



## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### «Психологія професійного вигорання, булінгу та мобінгу»

Ступінь вищої освіти	Магістр
Освітньо-професійна програма	«Психологія»
Факультет	Педагогічний
Кафедра	Психології
Семестр	II
Кількість кредитів	2
Мова викладання	українська

Викладач	к.психолог.н., доц. Мороз Оксана Іванівна
Контактна інформація	v4megu@gmail.com

### ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація	<p>Знання з навчальної дисципліни «Психологія професійного вигорання, булінгу та мобінгу» формують компетентного конкурентоспроможного фахівця в галузі психології що здатен вирішувати типові професійні завдання у плануванні, організації та наданні конкретної дієвої психологічної допомоги. Основними перевагами дисципліни є практична спрямованість та сприяння становленню всебічно розвинутої особистості як суб'єкта успішної професійної, освітньої та науково-дослідницької діяльності. При викладанні дисципліни застосовуються активно соціально-психологічне навчання, ситуаційні завдання, тренінгові вправи, ділові ігри, презентації, консультативні бесіди, «круглі столи», евристичні бесіди, дискусії, профорієнтаційні бесіди, що розвивають у студентів психологічне мислення та навички фахового спілкування й розв'язання психологічних проблем. Заняття зі студентами відбуваються на засадах діалогу та партнерської взаємодії тощо. <i>Вивчення цієї дисципліни дає можливість студенту</i> опанувати психологічні технології діагностики, профілактики та корекції професійного вигорання; проблеми булінгу та мобінгу, його види та прояви; опрацювати навички надання психологічної допомоги та саморегуляції психоемоційних станів.</p>
Мета та цілі	<p>Формування системи базових знань, умінь та практичних навичок для застосування психологічних технологій діагностики, профілактики та корекції професійного вигорання, булінгу та мобінгу. Для досягнення мети поставлені такі основні завдання: ознайомлення з основними категоріями професійного вигорання, булінгу та мобінгу; набуття теоретичних знань і практичних навичок щодо діагностики, профілактики та корекції цих явищ; застосування на практиці методів надання психологічної допомоги; сформувати навички регуляції та саморегуляції психоемоційних станів</p>

	особистості.
<b>Результати навчання</b>	Знати та розуміти теоретичні основи вивчення синдрому професійного вигорання, методи управління професійним стресом та профілактики дистресу і вигорання, аналіз феномену булінгу (третирування) як особливого виду комунікативної взаємодії, концепцію мобінгу: види, причини, форми, наслідки, психодіагностичні методи булінгу. Вміти формулювати цілі і ставити завдання, пов'язані з реалізацією професійної діяльності психолога щодо феноменів професійного вигорання, булінгу та мобінгу; використовувати отримані знання для подальшого саморозвитку.
<b>Soft skills: соціально-психологічні аспекти професійної компетентності, що відповідають заявленим цілям програми</b>	<b>Визначити та прописати для відповідного силабуса дисципліни Soft skills:</b> соціально-психологічні аспекти професійної компетентності (До soft skills зараховують навички комунікації, лідерство, здатність брати на себе відповідальність і працювати в критичних умовах, вміння полагоджувати конфлікти, працювати в команді, здатність логічно і системно мислити, креативність та інше)
<b>Пререквізити</b>	Базові знання з дисциплін: «Психологія», «Психодіагностика», «Психотерапія».

### *СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ*

<b>Тема</b>	<b>План, короткі тези</b>	<b>Завдання</b>
<b>Теоретичні основи вивчення синдрому професійного вигорання.</b>	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	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, формування тезаріусу, реферат на тему «Синдром професійного вигорання»
<b>Управління професійним стресом та профілактика дистресу і вигорання.</b>	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.	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, опрацювання методики «Оцінка соціально-

		психологічного клімату (А Михайлюк, Л. Шалило)
<b>Теоретичний аналіз феномену булінгу (третирування) як особливого виду комунікативної взаємодії.</b>	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	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, презентаційне повідомлення на тему «Мобінг в сучасному світі»
<b>Концепція мобінгу: ознаки, види, причини, форми, наслідки.</b>	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.	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, написання есе на фільм «Поховайте мене за плінтусом».
<b>Психодіагностичні методи булінгу.</b>	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.	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, опрацювання методик «Тест-питальник самоставлення (Столін. Пантелєєв)».

### **ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ**

#### **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?...](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 «Аксиома», 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 “Видавницт-во “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. Мірошніченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: начальні-методичний посібник / О. Мірошніченко – 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.

#### **Додаткова література:**

1. Алієв Х.М. Ключ к себе - [Електронний ресурс]. - режим доступу: [http://www.goldbiblioteca.ru/online\\_psihologiya/online\\_psistr/2.php](http://www.goldbiblioteca.ru/online_psihologiya/online_psistr/2.php)
2. Гурлева Т. Стрессова ситуація: допомогти самому собі / Тетяна Гурлева // 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](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](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.apdr.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.

#### **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](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/>

## ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

<b>Загальна політика</b>	Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати заняття згідно з розкладом, не запізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті. При пропусках лекційних занять проводиться усна співбесіда за темою. Відпрацьовувати практичні заняття. Виконати індивідуальне завдання.
<b>Політика щодо дедлайнів та перекладання</b>	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
<b>Політика щодо академічної доброчесності</b>	Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.

## ОЦІНЮВАННЯ

Нарахування балів	
Види оцінювання	Бали
Теми 1- 5	20
Самостійна робота над курсом	20
Індивідуальна науково-дослідна робота	20
Підсумковий контроль (теми 1-5) – іспит	40

## Розподіл балів для оцінювання успішності студентів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни