кість балів	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.
Коефіцієнт	Розрахунок коефіцієнта: $115 : 100 = 1,15$; $K = 1,15$					

8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Джейкокс Л. Г. Підтримка учнів, які зазнали травм: програма SSET: посібник / Г. Г. Джейкокс, О. К. Ленглі, Л. Д. Крісін. – Львів: УІ КПТ, 2018. – 217 с.
2. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів: Вид-во УКУ Свічадо. 2018 - 119 с.
3. Перша психологічна допомога: посібник. – Львів: Друкарські куншти, 2015. – 184 с.
4. Посттравматичний стрес (Управління психічного здоров'я. NeuYorkState<http://www.omh.ny.gov/omhweb/russian/booklets/ptsd.html>)
5. Протокол з діагностики та терапії ПТСР Національного інституту клінічної майстерності Великобританії (NICE). – Львів: УІ КПТ, 2015. – 64 с.
6. Сміт П. Діти і війна: навчання технік зцілення / П. Сміт, Е. Дирегров, У. Юле. – Львів: ІІЗ УКУ, 2020. – 98 с.

Додаткова:

7. Ніколаєнко, С. О. Дослідження особистісних аспектів саморегуляції у студентів ВНЗ / С. О. Ніколаєнко, О. С. Ніколаєнко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; за ред.: Максименка С. Д., Карамушки Л. М. – К., 2018. – Т. 1. : Соціальна психологія. Організаційна психологія. Економічна психологія, ч. 14. – С. 120–125.
8. Характеристика бойового стресу і бойової психічної травми // А.Г.Караян, І.В.Сиромятников. Прикладна військова психологія, 2013 (<http://medbib.in.ua/harakteristika-boevogo-stressa-boevoy.html>).
9. Циганчук, Т. В. Основні форми прояву стресових станів у студентів/ Т. В. Циганчук // Збірка наукових праць за матеріалами XIII Міжнародної науково-практичної конференції «Україна в євроінтеграційних процесах». – К., 2018.