**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**
**ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ**

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
Рішенням Вченої ради
Інституту післядипломної освіти
Київського столичного університету
імені Бориса Грінченка
від «20» вересня 2026 р., протокол № 9

Голова Вченої ради, директор Інституту
канд. пед. наук, доцент
_____ Михайло ВОЙЦЕХІВСЬКИЙ

Протокол засідання
кафедри освітнього лідерства
№ 9 від «10» вересня 2026 р.

Завідувач кафедри, к.н. держ.упр., доцент
_____ Костянтин ЛИНЬОВ

**ПРОГРАМА**
**підвищення кваліфікації керівників, заступників керівників, педагогів всіх спеціальностей закладів освіти на тему:**

# ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА

**КИЇВ – 2026**

**Розробники:**
Кафедра освітнього лідерства
Інститут післядипломної освіти
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
*САБОЛ Діана Михайлівна,* доцент кафедри освітнього лідерства Інституту післядипломної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, кандидат психологічних наук, доцент.

**Напрям підвищення кваліфікації:** підвищення кваліфікації керівників закладів освіти, педагогів всіх спеціальностей

**Розроблено на основі типової програми:** типова програма підвищення кваліфікації керівників, заступників керівників ЗЗСО, які реалізують Державний стандарт профільної середньої освіти. Наказ МОН України від 04.11.2025 № 1464; типова програма підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують новий Державний стандарт базової середньої освіти. Наказ МОН України від 12.10.2022 № 904.

**Термін дії програми:** з 2026 до 2031 року.

**Рецензенти:**
*Олексенко Світлана Валер'янівна,* старший викладач кафедри історичної та громадянської освіти Інституту післядипломної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

*Федунова Тетяна Миколаївна,* директор Ліцею 85 м. Києва, учитель вищої категорії, вчитель-методист.

© Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

# 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**Актуальність програми.** Вступ

Сучасна професійна діяльність педагога пов’язана з високим рівнем емоційного та інтелектуального навантаження, необхідністю постійної адаптації до змін, відповідальністю за результати освітнього процесу, взаємодією з учнями, батьками та колегами. В умовах динамічних суспільних змін, підвищених професійних вимог та тривалого психоемоційного напруження особливої актуальності набуває проблема збереження психологічного благополуччя й професійного здоров’я педагогічних працівників. Одним із проявів перенавантаження педагогів може бути емоційне чи професійне вигорання.

Емоційне та професійне вигорання може проявлятися через хронічну втому, емоційне виснаження, зниження мотивації до професійної діяльності, відчуття безсилля, дратівливість, зменшення задоволеності роботою та труднощі у взаємодії з учасниками освітнього процесу. Тривале перебування у стані професійного напруження може негативно позначатися не лише на самопочутті педагога, а й на якості його професійної діяльності та психологічному кліматі освітнього середовища.

Саме тому важливим напрямом роботи закладу освіти є створення умов для своєчасного виявлення чинників ризику вигорання, формування навичок саморегуляції та емоційного відновлення, розвитку стресостійкості, підтримки внутрішніх ресурсів педагога й збереження його професійної мотивації.

Програма «Профілактика емоційного та професійного вигорання педагога» спрямована на підвищення психологічної компетентності педагогічних працівників, усвідомлення власних емоційних і професійних ресурсів, опанування ефективних способів подолання стресу та запобігання виснаженню. Особлива увага приділяється формуванню практичних навичок самодопомоги, емоційної саморегуляції, відновлення внутрішнього ресурсу, встановлення балансу між професійною діяльністю та особистим життям.

Реалізація програми передбачає створення безпечного психологічного простору, у якому педагог матиме можливість краще зрозуміти власний емоційний стан, визначити чинники професійного напруження, опанувати доступні техніки самопідтримки та сформувати індивідуальну стратегію профілактики вигорання.

Збереження психологічного благополуччя педагога є важливою складовою його професійного довголіття, особистісного розвитку та створення сприятливого освітнього середовища. Тому профілактика емоційного і професійного вигорання має розглядатися не лише як реагування на вже наявні труднощі, а передусім як системна робота, спрямована на підтримку ресурсу, професійної стійкості та психологічного благополуччя педагогічних працівників.

Програма «Профілактика емоційного та професійного вигорання педагога» передбачає збалансоване поєднання теоретичних знань із практичними порадами,

а її реалізація сприятиме формуванню нової освітянської культури, здатної забезпечити якісне функціонування закладів освіти в умовах змін.

Програму розроблено з урахуванням Законів України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту»; Порядку підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 21 серпня 2019 р. № 800 «Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників» (зі змінами); професійного стандарту «Керівник (директор) закладу загальної середньої освіти», затвердженого наказом Міністерства економіки України від 17 вересня 2021 року № 568-21; Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року, затвердженої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 № 988-р (зі змінами); Державного стандарту профільної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 25 липня 2024 р. № 851; Типової освітньої програми для 10-12 класів закладів загальної середньої освіти, які забезпечують здобуття профільної середньої освіти за академічним спрямуванням, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від 26.05.2025 № 765 (зі змінами); Концептуальних засад реформування профільної середньої освіти (академічні ліцеї), затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 10.10.2024 № 1451, Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів дошкільної, загальної середньої та позашкільної освіти «Психосоціальна підтримка для освітян», затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від 19.08.2025 № 1159; інших нормативно-правових актів, що регулюють галузь освіти та з урахуванням європейського вектора розвитку освіти України, стратегії реформування галузі освіти в Україні, новітніх зарубіжних і вітчизняних наукових розробок, кращих практик у галузі освіти та професійного розвитку педагогів, відповідно до сучасних викликів суспільства й освіти.

**Цільова група:** керівники, заступники керівників закладів загальної середньої освіти, педагоги всіх спеціальностей.

**Обсяг (тривалість):** 10 годин (1 кредит ЄКТС).

**Особливості реалізації програми:** теоретична складова освітньої програми може бути реалізованою через лекції/відеолекції/вебінари/відеоконференції тощо. Практична складова - через практикуми/навчальні тренінги/семінари/майстер-класи тощо.

Навчальні заняття в синхронному режимі за дистанційної форми навчання проводяться з використанням спеціального програмного забезпечення для проведення вебконференцій з обов’язковою участю слухачів. Інші види занять в асинхронному режимі проводяться в різних формах.

**Форма (форми) підвищення кваліфікації:** інституційна (очна, дистанційна).

**Мета підвищення кваліфікації:** розвиток та вдосконалення професійних компетентностей керівників, заступників керівників, педагогів всіх спеціальностей

для самопідтримки, профілактики вигорання, формування практичних навичок збереження власного психологічного здоров'я, професійного ресурсу і здатності продуктивно діяти в умовах стресу, формування навичок підтримки емоційного стану, відновлення психологічних ресурсів і запобігання професійному виснаженню та ефективного управління освітнім процесом в умовах воєнного часу та післявоєнної відбудови відповідно до державної політики в галузі освіти, удосконалення раніше набутих та/або набуття нових компетентностей, необхідних для підтримки себе та учнів, організації навчання, виховання та розвитку дітей.

**Завдання підвищення кваліфікації:**

- сформувати розуміння таких понять як «професійне вигорання» і «емоційне вигорання», в чому їх подібність, в чому різниця;
- підвищувати рівень обізнаності педагогічних працівників щодо сутності, причин, чинників ризику та основних проявів емоційного й професійного вигорання;
- сприяти підвищенню майстерності педагогів інтегрувати новітні практики та психотехніки з підтримки власного психологічного здоров'я;
- розвивати критичне мислення педагогів для ефективного зчитування власного емоційного стану та вдосконалення професійної діяльності;
- формувати розуміння взаємозв'язку між професійним навантаженням, емоційним станом, особистісними ресурсами та професійною ефективністю педагога;
- ознайомлювати з сучасними підходами до профілактики емоційного виснаження та професійного вигорання;
- розвивати навички своєчасного розпізнавання ознак емоційного виснаження, хронічної втоми, зниження мотивації та професійної ефективності;
- удосконалювати навички самоспостереження, саморегуляції та емоційної самодопомоги в умовах професійного навантаження;
- опановувати практичні техніки зниження психоемоційного напруження, відновлення внутрішніх ресурсів та підтримання емоційної рівноваги;
- сприяти формуванню культури турботи про власне психоемоційне благополуччя та професійне здоров'я;
- формувати здатність до усвідомленого планування професійної діяльності з урахуванням власних ресурсів і потреб;
- створювати індивідуальний комплекс профілактичних заходів для запобігання емоційному та професійному вигоранню;
- формувати у педагогів практичні компетентності щодо підтримання психологічно безпечного та сприятливого освітнього середовища;
- створювати сприятливі умови для професійного розвитку та самореалізації педагогів.

**Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:**

Б1 Психологічна компетентність; Б2 Емоційно-етична компетентність;
В2 Здоров'язбережувальна компетентність; Д1 здатність до навчання впродовж життя.

**Очікувані результати підвищення кваліфікації**

За результатами навчання слухачі оволодіють знаннями та набудуть (удосконалять) уміння, навички та способи діяльності щодо:

- розуміння сутності, причин, чинників і механізмів виникнення емоційного та професійного вигорання педагогічних працівників;
- розрізнення понять «стрес», «професійне напруження», «емоційне виснаження», «професійне вигорання» та «депресивний стан»;
- визначення основних симптомів, етапів і проявів емоційного та професійного вигорання на фізичному, емоційному, когнітивному, поведінковому та професійному рівнях;
- виявлення індивідуальних, міжособистісних та організаційних чинників, що підвищують ризик емоційного й професійного вигорання;
- здійснення самоспостереження, самооцінювання та своєчасного виявлення власних ознак емоційного виснаження й професійного напруження;
- використання безпечних методів самодопомоги, емоційної саморегуляції та відновлення психоемоційного стану;
- ефективного управління власним часом, робочим навантаженням і професійними ресурсами;
- визначення пріоритетів, планування діяльності, раціонального розподілу обов'язків, делегування та дотримання балансу між професійною діяльністю й особистим життям;
- встановлення та підтримання здорових особистих і професійних меж;
- формування та підтримання сприятливого психологічного клімату в педагогічному колективі;
- своєчасного розпізнавання ознак вигорання у працівників закладу освіти та визначення необхідності звернення по професійну психологічну або медичну допомогу;
- розроблення індивідуального плану профілактики емоційного та професійного вигорання;
- визначення особистих ресурсів, потреб і стратегій відновлення професійної ефективності;
- упровадження профілактичних заходів щодо збереження психічного здоров'я та професійного довголіття педагогічних працівників;
- створення в закладі освіти безпечного, підтримуючого та психологічно комфортного освітнього середовища;
- планування й реалізації управлінських заходів, спрямованих на зниження надмірного професійного навантаження, підвищення мотивації та підтримку добробуту працівників.

**Оцінювання результатів підвищення кваліфікації:**

Контроль знань слухачів здійснюється у формі підсумкового тестування, що складається із 45 запитань різного рівня складності. Максимальна оцінка за виконання тесту становить 100 балів.

Навчання вважається успішно завершеним, якщо слухач набрав мінімум 60 або більше балів.

**Документ про підсумки підвищення кваліфікації:** сертифікат про підвищення кваліфікації встановленого зразка.

**Вартість:** вартість послуг із підвищення кваліфікації, отриманих одним педагогічним працівником складає 300 грн.

## 1. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Програмою передбачено поєднання інтерактивних лекційних, практичних занять, тренінгів та самостійної роботи. Особливістю практичних занять є виконання вправ, проведення досліджень, аналіз конкретних ситуацій і розв'язання професійних та особистісних кейсів.

Самостійна робота передбачає індивідуальну роботу над міні-проєктами та розроблення навчально-методичних матеріалів.

Зміст програми складається з двох модулів та шести взаємопов'язаних тем. На етапі завершення навчання за Програмою слухачі виконують тестове завдання. Максимальна кількість балів, яку можуть отримати учасники, – 100 балів. Прохідний бал – 60 балів. Учасники, які успішно пройшли навчання та виконали тестове завдання, отримують сертифікат.

Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає: 10 год, з них: 3 год – лекційні заняття, 5 год – практичні заняття, 1 год – самостійна робота, 1 год – контрольні заходи.

**Навчально-тематичний план**

| **Назва навчальних тем** | **Кількість годин** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Лекції | Практ. заняття | Самост. робота | Контр. заходи | Усього |
| **МОДУЛЬ 1. «Профілактика професійного та емоційного вигорання педагога»** | | | | | |
| Тема 1.1. Проблема та причини професійного вигорання педагога. Поняття «емоційного вигорання педагога» | 0,5 | | | | 0,5 |
| Тема 1.2. Професійні стреси як чинник «вигорання» та їх основні прояви. Діагностика емоційного вигорання | 0,5 | 1 | 0,5 | | 2 |
| Тема 1.3. Профілактика професійного та емоційного вигорання. Техніки та вправи для профілактики емоційного вигорання | 0,5 | 1 | 0,5 | | 2 |
| Підсумкові заходи | | | | 1 | 1 |
| Разом за модулем | 1,5 | 2 | 1 | 1 | 5,5 |
| **МОДУЛЬ 2. Арттерапія в роботі з вигоранням педагога** | | | | | |
| Тема 2.1. Арттерапія як засіб профілактики та подолання професійного вигорання педагога | 0,5 | 1 | | | 1,5 |
| Тема 2.2 Арттерапевтичні техніки для емоційного відновлення та саморегуляції педагога | 0,5 | 1 | | | 1,5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Тема 2.3 Практичне застосування арттерапії у системі психологічної підтримки педагогів | 0,5 | 1 | | | 1,5 |
| Разом за модулем | 1,5 | 3 | | | 4,5 |
| Підсумкові заходи | | | | | |
| **Усього** | **3** | **5** | **1** | **1** | **10** |

## 3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

## МОДУЛЬ 1.
## ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА

**Тема 1.1. Проблема та причини професійного вигорання педагога**

Теоретичні положення щодо проблеми «професійного вигорання» та психоемоційної напруги. Акцент уваги на стресових факторах, які можуть негативно впливати на психологічний стан педагога. Висвітлення причин, що призводять до виснаження адаптаційних можливостей і є передумовою виникнення стресового стану. Схожість та відмінність понять «професійне вигорання» та «емоційне вигорання». Ознаки та наслідки вигорання. Динаміка емоційного вигорання

**Тема 1.2. Професійні стреси як чинник «вигорання» та їх основні прояви. Діагностика емоційного вигорання**

Надання роз'яснень про індивідуальні відмінності особистості у переживанні стресової ситуації і успішності її подолання. Різні підходи щодо визначення причин стресу, видів стресу та їх вплив на педагога. Розкриття найбільш загальних об'єктивних та суб'єктивні причини виникнення емоційного стресу. Вікно толерантності. Несприятливі фактори, які можуть викликати стрес. Діагностика емоційного вигорання. Методики для визначення емоційного вигорання педагога. Самооцінка емоційного стану педагога: визначення власного рівня напруження та втоми; усвідомлення емоцій і потреб; виявлення індивідуальних факторів ризику. Моніторинг емоційного стану педагога: регулярна самооцінка; відстеження динаміки самопочуття; своєчасне виявлення негативних змін. Результати діагностики як основа індивідуального плану профілактики, аналіз отриманих результатів.

**Тема 1.3. Профілактика професійного та емоційного вигорання**

Знайомство педагогів з засобами та прийомами профілактики професійного та емоційного вигорання. Основні напрями для відновлення здоров'я в осіб, схильних до синдрому психоемоційного «вигорання». Способи анулювання дії стресогенного фактору: зменшення і зняття робочого напруження, підвищення свідомої професійної мотивації, вирівнювання балансу між затраченими зусиллями і відпочинком. Визначення ресурсів. Формування індивідуальних рекомендацій щодо профілактики. Практичні вправи на вибір. Вправи на релаксацію та заземлення.

## МОДУЛЬ 3.
## АРТТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ВИГОРАННЯМ ПЕДАГОГА

**Тема 3.1. Арттерапія як засіб профілактики та подолання професійного вигорання педагога**

Арт-терапія: особливості підходу. Стисла інформація стосовно особливостей, принципів, переваг та недоліків арттерапевтичного підходу.

Можливості арттерапії як безпечного способу емоційного розвантаження та саморегуляції. Творча діяльність та творче самовираження, як допомога педагогу виразити емоції, які складно сформулювати словами, знизити рівень напруження, відновити внутрішні ресурси та краще усвідомити власний емоційний стан.

**Тема 3.2. Арттерапевтичні техніки для емоційного відновлення та саморегуляції педагога**

Різноманіття арттерапевтичних методів в роботі з емоційним вигоранням. Вибір різноманітних вправ для роботи з емоційними станами: музичні, рухові, образотворчі. Наприклад: малюнки «Мій емоційний стан у кольорі», «Мандала ресурсу», «Дерево моїх сил», «Каракулі», «Я як рослина..» «Я як посуд..», «Я як прикраса..», «Я як зброя..», «Намалюй свій стрес», колажування, вільне малювання, робота з пластиліном, глиною, тканиною і стрічками тощо. Акцент на емоціях, і відчуттях.

**Тема 3.3. Практичне застосування арттерапії у системі психологічної підтримки педагогів**

Практична частина. Вправа на усвідомлення свого місця в мікро соціумі/колективі: «Квітка на клумбі». Обговорення попередніх вправ та надання практичних психологічних рекомендацій щодо коректної емоційної саморегуляції. Ці вправи сприяють зниженню тривожності, усвідомленню власних потреб, відновленню емоційного балансу та пошуку внутрішніх ресурсів.

Організація арттерапевтичної роботи в закладі освіти: індивідуальні та групові заняття, тренінги, психологічні практикуми й арттерапевтичні хвилинки для педагогічного колективу. Орієнтовна структура заняття: діагностично-мотиваційний етап → творча діяльність → обговорення → рефлексія та ресурсне завершення. Роль арттерапевта в організації такої роботи та визначення очікуваних результатів. Висновки. Рефлексія.

## 4. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПРАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ

**1. Практичне заняття «Емоційне та професійне вигорання педагога: самодіагностика»**

**Завдання:**

- визначити основні ознаки та симптоми емоційного й професійного вигорання;

- провести самодіагностику рівня емоційного напруження та професійного виснаження;
- проаналізувати власні результати та визначити фактори ризику;
- сформулювати висновки щодо власного емоційного стану.

**2. Практичне заняття «Фактори та причини професійного вигорання педагога»**

**Завдання:**

- визначити основні зовнішні та внутрішні чинники професійного вигорання;
- класифікувати фактори ризику за рівнями: особистісні, професійні, організаційні;
- проаналізувати типові професійні ситуації, що спричиняють емоційне виснаження;
- розробити карту власних факторів ризику вигорання.

**3. Практичне заняття «Емоційна саморегуляція педагога»**

**Завдання:**

- визначити власні емоційні реакції на складні професійні ситуації;
- опанувати та практично відпрацювати 3–4 техніки емоційної саморегуляції;
- обрати техніки, які доцільно використовувати безпосередньо під час робочого дня;
- створити власний алгоритм швидкого відновлення емоційної рівноваги.

**4. Практичне заняття «Стресостійкість педагога: як діяти в умовах професійного напруження»**

**Завдання:**

- визначити основні джерела професійного стресу;
- проаналізувати власні типові реакції на стресові ситуації;
- відпрацювати способи конструктивного реагування на стрес;
- скласти індивідуальний перелік ресурсів для підвищення стресостійкості.

**5. Практичне заняття «Професійні межі педагога: вміння сказати “ні”»**

**Завдання:**

- визначити поняття особистісних і професійних меж педагога;
- проаналізувати ситуації порушення професійних меж;
- відпрацювати навички асертивної поведінки та конструктивної відмови;
- сформулювати правила збереження власних професійних меж.

**6. Практичне заняття «Тайм-менеджмент як засіб профілактики професійного вигорання»**

**Завдання:**

- проаналізувати структуру власного робочого часу;
- визначити основні «поглиначі часу» та причини перевантаження;
- навчитися розставляти пріоритети й делегувати завдання;
- створити збалансований план робочого дня педагога з урахуванням часу на відпочинок.

**7. Практичне заняття «Позитивне мислення та робота з професійними установками»**

**Завдання:**

- визначити негативні професійні установки, які можуть посилювати емоційне виснаження;
- проаналізувати зв'язок між думками, емоціями та поведінкою педагога;
- трансформувати деструктивні установки у більш конструктивні;
- створити перелік особистих підтримувальних тверджень для професійних ситуацій.

**8. Практичне заняття «Ресурсність педагога: пошук і відновлення внутрішніх ресурсів»**

**Завдання:**

- визначити особистісні, соціальні та професійні ресурси педагога;
- провести вправи на виявлення власних джерел енергії та відновлення;
- скласти індивідуальну «карту ресурсів»;
- розробити щоденний або щотижневий план ресурсного відновлення.

**9. Практичне заняття «Конфліктні ситуації в роботі педагога: профілактика емоційного виснаження»**

**Завдання:**

- визначити типові конфліктні ситуації у професійній діяльності педагога;
- проаналізувати власні способи реагування на конфлікти;
- відпрацювати конструктивні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях;
- розробити алгоритм дій педагога в емоційно складній ситуації.

**10. Практичне заняття «Моя індивідуальна програма профілактики емоційного та професійного вигорання»**

**Завдання:**

- узагальнити результати попередніх практичних занять і визначити власні фактори ризику;
- сформулювати особисті цілі щодо профілактики емоційного та професійного вигорання;

- обрати комплекс ефективних для себе профілактичних заходів і технік;
- створити індивідуальну програму збереження професійного та емоційного благополуччя педагога.

## 5. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

1. Коли виник інтерес до професійного "вигорання" в зарубіжній психології?
2. В якій сфері професійної діяльності (людина-техніка; людина-художній образ; людина-людина; людина-знакова система; людина-природа) найчастіше виникають стреси?

3. Які програми щодо подолання професійного вигорання бувають (індивідуальні і колективні; загальні і поодинокі; трудомісткі і кооперативні)?

4. Коли у людини порушується стан рівноваги?

5. Які фактори спричиняють «синдром професійного вигорання»?

6. Хто з психологів дав першим визначення *стресу?*

7. Знайдіть визначення К. Маслач «професійне вигорання» - це: … .

8. Що найбільше впливає на емоційний стан учителів?

9. Які чинники відіграють суттєву роль в “емоційному згоранні” педагогів?

10. Чи пов’язані між собою емоційне та професійне вигорання?

11. До яких наслідків можуть призвести надмірні стреси?

12. Які ознаки має стрес?

13. Які бувають види стресів?

14. Назвіть групові чинники стресу.

15. Які емоційні фактори впливають на діяльність педагога?

16. «Професійне вигорання», згідно підходу, запропонованому американськими дослідниками К. Маслач і С. Джексон, це: ….. .

17. Визначте симптоми вигорання.

18. Назвіть стадії розвитку стресу.

19. Назвіть фактори, які впливають на характер стресу на людину.

20. Охарактеризуйте стадії вигорання: напруження, резистенція, виснаження.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Нормативно-правові документи


1. Державний стандарт базової середньої освіти (Постанова КМУ № 898 від 30.09.2020 року). URL.: https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898
2. Закон України «Про освіту»: Верховна рада України від 05 вересня 2017 року № 2145-VIII URL.: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text
3. Закон України «Про повну загальну середню освіту»: Верховна рада України від 16 січня 2020 року №463-IX URL.: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text
4. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти». URL.: https://register.nqa.gov.ua/uploads/0/646-ilovepdf_merged.pdf
5. Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації керівників закладів загальної середньої освіти, які впроваджують новий Державний стандарт базової середньої освіти (Наказ МОНУ № 904 від 12.10.2022 року). URL.: https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovoyi-programi-pidvishennya-kvalifikaciyi-kerivnikiv-zakladiv-zagalnoyi-serednoyi-osviti-yaki-vprovadzhuyut-novij-derzhavnij-standart-bazovoyi-serednoyi-osviti
6. Концептуальні засади реформування середньої школи НУШ. МОН. https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf
7. Організація освітнього процесу в школах міста Києва в умовах воєнного стану: аналітичний звіт / Л. Хоружа, М. Братко, Л. Гриневич та ін. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2023. 60 с.
8. Постанова Кабінету Міністрів України «Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників» від 21.08.19 р. № 800 (зі змінами) // https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/800-2019-%D0%BF#Text (дата звернення: 01.06.2026 р.).
9. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження професійного стандарту «Керівник (директор) закладу загальної середньої освіти»» від 17.09.2021 р. № 568-21. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/news/2021/09/22/Nakaz-568-zatverdzh.standartu.keriv.22.09.pdf (дата звернення: 01.06.2026 р.).


