



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ, БУЛІНГУ ТА МОБІНГУ»

Рівень вищої освіти	<i>Другий (магістерський)</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Психологія»</i>
Факультет	<i>Педагогічний</i>
Кафедра	<i>Психології</i>
Семестр	<i>2</i>
Кількість кредитів	<i>3 кредити</i>
Мова викладання	<i>українська</i>

Викладач	<i>к.психол.н., доц. Мороз Оксана Іванівна</i>
Контактна інформація	<i>V4megu@gmail.com</i>

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація	Вивчення ОК «Психологія професійного вигорання, булінгу та мобінгу» є важливою складовою професійної підготовки майбутніх психологів, оскільки забезпечує формування знань, практичних умінь і професійних компетентностей, необхідних для організації та проведення психологічної допомоги. Майбутній психолог повинен вміти робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій, розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість, розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотний зв'язок, оцінювати якість, оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації, надавати кваліфіковану психологічну допомогу особистості у складних життєвих ситуаціях для активізації ресурсів її життєстійкості.
Мета та цілі	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.

Результати навчання	Після вивчення ОК «Психологія професійного вигорання, булінгу та мобінгу» майбутній психолог повинен вміти робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій, розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість, розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотний зв'язок, оцінювати якість, оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації, надавати кваліфіковану психологічну допомогу особистості у складних життєвих ситуаціях для активізації ресурсів її життєстійкості. Розвиток професійного мислення майбутнього психолога; використання отриманих знань для подальшого саморозвитку, є підґрунтям для подальшої поглибленої фахової спеціалізації практичних психологів.
Soft skills	Розвиток «гнучких навичок» – soft skills: навичок комунікації, аналіз та інтерпретація психологічних творів, кейсів, творчих завдань, здатність брати на себе відповідальність і працювати в критичних умовах, вміння злагоджувати конфлікти, працювати в команді, управляти своїм часом, розуміння важливості зворотного зв'язку / допомоги від колег, здатність логічно і системно мислити, креативність, етичне прийняття рішень, відповідальність, командна взаємодія, асертивна комунікація, фасилітація, саморегуляція та профілактика професійного виснаження.
Пререквізити	«Психологія мотивації та успіху, теорії розвитку особистості», «Розвиток комунікативної компетентності та етика професійного життя психолога».

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ			
Тема	План, короткі тези	Завдання	К-сть 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.	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 СВІ (Копенгагенський опитувальник вигорання): порівняйте умовні результати й визначте, які запитання допоможуть уточнити зв'язок виснаження з роботою. Для порівняння моделей можна розглянути також МБІ (Опитувальник вигорання Маслач), не відтворюючи його бланк у навчальних матеріалах без дозволу.	6
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 використайте умовні результати СБІ за два періоди.	6
Тема 4. Діагностика, профілактика та корекція	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до	Експрес-опитування, аналіз кейсу, практична демонстрація. Практичне завдання: Розробіть план етичного оцінювання професійного стану та програму	6

професійного вигорання	практичного заняття, опрацювання рекомендованих джерел і професійних протоколів.	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 СБІ 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 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.	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,	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	6

	опрацювання рекомендованих джерел і професійних протоколів.	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	
Тема 7. Діагностика, профілактика та припинення булінгу і кібербулінгу	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання рекомендованих джерел і професійних протоколів.	Експрес-опитування, аналіз кейсу, 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.	6
Тема 8. Мобінг у професійному середовищі: форми, стадії та наслідки	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання рекомендованих	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,	6

	джерел професійних протоколів.	і	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.	
Тема 9. Організаційно-правові та етичні засади протидії булінгу й мобінгу	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка практичного заняття, опрацювання рекомендованих джерел професійних протоколів.	до і	Експрес-опитування, аналіз кейсу, практична демонстрація. Практичне 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.	6
Тема 10. Психологічна допомога постраждалим і програми відновлення колективу	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка практичного заняття, опрацювання рекомендованих джерел професійних	до і	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	6

	протоколів.	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.	
--	-------------	---	--

ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

Основна

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. 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](https://lnk.ua/posibnik-dlia-treneriv-zapobigannia-nasilstvu.pdf)
9. Олійник М. Дослідження синдрому вигорання. КПТ-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 : ПООД імені Івана Зязюна НАПН України, 2020. 150 с. URL: <https://lnk.ua/5os9NsbZ>
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](http://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>

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Загальна політика	Здобувач освіти має відвідувати всі заняття згідно розкладу, не спізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті. При пропуску занять проводиться усна співбесіда за темою. Відпрацьовувати практичні заняття. Виконати індивідуальне завдання.
Політика щодо дедлайнів та перескладання	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
Політика щодо академічної доброчесності	Під час виконання завдань вимагається дотримання правил академічної доброчесності. Списування під час контрольних робіт та підсумкового контролю заборонені (зокрема із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн-тестування. При виконанні усіх видів завдань у випадку використання штучного інтелекту здобувач має дотримуватися Політики відповідального, етичного та безпечного використання технологій штучного інтелекту (ШІ) у Приватному вищому навчальному закладі «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», розробленої для всіх учасників освітнього, наукового та адміністративного

процесу.

ОЦІНЮВАННЯ

Нарахування балів

Види оцінювання	Бали
Змістовий модуль 1	30
Змістовий модуль 2	30
Підсумковий контроль (теми 1-10) - 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	
60-63	E	Задовільно
35-59	FX	
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни