

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПВНЗ «МІЖНАРОДНИЙ ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АКАДЕМІКА СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА»**

**ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія професійного вигорання, булінгу та мобінгу

для студентів

Освітньої програми:	Психологія
Рівня вищої освіти:	другого (магістерського)
на здобуття освітнього ступеню:	магістра
за спеціальністю:	053 Психологія
Галузь знань:	05 Соціальні та поведінкові науки

Рівне – 2020

Робоча програма: Психологія професійного вигорання, булінгу та мобінгу
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія

27 серпня 2020 р. 13 с.

Розробник: к.психол.наук, доц. Мороз О.І.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри психології

Протокол від 27 серпня 2020 р. № 1

Завідувач кафедри _____ доц. Михальчук Ю.О.
(підпис)

Схвалено навчально-методичною комісією педагогічного факультету
Протокол від «27» 08 2020 року № 1

Голова _____ доц. Хом'як О.А.

Гарант освітньо-професійної програми «Психологія» зі спеціальності 053 Психологія у
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки рівня вищої освіти другого (магістерського)

доц. Михальчук Ю.О. _____
(підпис)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Рівень вищої освіти, Галузь знань, спеціальність	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів відповідних ECTS – 2 / 2 Загальна кількість годин (денна/заочна форми навчання) – 60/60 Кількість змістових модулів – 1	Рівень вищої освіти: другий (магістерський) Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки Спеціальність: 053 Психологія	Нормативна	
		Рік підготовки:	
		1-й	1-й
		Семестр	
		2-й	2-й
		Лекції	
		год. 10	год.4
		Практичні, семінарські	
		год. 10	год.6
		Самостійна робота	
		год. 20	год. 25
		Індивідуальні завдання:	
		год. 20	год. 25
		Вид контролю:	
		2-й семестр - іспит	

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія професійного вигорання, булінгу та мобінгу» розроблена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 053 психологія за освітньо-професійною програмою психологія

Основною метою курсу «Психологія професійного вигорання, булінгу та мобінгу» є: сприяння становленню всебічно розвинутої особистості як суб'єкта успішної професійної, освітньої та науково-дослідницької діяльності; формування професійних компетенцій студентів в області збереження психічного здоров'я, профілактики професійного вигорання як стану, який характеризується поступовою втратою суб'єктом життєвого тону під впливом пролонгованого стресу у професійній діяльності, що виявляється у симптомах хронічної втоми, загальному виснаженні, деперсоналізації, редукції професійних досягнень; ознайомлення зі специфікою та особливостями професійного вигорання працівників, психолого-педагогічними технологіями його діагностики, профілактики та корекції; ознайомлення з проблемами булінгу та мобінгу, його видами та проявами; опрацювання навичок надання термінової психологічної допомоги та саморегуляції психоемоційних станів.

Під час лекційних та практичних занять, індивідуальної навчально-дослідницької та самостійної роботи студенти, майбутні психологи, **набувають таких програмних компетентностей: ЗК (загальні компетентності), СК (спеціальні компетентності).**

ЗК (загальні компетентності):

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

СК (спеціальні компетентності);

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

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

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

Результати навчання за дисципліною

Опанувавши дисципліну «Психологія професійного вигорання, булінгу та мобінгу», студенти повинні мати такі **програмні результати навчання:**

ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

ПР12. Демонструвати навички командної роботи у процесі вирішення фахових завдань

3. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

Тема 1. Теоретичні основи вивчення синдрому професійного вигорання. Основні підходи визначення синдрому професійного вигорання. Моделі вигорання. Професійне вигорання як психологічна проблема. Вигорання як динамічний процес. Багатовимірна динаміка процесу вигорання. Стадії процесу. Вигорання як п'ятиступінчастий прогресуючий процес. Детермінанти професійного вигорання.

Література: основна (1, 2, 5,8, 10,11,12,14,16); додаткова (3,6); інтернет ресурси.

Тема 2. Управління професійним стресом та профілактика дистресу і вигорання. Особливості управління професійним стресом. Профілактичні методи дистресу і вигорання. Основні напрями профілактики професійного дистресу й вигорання. Моделі профілактики дистресу й вигорання. Стратегічна програма управління професійним стресом. Стрес-менеджмент в професійній організації.

