Товариство з обмеженою відповідальністю «Всеосвіта»

ЗАТВЕРДЖЕНО
наказом директора ТОВ «Всеосвіта»
№ 21 від 27 липня 2026 р.
_____ Іван ЛИТВИНЕНКО
.

ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації педагогічних, науково-педагогічних працівників закладів дошкільної, загальної середньої, позашкільної та професійної (професійно-технічної), фахової передвищої освіти

«ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ»

м. Київ – 2026

Розробники: ТОВ «Всеосвіта» та Вікторія Мельничук, соціальна педагогиня, завідувачка сектору соціально-педагогічної роботи відділу наукового та навчально-методичного забезпечення змісту позашкільної освіти та виховної роботи ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», керівниця ГО «Простір», Олена Черниш, психологиня в галузі розвитку емоційного інтелекту, корекції невротичних розладів, наслідків психологічної травми та проблем розвитку особистості, арттерапевтка, керівниця громадської організації «Центр сучасної психології «Міррада».

Напрям підвищення кваліфікації: розвиток психологічної, андрагогічної та професійно-особистісної компетентностей педагогів, впровадження інструментів формальної і неформальної освіти, психологічної стабілізації та самоактуалізації вчителів.

Розроблено на основі типової програми: програму укладено відповідно до сучасної державної освітньої політики, Концепції Нової української школи, Законів України «Про освіту», «Про медіацію» та п. 10 постанови КМУ від 21 серпня 2019 року № 800 (зі змінами і доповненнями, внесеними постановою КМУ від 27 грудня 2019 року № 1133).

Термін дії програми: постійно

© ТОВ «Всеосвіта», 2026

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми: трансформаційні процеси в національній системі освіти, перехід до концепції навчання впродовж життя, високий рівень щоденного психологічного навантаження та інтенсивна комунікація в системі «людина-людина» зумовлюють зростання ризику емоційного вигорання педагогічних кадрів. Програма спрямована на глибоке усвідомлення психологічних механізмів вигорання, опанування методів самодіагностики, розвиток навичок емоційної саморегуляції, управління часом і пріоритетами, а також впровадження ефективних стратегій психологічної стабілізації.

Цільова група: керівники, педагоги закладів дошкільної, загальної середньої, позашкільної, професійної (професійно-технічної) та фахової передвищої освіти, консультанти ЦПР, практичні психологи, науково-педагогічні працівники.

Обсяг (тривалість): 30 академічних годин / 1 кредит ЄКТС.

Особливості реалізації програми: поєднання теоретичних засад психології дорослих (андрагогіки) із практико-орієнтованими тренінговими вправами, інструментами самоаналізу та роботою з кейсами.

Вид підвищення кваліфікації: курс (навчання за програмою підвищення кваліфікації).

Форма (форми) підвищення кваліфікації: дистанційна.

Мета підвищення кваліфікації: системне вдосконалення психологічних, андрагогічних та професійно-особистісних компетентностей педагогів щодо попередження, діагностики та подолання синдрому емоційного вигорання; опанування технік самовідновлення, емоційної саморегуляції та побудови здорових професійних меж.

Завдання підвищення кваліфікації:

1) Дослідити сутність, причини, чинники та стадії розвитку синдрому емоційного вигорання у педагогічній діяльності.
2) Опрацювати інструменти психодіагностики вигорання (тести MBI та В. Бойка) для визначення індивідуальних дефіцитів і ресурсів.
3) Опанувати практичні техніки управління стресом, часом («Кредитка»), мотивацією («Хочу — Потрібно — Повинен») та життєвими пріоритетами.
4) Формувати навички екологічного спілкування, подолання образ і застосування технік швидкого зняття напруги.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

За професійним стандартом «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (наказ МОН № 1225 від 29.08.2024) професійні: Б1. Психологічна компетентність, Б2. Емоційно-етична компетентність, Б3. Компетентність педагогічного партнерства, Д1. Здатність до навчання впродовж життя;

За професійним стандартом «Вихователь закладу дошкільної освіти» (наказ Мінекономіки № 620-21 від 19.10.2021) професійні: В1. Психоемоційна компетентність, В2. Педагогічне партнерство, В3. Морально-етична компетентність, Г1. Здатність до навчання впродовж життя;

За професійним стандартом «Керівник (директор) закладу загальної середньої освіти» (наказ Мінекономіки № 967 від 17.09.2021)професійні: В2.

Емоційно-етична компетентність, В3. Компетентність педагогічного, соціального та мережевого партнерства, Д2. Здатність до навчання впродовж життя;

За професійним стандартом «Керівник (директор) закладу дошкільної освіти» (наказ Мінекономіки № 620-21 від 28.09.2021)професійні: Г2. Емоційно-етична компетентність, Б3. Комунікативна компетентність, В1. Здатність до навчання впродовж життя.

