

**ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖНАРОДНИЙ
ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АКАДЕМІКА
СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА»**

**ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ОК 14 «ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ,
БУЛІНГУ ТА МОБІНГУ»**

Рівень вищої освіти:	другий (магістерський) рівень
Галузь знань:	С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»
Спеціальність:	С4 «Психологія»
Освітня програма:	«Психологія»

Робоча програма з навчальної дисципліни «Психологія професійного вигорання, булінгу та мобінгу» для студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти за освітньою програмою «Психологія» спеціальністю С4 «Психологія» галузі знань С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»

Розробник: к.психол.н., доцент Мороз О.І.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри психології

Протокол № 1 від «27» серпня 2026 року

Завідувач кафедри,
к.психол.н., доцент

(підпис)

(Михальчук Ю.О.)

(прізвище та ініціали)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «Психологія»

Гарант освітньої програми,
к.психол.н, доцент

(підпис)

(Михальчук Ю.О.)

(прізвище та ініціали)

Схвалено навчально-методичною комісією педагогічного факультету

Протокол № 1 від «28» серпня 2026 року

Голова НМК

(підпис)

(Сойко І.М.)

(прізвище та ініціали)

1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 3	Галузь знань: С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини	Обов'язковий компонент ОП	
	Спеціальність: С4 Психологія		
Загальна кількість годин - 90	ОП Психологія	Рік підготовки:	
		1-й	1-й
		Семестр	
		2-й	2-й
		Лекції	
	рівень вищої освіти: другий (магістерський)	16 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		14 год.	6 год.
		Самостійна робота	
		60 год.	78 год.
		Вид контролю: іспит	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія професійного вигорання, булінгу та мобінгу» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності С4 Психологія за освітньо-професійною програмою Психологія.

Дисципліна розкриває психологічні механізми професійного стресу й вигорання, групового переслідування, булінгу та мобінгу, а також способи створення психологічно безпечного освітнього і професійного середовища.

Майбутній психолог має вміти відмежовувати конфлікт від систематичного переслідування, оцінювати індивідуальні, групові й організаційні чинники ризику, розпізнавати ранні ознаки професійного виснаження та планувати обґрунтовані профілактичні заходи.

Опанування дисципліни забезпечує розвиток навичок психоедукації, аналізу кейсів, професійної комунікації, етичного прийняття рішень, проєктування програм профілактики й психологічної підтримки постраждалих, свідків, колективів і фахівців.

Особлива увага приділяється професійній етиці, конфіденційності, недопущенню повторної віктимізації, міждисциплінарній взаємодії та організаційним заходам підтримання психологічної безпеки.

Мета: сформувати у здобувачів вищої освіти системне розуміння психології професійного вигорання, булінгу та мобінгу й практичні вміння здійснювати оцінювання ризиків, профілактику, психологічну підтримку та розроблення програм безпечного середовища.

Завдання: опанувати понятійний апарат дисципліни; проаналізувати моделі, чинники й наслідки професійного вигорання; засвоїти критерії булінгу та мобінгу; навчитися відмежовувати систематичне переслідування від конфлікту; застосовувати етичні алгоритми оцінювання і реагування; проєктувати просвітницькі, профілактичні та відновлювальні програми для особистості, групи й організації.

Результатом навчання за дисципліною є набуття студентами відповідно до освітньо-професійної програми таких **компетентностей**:

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.

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.

СК12. Здатність надавати психологічну допомогу особам з інвалідністю, розробляти методи психологічного супроводу в адаптації до нових життєвих умов, формувати моделі посилення ресурсів резильєнтності особистості в умовах кризових подій.

Результатом навчання за дисципліною є набуття студентами відповідно до освітньо-професійної програми таких **результатів 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. Надавати кваліфіковану психологічну допомогу особистості у складних життєвих ситуаціях для активізації ресурсів її життєстійкості.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Професійне вигорання та психологічна безпека

Тема 1. Теоретичні засади психології професійного здоров'я, вигорання, булінгу та мобінгу. Професійне здоров'я і благополуччя. Поняття професійного стресу та вигорання. Співвідношення конфлікту, агресії, насильства, булінгу й мобінгу. Психологічна безпека особистості та групи. Етичні межі діяльності психолога.

Література: основна [1, 5, 7], додаткова [3, 4].

Тема 2. Професійний стрес і моделі професійного вигорання. Теорії професійного стресу. Моделі вигорання Г. Фройденбергера, К. Масlach і сучасні підходи. Емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень. Відмінності між стресом, вигоранням, депресією та втомою від співчуття.

Література: основна [1, 3, 5, 10], додаткова [4].

Тема 3. Динаміка, чинники ризику та наслідки професійного вигорання. Індивідуальні, міжособистісні й організаційні чинники ризику. Професії підвищеного ризику. Стадії розвитку вигорання. Наслідки для психічного і фізичного здоров'я, професійної ефективності та взаємин у колективі. Ресурси й захисні чинники.

Література: основна [1, 3, 5, 8], додаткова [3, 4].

Тема 4. Діагностика, профілактика та корекція професійного вигорання. Методи оцінювання професійного стресу та вигорання. Принципи коректного застосування психодіагностичних методик. Індивідуальна саморегуляція, відновлення, межі та баланс сфер життя. Командні й організаційні програми профілактики.

Література: основна [1, 3, 8, 10], додаткова [3, 4].

Тема 5. Психологічна безпека й організаційна культура. Психологічно безпечне робоче й освітнє середовище. Організаційна культура, справедливість, стиль керівництва, комунікація та підтримка. Психосоціальні ризики. Роль психолога у моніторингу клімату й розвитку культури поваги.

Література: основна [1, 5, 7], додаткова [1, 3].

Змістовий модуль 2. Булінг і мобінг: діагностика, профілактика та психологічна допомога

Тема 6. Булінг як соціально-психологічний феномен. Ознаки й критерії булінгу: систематичність, дисбаланс сил, намір завдати шкоди. Ролі учасників: постраждалих, кривдників, свідків, захисників. Види булінгу та кібербулінг. Групова динаміка, чинники ризику й наслідки.

Література: основна [2, 4, 13], додаткова [2, 5].

Тема 7. Діагностика, профілактика та припинення булінгу і кібербулінгу. Комплексне оцінювання ситуації булінгу. Відмежування булінгу від конфлікту. Алгоритм безпечного реагування, документування, комунікації з учасниками та перенаправлення. Профілактичні програми, робота зі свідками, цифрова безпека.

Література: основна [2, 4, 13], додаткова [1, 2, 5].

Тема 8. Мобінг у професійному середовищі: форми, стадії та наслідки. Поняття мобінгу та його відмінність від робочого конфлікту і дискримінації. Горизонтальний,

вертикальний і змішаний мобінг. Стадії, тактики, ролі та організаційні передумови. Наслідки для особистості, команди й організації.

Література: основна [5, 7, 9], додаткова [6].

Тема 9. Організаційно-правові та етичні засади протидії булінгу й мобінгу. Етичні принципи та межі компетентності психолога. Організаційні політики нульової толерантності. Канали повідомлення, неупереджений розгляд, конфіденційність, захист від повторної віктимізації. Міжвідомча взаємодія та просвітницька робота.

Література: основна [4, 7, 9, 11], додаткова [1, 6].

Тема 10. Психологічна допомога постраждалим і програми відновлення колективу. Психологічна підтримка постраждалих від булінгу й мобінгу. Оцінювання ризиків, стабілізація, відновлення самооцінки та соціальних ресурсів. Робота з кривдниками і свідками. Групові інтервенції, медіація за належних умов і відновлення колективу.

Література: основна [1, 4, 8, 10], додаткова [1, 2, 4].

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	с.р.		л	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Змістовий модуль 1. Професійне вигорання та психологічна безпека										
Тема 1. Теоретичні засади психології професійного здоров'я, вигорання, булінгу та мобінгу	8	2	2		4	8	2			6
Тема 2. Професійний стрес і моделі професійного вигорання	8	2	2		4	8				8
Тема 3. Динаміка, чинники ризику та наслідки професійного вигорання	8	2	2		4	8		2		6
Тема 4. Діагностика, профілактика та корекція професійного вигорання	8	2	2		4	8				8
Тема 5. Психологічна безпека й організаційна культура	8	2	2		4	8	2			6
Змістовий модуль 2. Булінг і мобінг: діагностика, профілактика та психологічна допомога										
Тема 6. Булінг як соціально-психологічний феномен	10	2			8	10				10
Тема 7. Діагностика, профілактика та припинення булінгу і кібербулінгу	10	2	2		6	10	2			8
Тема 8. Мобінг у професійному середовищі: форми, стадії та наслідки	10	2	2		6	10		2		8
Тема 9. Організаційно-правові та етичні засади протидії булінгу й мобінгу	10				10	10				10
Тема 10. Психологічна допомога постраждалим і програми відновлення колективу	10				10	10		2		8
Усього годин	90	16	14		60	90	6	6		78

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Д.ф.н.	З.ф.н.
Змістовий модуль 1. Професійне вигорання та психологічна безпека			
1	Теоретичні засади психології професійного здоров'я, вигорання, булінгу та мобінгу	2	
2	Професійний стрес і моделі професійного вигорання	2	
3	Динаміка, чинники ризику та наслідки професійного вигорання	2	2
4	Діагностика, профілактика та корекція професійного вигорання	2	
5	Психологічна безпека й організаційна культура	2	
Змістовий модуль 2. Булінг і мобінг: діагностика, профілактика та психологічна допомога			
6	Булінг як соціально-психологічний феномен		
7	Діагностика, профілактика та припинення булінгу і кібербулінгу	2	
8	Мобінг у професійному середовищі: форми, стадії та наслідки	2	2
9	Організаційно-правові та етичні засади протидії булінгу й мобінгу		
10	Психологічна допомога постраждалим і програми відновлення колективу		2
	Разом	14	6

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Д.ф.н	З.ф.н
Змістовий модуль 1. Професійне вигорання та психологічна безпека			
1	Теоретичні засади психології професійного здоров'я, вигорання, булінгу та мобінгу	4	6
2	Професійний стрес і моделі професійного вигорання	4	8
3	Динаміка, чинники ризику та наслідки професійного вигорання	4	6
4	Діагностика, профілактика та корекція професійного вигорання	4	8
5	Психологічна безпека й організаційна культура	4	6
Змістовий модуль 2. Булінг і мобінг: діагностика, профілактика та психологічна допомога			
6	Булінг як соціально-психологічний феномен	8	10
7	Діагностика, профілактика та припинення булінгу і кібербулінгу	6	8
8	Мобінг у професійному середовищі: форми, стадії та наслідки	6	8
9	Організаційно-правові та етичні засади протидії булінгу й мобінгу	10	10
10	Психологічна допомога постраждалим і програми відновлення колективу	10	8
	Разом	60	78

7. Завдання для опрацювання тем дисципліни

Назва теми	Зміст завдання для відпрацювання пропущених занять і невиконаних завдань	Форми контролю	Література	Кількість балів
Змістовий модуль 1. Професійне вигорання та психологічна безпека				
Тема 1. Теоретичні засади психології професійного здоров'я, вигорання, булінгу та мобінгу	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання рекомендованих джерел і професійних протоколів.	Експрес-опитування, аналіз кейсу, практична демонстрація. Практичне завдання: Укладіть понятійну карту професійного здоров'я, вигорання, булінгу та мобінгу; проаналізуйте межі компетентності психолога. «Психологічний навігатор»: створіть одну схему, яка допоможе за описом ситуації розрізнити професійний стрес, вигорання, конфлікт, булінг і мобінг. Перевірте схему на трьох коротких вигаданих випадках та поясніть, яких відомостей бракує для впевненого висновку. «П'ять ситуацій – п'ять рішень». Створіть картки з короткими історіями про стрес, вигорання, конфлікт, булінг і мобінг. Обміняйтеся ними в парах: визначте ймовірне явище, наведіть ознаки та вкажіть, яких фактів бракує. «Карта професійного здоров'я». Побудуйте візуальну модель із чинниками ризику, ресурсами людини й ресурсами організації.	Основна [1, 5, 7], додаткова [3, 4]	6
Тема 2. Професійний стрес і моделі професійного вигорання	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання рекомендованих джерел і професійних протоколів.	Експрес-опитування, аналіз кейсу, практична демонстрація. Практичне завдання: Порівняйте основні моделі професійного вигорання; за кейсом відмежуйте вигорання від перевтоми, депресії та втоми від співчуття. «Один працівник – три пояснення»: отримайте кейс людини, яка стала дратівливою, виснаженою та уникає спілкування. Розгляньте його крізь різні моделі вигорання, а потім запропонуйте запитання, що допоможуть відрізнити вигорання від звичайної перевтоми чи іншого стану. PSS-10 (Шкала сприйнятого стресу) та SBI (Копенгагенський опитувальник вигорання): порівняйте умовні результати й визначте, які запитання допоможуть уточнити зв'язок виснаження з роботою. Для порівняння моделей можна розглянути також	Основна [1, 3, 5, 10], додаткова [4]	6

		МВІ (Опитувальник вигорання Маслач), не відтворюючи його бланк у навчальних матеріалах без дозволу.		
Тема 3. Динаміка, чинники ризику та наслідки професійного вигорання	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання рекомендованих джерел і професійних протоколів.	Експрес-опитування, аналіз кейсу, практична демонстрація. Практичне завдання: Створіть багаторівневу карту чинників ризику й захисту; проаналізуйте ранні ознаки та можливі наслідки вигорання. «День із життя фахівця»: намалюйте часову лінію робочого дня вчителя, психолога або медика. Позначте моменти напруження, доступні ресурси підтримки та ранні сигнали виснаження. Змініть у сценарії три умови праці й покажіть, як це може вплинути на стан людини. «Тиждень до виснаження». Складіть вигаданий щоденник робочого тижня фахівця. Позначте ранні ознаки перевантаження та побудуйте карту чинників ризику на особистому, командному й організаційному рівнях. «Змініть три умови». На основі того самого щоденника запропонуйте три реалістичні зміни робочого процесу та спрогнозуйте, як кожна з них може вплинути на стан працівника. Для порівняння використовуйте умовні результати СВІ за два періоди.	Основна [1, 3, 5, 8], додаткова [3, 4]	6
Тема 4. Діагностика, профілактика та корекція професійного вигорання	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання рекомендованих джерел і професійних протоколів.	Експрес-опитування, аналіз кейсу, практична демонстрація. Практичне завдання: Розробіть план етичного оцінювання професійного стану та програму індивідуальної й організаційної профілактики вигорання. «Консультація без поспішного діагнозу»: у парах проведіть рольову розмову психолога з працівником, який скаржиться на втому. Підготуйте запитання для первинної бесіди, пояснення меж конфіденційності та план підтримки на індивідуальному й організаційному рівнях. Після вправи обміняйтеся зворотним зв'язком. «Перша консультація». У трійках розіграйте ролі працівника, психолога й спостерігача. Психолог проводить коротку бесіду, обґрунтовує вибір СВІ або іншої доречної методики та пояснює, як обговорюватиме результати. Спостерігач оцінює ясність запитань і дотримання етичних меж. «План відновлення на чотири тижні». Підготуйте для вигаданого клієнта план	Основна [1, 3, 8, 10], додаткова [3, 4]	6

		із доступними особистими діями, необхідною підтримкою керівника та ознаками, за якими можна відстежувати зміни.		
Тема 5. Психологічна безпека й організаційна культура	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання рекомендованих джерел і професійних протоколів.	Експрес-опитування, аналіз кейсу, практична демонстрація. Практичне завдання: Проведіть аудит психологічної безпеки змодельованої організації та запропонуйте заходи покращення командного клімату. «Редизайн наради»: розіграйте нараду, під час якої керівник перебиває працівників, а команда приховує помилки. Запропонуйте й випробуйте нові правила обговорення. Порівняйте, як змінилася готовність учасників висловлюватися та просити допомоги. «Нарада, на якій мовчать». Розіграйте робочу зустріч, де співробітники бояться повідомити про помилку. Проведіть її вдруге за зміненими правилами комунікації й порівняйте поведінку учасників. «Аудит команди». Проаналізуйте умовні відповіді за шкалою психологічної безпеки Е. Едмондсон. Запропонуйте три зміни в роботі команди та спосіб перевірити їхню дію.	Основна [1, 5, 7], додаткова [1, 3]	6
Змістовий модуль 2. Булінг і мобінг: діагностика, профілактика та психологічна допомога				
Тема 6. Булінг як соціально-психологічний феномен	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання рекомендованих джерел і професійних протоколів.	Експрес-опитування, аналіз кейсу, практична демонстрація. Практичне завдання: Проаналізуйте кейси й відмежуйте булінг від конфлікту; визначте ролі учасників, групові механізми та ризики. «Погляд свідка»: проаналізуйте вигадану ситуацію повторюваних образ у груповому чаті. Створіть карту ролей учасників і підготуйте три безпечні дії для свідка, який хоче підтримати постраждалу особу. Обґрунтуйте, чому кожна дія доречна. «Історія очима чотирьох учасників». Опишіть один вигаданий випадок з позицій постраждалої особи, кривдника, свідка й дорослого, до якого звернулися по допомогу. Позначте факти, припущення та можливі групові механізми. «Конфлікт чи булінг?» Підготуйте для іншої групи два схожі кейси з різними висновками. Поясніть, як перевірятимете повторюваність дій, дисбаланс сил і досвід учасників	Основна [2, 4, 13], додаткова [2, 5]	6
Тема 7.	Вивчення	Експрес-опитування, аналіз кейсу,	Основна	6

Діагностика, профілактика та припинення булінгу і кібербулінгу	лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання рекомендованих джерел і професійних протоколів.	практична демонстрація. Практичне завдання: Складіть алгоритм реагування на булінг або кібербулінг і план профілактичної програми для освітньої спільноти. «Перші 24 години»: команда отримує повідомлення про можливий кібербулінг. Складіть послідовність перших дій: як вислухати особу, що повідомила про випадок, зберегти інформацію, оцінити безпеку, залучити відповідальних осіб і не допустити поширення шкідливого контенту. Представте алгоритм у формі карток рішень. «Перші 24 години після повідомлення». Створіть набір карток рішень для ситуації, коли учень повідомив про цькування в чаті. Розташуйте дії в послідовності: вислухати, подбати про безпеку, зберегти відомості, залучити відповідальних осіб і визначити подальшу підтримку. «Перевірка алгоритму». Інша команда отримує ваші картки та вигадану нову обставину, наприклад поширення зображення. Вона має знайти прогалини в алгоритмі й запропонувати виправлення.	[2, 4, 13], додаткова [1, 2, 5]	
Тема 8. Мобінг у професійному середовищі: форми, стадії та наслідки	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання рекомендованих джерел і професійних протоколів.	Експрес-опитування, аналіз кейсу, практична демонстрація. Практичне завдання: За кейсом визначте форму і стадію мобінгу, його тактики, організаційні передумови та наслідки. «Щоденник робочої команди»: проаналізуйте серію вигаданих записів за кілька місяців: ізоляцію працівника, приховування інформації, публічне знецінення результатів. Визначте можливі тактики мобінгу, роль керівництва та факти, які ще потрібно перевірити. Запропонуйте безпечний спосіб звернення по допомогу. «Архів команди». Проаналізуйте вигадані повідомлення, службові листи й записи про наради за кілька місяців. Побудуйте хронологію негативних дій, відокремте факти від оцінок і визначте, що потрібно додатково з'ясувати. «Зміна перспективи». Напишіть два короткі плани дій: для працівника, який шукає підтримки, і для керівника, який отримав повідомлення про можливий мобінг.	Основна [5, 7, 9], додаткова [6]	6
Тема 9. Організаційно-	Вивчення лекційного	Експрес-опитування, аналіз кейсу, практична демонстрація. Практичне	Основна [4, 7, 9, 11],	6