Література: основна (5.13,22,23); додаткова (6,8); інтернет ресурси

Тема 3. Теоретичний аналіз феномену булінгу (третирування) як особливого виду комунікативної взаємодії. Булінг як соціально-психологічний феномен. Сучасні теорії та фактори третирування. Особистісний портрет «жертви». Особистісний портрет «агресора». Фактори впливу на особливості прояву третирування

Література: основна (15,17,18); додаткова (1, 2, 4); інтернет ресурси

Тема 4. Концепція мобінгу: ознаки, види, причини, форми, наслідки. Вертикальний мобінг, горизонтальний мобінг, босинг, булінг, «сендвіч-мобінг». Причини та мотиви мобінгу. Форми мобінгу. Вплив мобінгу на формування професійного вигорання у працівника. Наслідки мобінгу для колективу та організації в цілому. Засоби запобігання мобінгу.

Література: основна (6,7,17,20,21); додаткова (3, 4,5); інтернет ресурси

Тема 5. Психодіагностичні методи булінгу. Різновиди діагностики. Завдання діагностики

булінгу. Індивідуальна діагностика. Загальні психологічні характеристики ймовірного кривдника (буллера) та ймовірної жертви булінгу (цькування). Ознаки булінгу (цькування) для діагностики. Діагностика кібербулінгу.

Література: основна (3,4,5, 9, 10,15,23); додаткова (1,2); інтернет ресурси

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2 семестр.												
Змістовий модуль 1												
Тема 1. Теоретичні основи вивчення синдрому професійного вигорання.	12	2	2		4	4	13	1	2		5	5
Тема 2. Управління професійним стресом та профілактика дистресу і вигорання.	12	2	2		4	4	12	1	1		5	5
Тема 3. Аналіз феномену булінгу (третирування) як особливого виду комунікативної взаємодії.	12	2	2		4	4	12	1	1		5	5
Тема 4. Концепція мобінгу: види, причини, форми, наслідки.	12	2	2		4	4	12	1	1		5	5
Тема 5. Психодіагностичні методи булінгу. Різновиди діагностики.	12	2	2		4	4	11		1		5	5
Усього годин	60	10	10		20	20	60	4	6		25	25

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин Д/З
1	Теоретичні основи вивчення синдрому професійного вигорання.	2/2
2	Управління професійним стресом та профілактика дистресу і вигорання.	2\1
3	Аналіз феномену булінгу (третирування) як особливого виду комунікативної взаємодії.	2/1
4	Концепція мобінгу: види, причини, форми, наслідки.	2/1
5	Психодіагностичні методи булінгу. Різновиди діагностики.	2/1

	Усього	10/6 ⁷
--	--------	-------------------

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (Д/З)
1	Багатовимірна динаміка процесу вигорання. Стадії процесу. Вигорання як п'ятиступінчастий прогресуючий процес.	4/5
2	Основні напрями профілактики професійного дистресу й вигорання. Моделі профілактики дистресу й вигорання.	4/5
3	Сучасні теорії та фактори третирування. Фактори впливу на особливості прояву третирування	4/5
4	Вплив мобінгу на формування професійного вигорання у працівника. Наслідки мобінгу для колективу та організації в цілому.	4/5
5	Загальні психологічні характеристики ймовірного кривдника (буллера) та ймовірної жертви булінгу (цькування). Ознаки булінгу (цькування) для діагностики. Діагностика кібербулінгу.	4/5
Разом		20/25

Завдання для опрацювання тем дисципліни

Назва теми	Зміст завдання для відпрацювання пропущених занять і невиконаних завдань	Форми контролю	Література	Кількість балів
Змістовий модуль 1:				
1. Теоретичні основи вивчення синдрому професійного вигорання.	Вивчення лекційного матеріалу, виконання практичних занять, огляд та аналіз наукових публікацій з даної тематики в періодичних виданнях та фахових інтернет-джерелах.	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, формування тезариусу, реферат на тему «Синдром професійного вигорання»	основна (1, 2, 5, 8, 10, 11, 12, 14, 16); додаткова (3, 6); інтернет ресурси.	4
2. Управління професійним стресом та профілактика дистресу і вигорання.	Вивчення лекційного матеріалу, виконання практичних занять, огляд та аналіз наукових публікацій з даної тематики в періодичних виданнях та фахових інтернет-джерелах.	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, опрацювання методики «Оцінка соціально-психологічного	основна (5.13, 22, 23); додаткова (6, 8); інтернет ресурси	4