Очікувані результати підвищення кваліфікації:

1) Знатимуть: поняття та симптоми емоційного вигорання, фактори ризику, етапи та стратегії розвитку синдрому за Маслач і Бойком; підходи до профілактики.
2) Вмітимуть: застосовувати методики самодіагностики, розрізняти справжні бажання й нав'язані обов'язки, практикувати конструктивне реагування та техніки екологічного висловлювання («Я-повідомлення»).
3) Володітимуть навичками: саморегуляції, управління внутрішнім ресурсом, перегляду життєвих пріоритетів і побудови індивідуальної траєкторії подолання вигорання.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації: критерієм успішності є правильне виконання не менше ніж 60% тестових завдань.

Документ про підвищення кваліфікації: сертифікат про підвищення кваліфікації встановленого зразка, виданий ТОВ «Всеосвіта» згідно з Постановою КМУ № 800 та верифікований на Державній інформаційно-комунікаційній системі підтримки організації, забезпечення та реалізації професійного розвитку педагогічних та/або науково-педагогічних працівників «Вектор».

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Програмою передбачено поєднання теоретичних засад психології та психогігієни із практичним опануванням методів самодіагностики, емоційного регулювання, управління часом і пріоритетами в педагогічній діяльності.

Особливістю навчання є орієнтація на практиків, надання готових алгоритмів та інструментів для безпосередньої інтеграції в щоденну професійну діяльність з метою профілактики та подолання синдрому емоційного вигорання. Зміст програми складається з 2 модулів 9 та взаємопов'язаних тем.

На етапі завершення навчання слухачі складають підсумковий тест із 15 питань. Максимальна кількість балів — 100 балів. Прохідний бал — 60 балів.

Обсяг Програми складає: 30 навчальних годин, з них: 8 год — лекційні заняття, 18 год — практична робота, 2 год — самостійна робота, 2 год — контрольні заходи (підсумковий тест).

Назва навчальних модулів і тем	Лекції (год)	Практичні заняття (год)	Самостійна робота (год)	Контрольні заходи (год)	Усього (год)
МОДУЛЬ 1. Синдром емоційного вигорання в професійній діяльності педагога					
Тема 1.1. Поняття емоційного вигорання	**2**	-	–	–	2

Назва навчальних модулів і тем	Лекції (год)	Практичні заняття (год)	Самостійна робота (год)	Контрольні заходи (год)	Усього (год)
Тема 1.2. Фактори, що сприяють формуванню синдрому емоційного вигорання	**2**	**2**	**-**	**-**	**4**
Тема 1.3. Стратегії розвитку синдрому емоційного вигорання	**-**	**2**	**-**	**-**	**2**
Тема 1.4. Симптоми емоційного вигорання	**-**	**2**	**-**	**-**	**2**
Тема 1.5. Способи профілактики синдрому вигорання	**-**	**2**	**-**	**-**	**2**
Тема 1.6. Діагностика рівня емоційного вигорання	**-**	**2**	**-**	**-**	**2**
Тема 1.7. Міжнародні дослідження	**2**	**2**	**-**	**-**	**4**
Разом за модулем 1	**6**	**12**	**-**	**-**	**18**
МОДУЛЬ 2. Попередження і психокорекція синдрому емоційного вигорання					
Тема 2.2. Тренінг — основна форма роботи з педагогічним колективом з профілактики емоційного вигорання.	2	2	–	–	4
Тема 2.3. Техніки для самовідновлення і профілактики вигорання	2	2	2	–	6
Разом за модулем 2	**4**	4	**2**	**–**	10
Підсумкові заходи (Підсумковий контроль: тест)	**–**	**–**	**–**	**2**	**2**
УСЬОГО	**10**	**16**	**2**	**2**	**30**

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. Синдром емоційного вигорання в професійній діяльності педагога

Тема 1.1. Поняття емоційного вигорання. Сутність та специфіка вигорання у професіях типу «людина-людина». Психологічні та соматичні маркери стану.

Тема 1.2. Фактори, що сприяють формуванню синдрому емоційного вигорання.

Зовнішні (організаційні, стресогенні умови праці) та внутрішні (індивідуально-психологічні особливості, перфекціонізм) чинники.

Тема 1.3. Стратегії розвитку синдрому емоційного вигорання.

Послідовність етапів та динаміка занурення у професійну кризу.

Тема 1.4. Симптоми емоційного вигорання.

Прояви на рівні емоцій, поведінки, когнітивної сфери та фізіології.

Тема 1.5. Способи профілактики синдрому вигорання.

Комплексний підхід до збереження ресурсів, побудова внутрішніх опор та екологічних меж.

Тема 1.6. Діагностика рівня емоційного вигорання.

Ознайомлення з класичними інструментами самооцінки: опитувальником MBI (К. Маслач, С. Джексон) та методикою В. Бойка (фази «Напруженість», «Резистенція», «Виснаження»).

Тема 1.7. Міжнародні дослідження.

Закордонний досвід вивчення та подолання професійного вигорання серед педагогічних працівників.