правові та етичні засади протидії булінгу й мобінгу	матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання рекомендованих джерел і професійних протоколів.	завдання: Розробіть проєкт політики протидії булінгу й мобінгу з безпечними каналами повідомлення та правилами розгляду звернень. «Перевірка політики на практиці»: створіть односторінкову пам'ятку для працівників «Як повідомити про можливий мобінг». Передайте її іншій групі, яка зіграє ролі заявника, керівника й психолога та виявить незрозумілі або небезпечні кроки. Доопрацюйте пам'ятку за результатами перевірки. «Стрес-тест політики». Розробіть односторінкову інструкцію для повідомлення про можливий булінг або мобінг. Інша група перевіряє її на трьох вигаданих ситуаціях: звернення стосується керівника; людина боїться розголосу; свідок не знає, куди повідомити. «Етичний консиліум». У ролях психолога, адміністратора й представника команди обговоріть межі конфіденційності, розподіл відповідальності та порядок передачі інформації. Підсумок — узгоджений алгоритм дій.	додаткова [1, 6]	
Тема 10. Психологічна допомога постраждалим і програми відновлення колективу	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання рекомендованих джерел і професійних протоколів.	Експрес-опитування, аналіз кейсу, практична демонстрація. Практичне завдання: Укладіть план психологічної підтримки постраждалої особи та програму відновлення психологічної безпеки колективу. «Два плани відновлення»: на основі кейсу підготуйте окремо план першої підтримувальної розмови з постраждалою особою та план відновлення безпеки в колективі. У рольовій вправі відпрацюйте фрази підтримки й запитання, що залишають людині право вибору. «Перша підтримувальна розмова». У парах відпрацюйте початок бесіди з людиною, яка повідомила про цькування. Один студент грає фахівця, другий за сценарієм обирає, скільки готовий розповісти; після вправи обговоріть, які фрази підтримували відчуття контролю. «Відновлення довіри». Створіть два окремі плани: індивідуальної підтримки та змін у колективі. Для умовного відстеження результату оберіть доречні показники благополуччя й психологічної безпеки та поясніть, як збиратимете їх конфіденційно.	Основна [1, 4, 8, 10], додаткова [1, 2, 4, 6]	6

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1. Підготувати презентацію за темою на вибір.

1. Понятійна карта «Професійне здоров'я, стрес, вигорання, булінг, мобінг».
2. Порівняльна таблиця моделей професійного вигорання.
3. Кейс-аналіз ранніх ознак професійного виснаження.
4. Карта індивідуальних та організаційних чинників ризику вигорання.
5. Щоденник професійного навантаження і відновлення.
6. Персональний план профілактики професійного вигорання.
7. Програма командної підтримки й профілактики виснаження.
8. Аудит психологічної безпеки змодельованої організації.
9. Кейс-аналіз: відмежування конфлікту від булінгу.
10. Карта ролей учасників булінгу та ресурсів підтримки.
11. Алгоритм безпечного реагування на повідомлення про булінг.
12. Пам'ятка з профілактики кібербулінгу.
13. Проєкт просвітницького заняття з протидії булінгу.
14. Кейс-аналіз форм і стадій мобінгу.
15. Карта організаційних передумов мобінгу.
16. Проєкт політики нульової толерантності до переслідування.
17. Сценарій первинної бесіди з постраждалою особою.
18. Етичний аналіз професійної дилеми у випадку булінгу або мобінгу.
19. План психологічної підтримки постраждалої особи.
20. Програма відновлення психологічної безпеки колективу.

Завдання 2. Здобувач обирає **одну** із запропонованих тем і розробляє власний проєкт для умовної школи. Основою роботи є вигаданий кейс; проводити реальне опитування дітей для виконання завдання не потрібно.

1. Школа, у якій не мовчать про булінг	Опис вигаданої ситуації у класі; план з'ясування обставин; добір методики для вивчення загальної ситуації серед учнів, наприклад OBVQ-R; зрозумілу дітям пам'ятку «До кого звернутися по допомогу».
2. Невидимі ролі свідків	Карту поведінки свідків у вигаданому випадку булінгу; три короткі сценарії безпечної підтримки постраждалої дитини; вправу для класної години, яка допоможе учням потренувати такі дії.
3. Кібербулінг у класному чаті	Хронологію вигаданого випадку; план першого реагування школи; рекомендації для учнів і батьків щодо збереження повідомлень та звернення по допомогу; обґрунтування вибору методики для вивчення кібербулінгу.
4. Карта безпечних і небезпечних місць у школі	Макет анонімного опитування про відчуття безпеки; умовні результати для кількох шкільних просторів; карту проблемних місць і три конкретні пропозиції для адміністрації.
5. Професійне вигорання вчителя	Історію вигаданого педагога; пояснення вибору CBI, BAT або MBI-ES; приклад коректного обговорення умовних результатів; план підтримки, який містить дії самого вчителя та зміни в організації роботи.
6. Психологічний клімат педагогічного колективу	Кейс про напружені взаємини між працівниками; перелік фактів, які допоможуть відрізнити конфлікт від можливого

мобінгу; обґрунтування застосування NAQ-R; пропозиції щодо безпечного повідомлення про проблему.

7. Повернення довіри після випадку цькування Два взаємопов'язані плани: підтримки постраждалої дитини та роботи з класом. Додайте показники, за якими школа зможе оцінити зміни, не розголошуючи особистих відомостей учасників.

8. Профілактична кампанія «Допомогу можна попросити»

Серію з трьох матеріалів для різних адресатів: учнів, батьків і педагогів. Для кожного матеріалу визначте головне повідомлення, формат і спосіб перевірити, чи зрозуміла інформація адресатам.

Завдання 3. Есе за фільмом з дисципліни «Психологія професійного вигорання, булінгу та мобінгу»

Оберіть один фільм зі списку. Обґрунтуйте аналіз щонайменше двома конкретними сценами, застосуйте поняття курсу, відокремте спостережувані факти від інтерпретацій і запропонуйте реалістичні заходи підтримки або профілактики. Художній сюжет не є підставою для клінічного діагнозу.

1. «Диявол носить Prada» (The Devil Wears Prada, 2006; реж. Девід Френкел). Проаналізуйте робоче навантаження, стиль керівництва й особисті межі героїні. Які сцени показують організаційні чинники ризику виснаження? Запропонуйте зміни в умовах праці та індивідуальні способи підтримки. Не ототожнюйте суворі вимоги автоматично з мобінгом.

2. «Одержимість» (Whiplash, 2014; реж. Демієн Шазелл). Порівняйте високі вимоги до результату із систематичним психологічним тиском. Яку роль відіграють влада наставника, страх помилки та прагнення досягнень? Визначте можливі наслідки для благополуччя героя й етичні альтернативи взаємодії.

3. «Асистентка» (The Assistant, 2019; реж. Кітті Грін). Розгляньте мовчання колег, залежність працівниці від керівництва й канали повідомлення про порушення. Які ознаки вказують на психологічно небезпечну культуру? Складіть план безпечного реагування організації, не ставлячи персонажам діагнозів.

4. «Диво» (Wonder, 2017; реж. Стівен Чбоскі). Проаналізуйте епізоди виключення й цькування в шкільному середовищі. Визначте ролі кривдників, свідків і захисників. Запропонуйте окремі дії для підтримки дитини та для зміни поведінки класу.

5. «Форма голосу» (A Silent Voice, 2016; реж. Наоко Ямада). Простежте, як змінюються ролі учасників булінгу та поведінка свідків. Які наслідки має переслідування для стосунків і самооцінки? Запропонуйте кроки відновлення без примушування постраждалої особи до примирення.

6. «Учительська» (The Teachers' Lounge, 2023; реж. Ількер Чатак). Відмежуйте робочий конфлікт, груповий тиск і можливий мобінг. Проаналізуйте поширення чуток, поведінку колективу та дії адміністрації. Які факти необхідно зібрати для неупередженого розгляду ситуації?

7. «Роз'єднані» (Disconnect, 2012; реж. Генрі Алекс Рубін). На прикладі однієї сюжетної лінії розберіть механізм кібербулінгу, роль цифрових свідків і бар'єри звернення по допомогу. Складіть послідовність дій для дорослих, що враховує безпеку підлітка й збереження доказів.

8. «Погані дівчиська» (Mean Girls, 2004; реж. Марк Вотерс). Дослідіть непрямий булінг, групові норми й репутаційний тиск у школі. Які дії свідків підтримують переслідування, а які можуть його зупинити? Запропонуйте профілактичне заняття для класу.

9. «Кібербулінг» (Cyberbully, 2011; реж. Шарль Бінаме). Визначте форми онлайн-переслідування, перешкоди зверненню по допомогу та роль дорослих. Складіть план першого реагування школи й родини з урахуванням приватності та безпеки постраждалої особи.

10. «Вибачте, ми вас не застали» (Sorry We Missed You, 2019; реж. Кен Лоуч). Проаналізуйте, як умови праці, нестабільний дохід і нестача відпочинку впливають на виснаження та сімейні стосунки. Відокремте індивідуальні способи відновлення від необхідних змін в організації роботи.

Оцінювання есе: точність застосування понять курсу, опора на сцени фільму, аргументованість висновків, етичність запропонованих дій і самостійність викладу.

Форми контролю: опитування, перевірка практичних завдань та кейсів, експертне оцінювання консультативних інтерв'ю, аналіз роботи.

8. Методи навчання

Методи навчання у межах ОК «Психологія професійного вигорання, булінгу та мобінгу» спрямовані на формування у здобувачів освіти здатності до надання необхідної допомоги людям у вигляді рекомендацій щодо розв'язання їхніх психологічних проблем.

У навчальному процесі застосовуються:

- лекційні заняття з елементами проблемного викладу та мультимедійного супроводу;
- практичні та семінарські заняття, що передбачають аналіз кейсів, розв'язання ситуаційних завдань і роботу з реальними кейс-прикладами;
- інтерактивні методи (робота в парах (психолог-клієнт), трійках (психолог-клієнт-спостерігач) з подальшим аналізом, міні-дискусії, рольові ігри, мозкові штурми, ділові ігри), спрямовані на розвиток навичок прийняття спільних командних рішень;
- самостійна робота студентів за керівництва викладача, що включає опрацювання наукових та аналітичних матеріалів, використання сучасних інформаційних ресурсів.

9. Методи контролю

При вивченні здобувачами вищої освіти курсу «Психологія професійного вигорання, булінгу та мобінгу» застосовуються такі методи оцінювання набутих знань:

- поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувача до виконання конкретної роботи. Поточний контроль реалізується у формі опитування, оцінювання активності на заняттях, розв'язання ситуаційних завдань та кейсів тощо;
- контроль самостійної роботи, представлення презентацій, доповідей, психологічних есе тощо;
- індивідуальне опитування;
- поточне тестування;
- аналіз та оцінювання результатів навчання;
- підсумковий контроль.

10. Питання гарантованого рівня знань здобувачів вищої освіти

1. Поняття професійного здоров'я та професійного благополуччя.
2. Професійний стрес: сутність, джерела та наслідки.
3. Поняття синдрому професійного вигорання.
4. Історія дослідження професійного вигорання.
5. Модель професійного вигорання К. Масlach.
6. Сучасні моделі професійного вигорання.

7. Емоційне виснаження як компонент вигорання.
8. Деперсоналізація і цинізм у професійній діяльності.
9. Редукція професійних досягнень.
10. Відмінності між професійним стресом і вигоранням.
11. Відмінності між вигоранням, депресією та перевтомою.
12. Втома від співчуття і вторинна травматизація.
13. Індивідуальні чинники ризику професійного вигорання.
14. Міжособистісні чинники ризику професійного вигорання.
15. Організаційні чинники ризику професійного вигорання.
16. Професії підвищеного ризику вигорання.
17. Стадії розвитку професійного вигорання.
18. Наслідки вигорання для психічного і фізичного здоров'я.
19. Методи психологічної діагностики професійного вигорання.
20. Етичні вимоги до оцінювання професійного стану.
21. Індивідуальні засоби профілактики професійного вигорання.
22. Організаційні програми профілактики вигорання.
23. Саморегуляція та відновлення професійних ресурсів.
24. Психологічна безпека в організації.
25. Організаційна культура і психологічний клімат.
26. Поняття та критерії булінгу.
27. Відмінності між булінгом і конфліктом.
28. Види та форми булінгу.
29. Кібербулінг: особливості та ризики.
30. Ролі учасників ситуації булінгу.
31. Групові механізми виникнення і підтримання булінгу.
32. Чинники ризику та захисту в ситуаціях булінгу.
33. Психологічні наслідки булінгу для постраждалих.
34. Наслідки булінгу для кривдників і свідків.
35. Діагностика ситуації булінгу
36. Алгоритм реагування на повідомлення про булінг.
37. Профілактичні програми протидії булінгу.
38. Психологічна допомога учасникам булінгу.
39. Поняття мобінгу в професійному середовищі.
40. Відмінності між мобінгом, конфліктом і дискримінацією.
41. Горизонтальний, вертикальний і змішаний мобінг.
42. Стадії розвитку мобінгу.
43. Тактики психологічного переслідування на роботі.
44. Організаційні передумови мобінгу.
45. Наслідки мобінгу для особистості й організації.
46. Діагностика мобінгу та оцінювання ризиків.
47. Етичні принципи роботи психолога з випадками переслідування.
48. Організаційна політика протидії булінгу й мобінгу.
49. Психологічна підтримка постраждалих від мобінгу.
50. Відновлення психологічної безпеки колективу.
51. Психологічні ресурси педагога в умовах тривалого професійного навантаження.
52. Професійні межі психолога під час роботи з педагогом, який має ознаки вигорання.
53. Роль шкільної адміністрації у формуванні культури психологічної безпеки.
54. Особливості виявлення прихованих форм булінгу в учнівському колективі.
55. Психологічні механізми поширення кібербулінгу в групових чатах.
56. Підтримка учнів-свідків у системі профілактики булінгу.

57. Співпраця шкільного психолога, педагогів і батьків після повідомлення про булінг.

58. Особливості психологічної підтримки педагога, який зазнав мобінгу.

59. Профілактика мобінгу в педагогічному колективі засобами організаційної комунікації.

60. Моніторинг психологічного клімату закладу освіти після впровадження профілактичних заходів.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне оцінювання та самостійна робота										Підсумковий контроль / іспит	Сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	40	100
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		

T1, T2 ... T10 – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Критерії оцінювання	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	Студент виявляє особливі творчі здібності, глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; вміє аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку; застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних задач; володіє вмінням надавати чітку аргументовану відповідь на поставленні питання	Відмінно
82-89	B	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи, надає лаконічну відповідь майже на всі поставленні питання; самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Добре
74-81	C	Студент вміє оперувати необхідним колом понять та категорій; узагальнювати та систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві	
64-73	D	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, слабке їх застосування при розв'язанні практичних завдань; аналізує навчальний матеріал за допомогою викладача, надає мало	Задовільно

		аргументовані відповіді, виправляє не всі помилки, значна кількість яких є суттєвими	
60-63	E	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні вищому за початковий, проте має фрагментарне уявлення про деякі поняття та категорії курсу; надає неповне висвітлення змісту питань; має недостатнє вміння зробити аргументовані висновки; відповіді містять значну кількість недоліків і помилок	
35-59	FX	Студент не опанував значну частину матеріалу курсу; не володіє понятійним апаратом; не опрацював базову та допоміжну літературу. Мова не виразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змогу оформити ідею. Практичні навички на рівні розпізнавання	Незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно; допускає суттєві помилки у відповідях на питання, не вміє застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних завдань	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12.Методичне забезпечення

Методичне забезпечення навчальної дисципліни «Психологія професійного вигорання, булінгу та мобінгу» включає:

1. Посібники.
2. Опорний конспект лекцій по всіх темах курсу, у тому числі й для самостійного вивчення в електронному вигляді (навчальна платформа Moodle).
3. Завдання та методичні рекомендації до виконання практичних робіт (навчальна платформа Moodle).
4. Пакети контрольних завдань для підсумкового контролю (навчальна платформа Moodle).