		клімату (А Михайлюк, Л. Шалило)		
3.Мобінг та його види.	Вивчення лекційного матеріалу, виконання практичних занять, огляд та аналіз наукових публікацій з даної тематики в періодичних виданнях та фахових інтернет- джерелах.	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, презентаційне повідомлення на тему «Мобінг в сучасному світі»	основна (15,17,18); додаткова (1, 2, 4); інтернет ресурси	4
4.Теоретичний аналіз феномену булінгу	Вивчення лекційного матеріалу, виконання практичних занять, огляд та аналіз наукових публікацій з даної тематики в періодичних виданнях та фахових інтернет- джерелах.	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, написання есе на фільм «Поховайте мене за плінтусом».	основна (6,7,17,20,21); додаткова (3, 4,5); інтернет ресурси	4
5. Діагностичні методи булінгу.	Вивчення лекційного матеріалу, виконання практичних занять, огляд та аналіз наукових публікацій з даної тематики в періодичних виданнях та фахових інтернет- джерелах.	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, опрацювання методик «Тест-питальник самоставлення (Столін. Пантелєєв)».	основна (3,4,5, 9, 10,15,23); додаткова (1,2); інтернет ресурси	4

7. Індивідуальні завдання (Д/З -20/25 год.)

Індивідуально-дослідницьке завдання у межах самостійної роботи спрямовані на формування і розвиток професійної рефлексії і практичних умінь у контексті аналізу актуального рівня і визначення можливостей власного розвитку професіоналізму.

Індивідуально-дослідницьке завдання:

1. Підготуйте авторську програму з елементами тренінгу відновлення власних ресурсів для профілактики синдрому професійного вигорання.
2. Підготуйте авторську програму з елементами тренінгу щодо діагностики та протидії професійного вигорання, боулінгу, мобінгу в колективі.

8. Методи навчання і прийоми навчання

I. Організація, самоорганізація та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

- за джерелом передання і сприймання навчальної інформації: словесні (розповідь, бесіда, лекція, пояснення, інструктаж) і практичні (вправи, алгоритмізація, практична робота);
- за ступенем самостійності мислення студентів: репродуктивні і творчі методи;
- за логікою передання і сприймання навчальної інформації: індуктивні (узагальнення), дедуктивні(конкретизація), аналітичні, синтетичні – навчальний аналіз, синтез, установлення причинно-наслідкових зв'язків;
- за ступенем керівництва навчальною роботою студентів: самостійна робота студентів, робота з книгою.

II. Стимулювання та мотивація навчально-пізнавальної діяльності

Дидактичні (ділові, ситуативно-рольові та ін.) ігри, навчальні дискусії, інтерактивні методи навчання

III. Контроль і самоконтроль, аналіз та оцінювання результатів навчання

Індивідуальне і фронтальне опитування, письмові контрольні роботи

9. Методи контролю

1. Поточне тестування.
2. Перевірка завдань самостійної роботи.
3. Перевірка індивідуальної роботи.
4. Поточний контроль.
5. Семестрова форма контролю.

Питання до іспиту з курсу

1. Теоретичні основи вивчення синдрому професійного вигорання.
2. Основні підходи визначення синдрому професійного вигорання.
3. Моделі вигорання.
4. Професійне вигорання як психологічна проблема.
5. Вигорання як динамічний процес.
6. Багатовимірна динаміка процесу вигорання.
7. Стадії процесу вигорання.
8. Вигорання як п'ятиступінчастий прогресуючий процес.
9. Детермінанти професійного вигорання.
10. Управління професійним стресом.
11. Профілактика дистресу.
12. Профілактика вигорання.
13. Особливості управління професійним стресом.
14. Профілактичні методи дистресу.
15. Профілактичні методи вигорання.
16. Основні напрями профілактики професійного дистресу й вигорання.
17. Моделі профілактики дистресу й вигорання.
18. Стратегічна програма управління професійним стресом.
19. Стрес-менеджмент в професійній організації.
20. Теоретичний аналіз феномену булінгу (третирування) як особливого виду комунікативної взаємодії.
21. Булінг як соціально-психологічний феномен.

22. Сучасні теорії третирування.
23. Особистісний портрет «жертви».
24. Особистісний портрет «агресора».
25. Фактори впливу на особливості прояву третирування.
26. Концепція мобінгу: ознаки, види, причини, форми, наслідки.
27. Вертикальний мобінг.
28. Горизонтальний мобінг.
29. Особливості босингу.
30. Особливості впливу босингу на формування Я-концепції особистості.
31. Чинники впливу на особливості прояву мобінгу.
32. Фомування боулінгу.
33. Поняття «сендвіч-мобінг».
34. Причини мобінгу.
35. Мотиви мобінгу.
36. Форми мобінгу.
37. Вплив мобінгу на формування професійного вигорання у працівника.
38. Наслідки мобінгу для колективу.
39. Наслідки мобінгу для організації в цілому.
40. Засоби запобігання мобінгу.
41. Психодіагностичні методи булінгу.
42. Різновиди діагностики мобінгу.
43. Ознаки мобінгу.
44. Особливості впливу булінгу на формування Я-концепції особистості.
45. Завдання діагностики булінгу.
46. Індивідуальна діагностика вигорання.
47. Загальні психологічні характеристики ймовірного кривдника (буллера).
48. Загальні психологічні характеристики ймовірної жертви булінгу (цькування).
49. Ознаки булінгу (цькування) для діагностики.
50. Діагностика кібербулінгу.
51. Види мобінгу.
52. Різновиди діагностики булінгу.
53. Основні причини мобінгу.
54. Форми мобінгу.
55. Індивідуальна діагностика вигорання.
56. Різновиди діагностики боулінгу.
57. Сучасні фактори третирування.
58. Основні профілактичні прийоми з попередження професійного вигорання.
59. Загальні психологічні характеристики ймовірного мобера.
60. Основні підходи визначення синдрому професійного вигорання.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для іспиту

Поточне тестування, індивідуальна та самостійна робота					Іспит	Усього
T1	T2	T3	T4	T5	40	100
12	12	12	12	12		

T1, T2, – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ОцінкаECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

11. Методичне забезпечення

1. Підручники, методичні рекомендації.
2. Мультимедійні засоби.
3. Презентації.

12. Рекомендована література

12.1. Основна література

1. Балл Г. О. Методологічні засади гуманізації (особистісної орієнтації) професійної діяльності та підготовки до неї / Г. О. Балл // Психологія праці та професійної підготовки особистості : навч. посібник / за ред. П. С. Перепелиці, В. В. Рибалки. – Хмельницький : ТУП, 2001. – С. 5–25
2. Балакірева К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформ соціального сектору в Україні» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940>
3. Бондарчук О. І., Гавлітіна Т. М., Смольська Л. М., Вронська В. М. Комплекс психодіагностичних методик дослідження професіоналізму педагогічних працівників / О. І. Бондарчук, Т. М. Гавлітіна, Л. М. Смольська, В. М. Вронська. – Київ-Рівне, 2017. – 24 с.
4. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 300 с. .

5. Вірна Ж. Професійний прогноз: методологія та практика / Ж. Вірна, К. Шкарлатюк // Психологія і суспільство. – 2011. – № 1. – С. 122-137.
6. Гірняк К. Вплив мобінгу на формування системи управління персоналом / К. Гірняк [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://nvlvet.com.ua/index.php/journal/article/download/>.
7. Замятіна Н.В. Теоретичні аспекти явища мобінгу у трудових колективах / Н.В. Замятіна, Г.В. Долга [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiirbis_64.exe?...
8. Дружилов С.А. Психология профессионализма. 2-е изд., испр., доп. – Харьков: Изд-во «Гуманитарный Центр», 2017. – 360 с.
9. Емоційне вигорання / [упоряд. : В. Дудяк]. – К.: Главник, 2007. – С. 128. (Серія «Психол. інструментарій»).
10. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: метод. посіб. / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. – Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. – 80 с.
11. Карамушка Л. М. Дослідження синдрому «професійного вигорання» у вчителів. / Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикові, О.С. Ковальчук, Г.Л. Федосова, О.Ф. Філатова, О.А Філь – К.: Міленіум. - 2004. – 24 с.
12. Карамушка Л. М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців: монографія/ Л. М. Карамушка, Г. В. Гнускіна. – Київ: Логос, 2018. – 198 с.
13. Кісарчук З. Г., Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ “Видавництво “Логос”. – 207 с.
14. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія.– К.: ДП "Інформ.-аналіт. агенство", 2012. – 200 с.
15. Найдьонова Л.А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л.А.Найдьонова // Методичні рекомендації – К., 2014. – 96 с.
16. Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. [та ін.]. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка., Т. В.Зайчикова [та ін.]. Київ, 2004. 264 с.
17. Матвієнко О. Культура здоров'я та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання / Матвієнко О., Пересадін М., Андросов Є. – [Електронний ресурс] – <http://www.personal.in.ua/>
18. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К. Маслач – Режим доступу: <http://resources.com.ua/news48034.html>.
19. Мірошниченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: начальнo-методичний посібник / О. Мірошниченко – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 155 с.
20. Сердюк О.І. Мобінг як деструктивне явище в креативному колективі, що гальмує інноваційний розвиток підприємства / О.І. Сердюк, І.М. Шипта – Режим доступу : <http://www.khai.edu/csp/nauchportal/Arhiv/GCH/2013/GCH113/pdf/08.pdf>.
21. Сорока О.В. Сутність, наслідки та профілактика мобінгу у трудових колективах / О.В. Сорока. – Режим доступу : <http://www.sworld.com.ua/konfer30/1051.pdf>.
22. Саламатіна Є. Профілактика професійного вигорання / Є. Саламатіна// Психолог. – 2013. – № 8. – С. 26-28.
23. Технології роботи організаційних психологів: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядипломної освіти / [за наук. ред. Л. М. Карамушки]. – К. : Фірма «Інкос», 2005. – 366 с.

12.2. Додаткова література:

1. Алиев.Х.М. Ключ к себе -[Електронний ресурс].-режим доступу: http://www.goldbiblioteca.ru/online_psihologiya/online_psiistr/2.php
2. Гурлєва Т. Стрессовая ситуация: помочь самому собі / Тетяна Гурлєва // Практичний психолог: Школа, № 05/2014. — С. 37-40.

3. Корабльова О.О. Вплив мобінгу на формування та соціалізацію особистості / О.О. Корабльова [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Znpkhist_2014_2_30.pdf.

4. Корабльова О.О. Причини виникнення мобінгу як соціально-педагогічної проблеми школярів підліткового віку / О.О. Корабльова [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe.

5. Лагутіна І.В. Мобінг на робочому місці : правовий аспект / І.В. Лагутіна [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.apdp.in.ua/v57/18.pdf>.

6. Леонова А. Б. Профессиональный стресс в процессе организационных изменений / А. Б. Леонова, И. А. Мотовилина // Психологический журнал. – 2006. – № 2. – С. 79-92

7. Метод КЛЮЧ - 5 минут, которые изменят вашу жизнь — [Електронний ресурс]. — режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=ANu50doOzeI>;

8. Тополов Є.В. Професійна агресивність особистості: Монографія. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2011. – 400 с.

12.3. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського - <http://www.nbuv.gov.ua>
2. Електронна бібліотека НПН України - <http://lib.iitta.gov.ua>
3. Актуальні проблеми психології - <http://appspsychology.org.ua>
4. Актуальні питання сучасної психології - http://library.sspu.sumy.ua/wpcontent/uploads/2018/04/Aktualny_pitannya_suc.psihologii
5. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України-<http://psychology-naes-ua.institute/>
6. Українська бібліотека - <http://ualib.com.ua/>
7. Психологія-<http://psych.kiev.ua>
8. Соціальні науки-[http:// social-science.com.ua/](http://social-science.com.ua/)