МОДУЛЬ 2. Попередження і психокорекція синдрому емоційного вигорання

Тема 2.2. Тренінг — основна форма роботи з педагогічним колективом з профілактики емоційного вигорання.

Практичне опрацювання ключових інструментів: аналіз життєвого часу («Кредитка»), ревізія ролей та очікувань («Гардероб бажань»), робота з потенціалом («Переможець переможців», «Життєві принципи»), екологічне проживання емоцій («Відпускаємо образу») та навички емпатичного слухання без оцінок («Слушна реакція»).

Тема 2.3. Техніки для самовідновлення і профілактики вигорання.

Дихальні та соматичні практики, керування мотиваційними установками («Хочу — Потрібно — Повинен»), побудова індивідуальних стратегій відновлення.

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань:

1. Виконання діагностики за методиками MBI та В. Бойка з подальшою інтерпретацією результатів.
2. Аналіз розподілу особистого часу за допомогою вправи «Кредитка життєвого часу».
3. Проведення метафоричної ревізії цілей та ролей через вправу «Гардероб бажань».
4. Складання конструктивного «Я-повідомлення» у межах вправи «Відпускаємо образу».
5. Проєктування індивідуального плану профілактики вигорання та мікрокроків.

3.2. Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання:

1. Які основні чинники зумовлюють розвиток емоційного вигорання у педагогів?
2. У чому полягають відмінності між трьома шкалами вигорання за К. Маслач?
3. Як фази «Напруженість», «Резистенція» та «Виснаження» за В. Бойком впливають на працездатність?
4. Чому категорії «Повинен» та «Потрібно» виснажують сильніше, ніж усвідомлене «Важливо»?
5. Яку роль відіграє активне слухання у збереженні емоційного ресурсу колективу?

3.3. Орієнтовний перелік тестових питань:

1. Що є основною сутністю синдрому емоційного вигорання в професіях типу «людина-людина»?
2. Які зовнішні чинники найбільше сприяють формуванню синдрому емоційного вигорання у педагогів?
3. У чому полягають основні відмінності між трьома компонентами вигорання за трикомпонентною моделлю К. Маслач?
4. Які ознаки характерні для стадій емоційного вигорання та переходу між ними?
5. Які симптоми вигорання проявляються на рівні емоцій, поведінки та когнітивної сфери?
6. Які комплексні способи та превентивні заходи входять до системи профілактики синдрому вигорання?
7. Хто є авторами класичного опитувальника для виявлення емоційного вигорання MBI?
8. Які три ключові фази виділяє В. В. Бойко у своїй методиці дослідження емоційного вигорання?
9. Яку роль відіграють міжнародні дослідження у вивченні проблеми збереження психологічного здоров'я вчителів?
10. Як тренінгові формати роботи впливають на згуртування педагогічного колективу та зниження напруги?
11. Яка мета практичної вправи «Кредитка» у контексті управління часом та внутрішніми ресурсами?
12. Чим відрізняються мотиваційні категорії «Хочу», «Потрібно» та «Повинен» за ступенем впливу на вигорання?
13. Які техніки та правила використовуються у вправі «Відпускаємо образу» для екологічного проживання негативного досвіду?
14. Як навички емпатичного слухання (вправа «Слушна реакція») допомагають уникати непродуктивних порад у спілкуванні?
15. Які практичні техніки швидкого зняття стресу та саморегуляції можна застосовувати безпосередньо на робочому місці?

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

Нормативно-правові документи:

1. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII (зі змінами та доп.). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19

2. Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16.01.2020 № 463-IX (зі змінами та доп.). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20
3. Закон України «Про медіацію» від 16.11.2021 № 1875-IX (зі змінами та доп.). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1875-20
4. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників» від 21.08.2019 № 800 (зі змінами та доп.). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/800-2019-%D0%BF
5. Наказ МОН України «Про внесення змін до професійного стандарту вчителя» від 29.08.2024 № 1225. URL: https://mon.gov.ua/
6. Наказ Мінекономіки України «Про затвердження професійного стандарту "Вихователь закладу дошкільної освіти"» від 19.10.2021 № 620-21.
7. Наказ Мінекономіки України «Про затвердження професійного стандарту "Керівник (директор) закладу загальної середньої освіти"» від 17.09.2021 № 967.
8. Наказ Мінекономіки України «Про затвердження професійного стандарту "Керівник (директор) закладу дошкільної освіти"» від 28.09.2021 № 620-21.

Основна література:

1. Мельничук Т. І. Впровадження інструментів ненасильницького спілкування в освітній процес: практичний порадник для педагогів та шкільних психологів. Харків: Основа, 2024. 128 с.

Додаткова література:

1. Швень Я. Л. Фасилітаційні технології в системі неформальної освіти дорослих: психологічний аспект. Вісник післядипломної освіти, 2024. Вип. 28(57). С. 112–126.
2. Національна освітня платформа «Всеосвіта»: вебсайт. URL: https://vseosvita.ua