13. Рекомендована література

Основна

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с. URL: https://digpub.chite.edu.ua/books/menedgment/79_Bardin_stress%20resistance.pdf
2. Діса О. В., Шинкаренко І. О. Психологія девіантної поведінки : навч. посібник. Дніпро. ДДУВС. 2024. 77 с. URL: <https://lnk.ua/PLIqb5DKV>
3. Запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі: теоретичні і практичні підходи: монографія / Шахрай В.М., Гончар Л.В., Федорченко Т.С., Малиношевський Р.В., за ред. В.М. Шахрай. Івано- Франківськ: НАІР, 2025. 104 с. URL: <https://doi.org/10.32405/978-617-8768-07-2-2025-104>
4. Карамушка Л. М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6792/1/2018.pdf>
5. 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. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/29777>

6. Качмар О. В. Мобінг як різновид психологічного насильства в трудовому колективі. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2016. Вип. 14. С. 58-61. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6714/1/2016-mobing.pdf>

7. Мірошніченко О. А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах : навч.-метод. посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с. URL: <https://lnk.ua/juaHxs4h1>

8. Навчально-практичний посібник для тренерів з організації навчання з питань запобігання та протидії гендерно зумовленому, зокрема домашньому насильству / О. Даценко, Б. Руденко, Н. Щербак. Київ, 2024. 131 с. URL: posibnik-dlia-treneriv-zapobigannia-nasilstvu.pdf

9. Олійник М. Дослідження синдрому вигорання. КІТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Київ: Український інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2021. 51 с. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Oliynyk-M.-KPT-oriyentovana-model-dopomogy-pry-emotsiynomu-vygoranni.pdf>

10. Погорілко О.В., Скрипніков А.М., Герасименко Л.О., Ісаков Р.І. Аутоагресивна поведінка підлітків. Полтава, 2017. 141 с. URL: <https://repository.pdmu.edu.ua/handle/123456789/7198>

11. Помиткін Е.О., Рибалка В.В. Геронтопсихологія навчання особистості похилого віку: посібник / за ред. В. В. Рибалки. Київ : ІООД імені Івана Зязюна НАПН України, 2020. 150 с. URL: <https://lnk.ua/5os9NsbdZ>

12. Психологія девіантної поведінки особистості : навч. посіб. / уклад. : О. Д. Сафін, С. П. Байда. Умань : Візаві, 2021. 202 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/32323>

13. О.І. Сердюк, І.М. Шипта. Мобінг як деструктивне явище в креативному колективі, що гальмує інноваційний розвиток підприємства. URL: <https://dSPACE.pdau.edu.ua/handle/123456789/2415>

Додаткова

1. Як ти? Уроки з психології для школярів (10-14 років) : навч.-метод. посіб. для педагогів і психологів / О. Алексєєва та ін. Київ, 2024. 347 с. URL: navchalno-metodychnyj-posibnyk-yak-ty-uroky-z-psyhologiyi-dlya-shkolyariv.pdf

2. Найдьонова Л.А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л.А.Найдьонова // Методичні рекомендації – К., 2014. – 96 с. 16. URL: https://iris-psy.org.ua/publ/met_0014.pdf

3. Moroz O., Lunov V. Human resilience under stressful conditions: the role of adaptive psychological mechanisms. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2025. No. 5(59). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5\(59\)-1671-1683](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5(59)-1671-1683)

4. Moroz O., Lunov V. Metacognition as a regulator of thinking and decision-making in complex cognitive contexts. *Перспективи та інновації науки: журнал*. Серія «Психологія». 2025. № 5 (51). С. 1698-1712. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5\(51\)-1698-1712](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5(51)-1698-1712)

5. Мороз О. І., Яцюрик А. О. Психолого-педагогічні особливості корекції агресивної поведінки в середовищі молодших школярів. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука*. Серія « Педагогіка та психологія». 2024. № 1. С. 53-58. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-2021/2024-1-9>

6. Лєган І. М., Мороз О. І., Коршак В. С. Особа злочинця: морально-психологічні та кримінально-правові ознаки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 5. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.5.19>

Інформаційні ресурси

1. Етичний кодекс психологів-консультантів. *Асоціація психологічного консультування та травматерапії*. URL: <https://www.psycounseling.org/ethics>
2. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського: www.nbuv.gov.ua
3. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України: Наказ МОН України від 22.05.2018 № 509. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18>
4. Про затвердження Порядку застосування методів психологічного і психотерапевтичного впливу: Наказ МОЗ України від 15.04.2008 № 199. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0577-08>
5. Google Академія: <http://scholar.google.com.ua>