### Основна література


1. Гейссельхарт Р. , Хофманн-Буркарт К. Прощавай, стрес! Кращі техніки релаксації / Рейссельхарт, К. Хофманн-Буркарт – Пер. з нім. М. Э. Рьош. - 2-е вид., - Харків.: YAKABOO, 2006. - 118 с.

2. Девід С. Емоційна спритність. Як почати радіти змінам і отримувати задоволення від роботи та життя. / С.Девід [переклад. с англ., Герасимчук Л. ] – Харків: «Клуб сімейного дозвілля», 2018. – 288 с.
3. Зайчикова Т.А. Особливості прояву та детермінанти синдрому «професійного вигорання» у педагогічних працівників / Т.А. Зайчикова – Актуальні проблеми психології. Том 1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. –К.: Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України.-2003.- Частина 9. –с. 103-108.
4. Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В., Ковальчук О.С., Федосова Г.Л., Філатова О.Ф., Філь О.А. Комплекс методик для діагностики синдрому „професійного вигорання" у вчителів. – К.: „Міленіум", 2004. – 24с.
5. 3. Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В., Ковальчук О.С., Федосова Г.Л., Філатова О.Ф., Філь О.А. Дослідження синдрому „професійного вигорання" у вчителів. – К.: „Міленіум", 2004. – 24с.
6. Коломінський Н.Л. Психологія у в освіті (соціально-психологічний аспект): Моногр. – К.: МАУП, 2000. – 286 с.
7. Кочарян І. О. Система радості: есенційна саморегуляція психіки та її психологічна корекція : монографія / І. А. Кочарян. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2016. – 288 с.
8. Лаврова М.Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання» / М.Г. Лаврова // Вісник ОНУ – 2014. – Т. 19. – випуск 2 – С. 116- 124.
9. Назарук Н.В. Психологічні засоби профілактики «професійного вигорання» вчителя. /Н.В. Назарук − автореф. дис. канд. психол. н. - Івано-Франківськ, 2007.- 24 с.
10. Розвиток людського капіталу України в процесі євроінтеграції = Human Capital Development in Ukraine in the Process of European Integration : монографія/ І.А. Лапшина; Нац. ін-т стратегіч. досліджень. -Л.: [НІСД], 2008.-330 с.
11. Синдром „професійного вигорання" та професійна кар'єра працівників освітніх організацій / під ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. – К.: Міленіум, 2004. – 264 с.
12. Храмов В.О., Бовтрук А.П. Основи управління персоналом: Навч.-метод. посіб. – К.: МАУП, 2001.
13. Франкл В. Лікар та душа. Основи йоготерапії. / В. Франкл [пер. с англ., Шерстюк Л. ] – Харків: «Клуб сімейного дозвілля», 2018. – 320с.
14. Юрченко В.М. Психічні стани людини: системний опис: Монографія / В.М. Юрченко. – Рівне, 2006. – 574 с.

## Додаткова література


1. Вознесенська О.Л. Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми: Практичний посібник / Олена Вознесенська. – К.: ФОП Назаренко Т.В., 2020. – 124 с. – Вид. 2е: стереотипне.
2. Вознесенська О. Л. Відновлення особистісного ресурсу волонтерів, що зазнали емоційного вигоряння О. Л. Вознесенська // Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С. Д. Максименка. – К., 2016. – С. 441–448.
3. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л. Вознесенська, О.О. Деркач, О.М. Скнар та ін.; [за заг. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар]. – К.: Золоті ворота, 2017. – 312 с.
4. Простір арттерапії: мистецтво стосунків у танці життя: матеріали XVIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 18-19 червня 2021 р.). - Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2021. – 108 с.


## Інтернет-ресурси


1. П’ять вправ арттерапії для відновлення ресурсу вчителя https://nus.org.ua/2021/05/27/5-vprav-z-artterapiyi-dlya-vidnovlennya-resursu-vchytelya/#google_vignette (дата звернення: 29.09.2026).
2. Як зберегти психоемоційне здоров’я вчителя https://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/38435/ (дата звернення: 29.09.2026).