БІБЛІОТЕКА КОМУНАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ «ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»

Профілактика професійного вигорання педагога

Рекомендаційний список літератури

Черкаси

КЗЧОІПОППЧОР

2019

**Автор-упорядник:**

**Маяцька Л.Ф.,** провідний бібліотекарКомунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

 Професійне вигорання-це синдром, який розвивається на фоні хронічного стресу і призводить до загального виснаження організму людини. Тема професійного вигорання педагогів досить актуальна. Вони щодня стикаються з високою емоційною напругою. Як себе захистити та як боротися з вигоранням, яке вже дало про себе знати? Справитись з цією проблемою допоможе даний список літератури.

1. [Вальчук, С. Л.](http://e-catalog.mk.ua/cgi-bin/base_moba/cgiirbis_64.exe?LNG=&Z21ID=&I21DBN=NPB&P21DBN=NPB&S21STN=1&S21REF=1&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%92%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%87%D1%83%D0%BA,%20%D0%A1.%20%D0%9B.) Синдром професійного вигорання / С. Л. Вальчук // Шкільному психологу. Усе для роботи. - 2014. - №11. - С.15-18.
2. [Гармаш, І. В.](http://e-catalog.mk.ua/cgi-bin/base_moba/cgiirbis_64.exe?LNG=&Z21ID=&I21DBN=NPB&P21DBN=NPB&S21STN=1&S21REF=1&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%93%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%88,%20%D0%86.%20%D0%92.) Попередження професійного вигорання педагога: казка до методичного кошика / І. В. Гармаш // Основи здоров’я. - 2018. - №9. - С.10-14.
3. Емоційне вигорання педагогів // Вихователь-методист дошк. закл. - 2019. -№ 5. - С.44–45.
4. [Іванюк, І.](http://e-catalog.mk.ua/cgi-bin/base_moba/cgiirbis_64.exe?LNG=&Z21ID=&I21DBN=NPB&P21DBN=NPB&S21STN=1&S21REF=1&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%86%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%8E%D0%BA,%20%D0%86.) Супервізія та інтервізія в школі: дієві засоби від професійного вигорання вчителів / І. Іванюк // Сучасна школа України. - 2018. - №10. - С.40-44.
5. [Калошин, В. Ф.](http://194.44.28.246/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG=&Z21ID=&I21DBN=LIPER&P21DBN=LIPER&S21STN=1&S21REF=3&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D1%88%D0%B8%D0%BD%2C%20%D0%92%2E%20%D0%A4%2E) Підвищуємо емоційну стійкість: [розглянуто шляхи управління психічним станом педагогів, зокрема емоційним. Розкрито зміст поняття "емоційна стійкість"] / В. Ф. Калошин, Д. В. Гоменюк // Завучу. Усе для роботи. - 2019. - №1-2. - Методист: журнал в журналі. – № 76. – С.20-39–20-40.
6. [Кирилишин, В.](http://e-catalog.mk.ua/cgi-bin/base_moba/cgiirbis_64.exe?LNG=&Z21ID=&I21DBN=NPB&P21DBN=NPB&S21STN=1&S21REF=1&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%9A%D0%B8%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%88%D0%B8%D0%BD,%20%D0%92.) 11 видів професійних деформацій педагога та управлінця / В. Кирилишин // Управління освітою. - 2018. – №7. - С.56-65.
7. Козлова, А. Професійна деформація й емоційне вигорання /А. Козлова // Директор школи. — 2019. — №6. — С.66-73.
8. Кошель, Т. Ю. Заняття-тренінг "Синдром професійного вигорання: збережемо здоров’я разом" / Т. Ю. Кошель. // Виховна робота в школі. - 2019. - № 2. - С.33–37.
9. [Леон, К.](http://e-catalog.mk.ua/cgi-bin/base_moba/cgiirbis_64.exe?LNG=&Z21ID=&I21DBN=NPB&P21DBN=NPB&S21STN=1&S21REF=1&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%9B%D0%B5%D0%BE%D0%BD,%20%D0%9A%D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%8F) "Професійне вигорання" педагогів : причини та способи боротьби / К. Леон // Психолог дошкілля. - 2017. - №9. - С. 4-9.
10. [Лошенко, Е.](http://194.44.28.246/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG=&Z21ID=&I21DBN=LIPER&P21DBN=LIPER&S21STN=1&S21REF=1&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%9B%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%2C%20%D0%95%D0%BB%D0%BB%D0%B0) Профілактика та подолання синдрому професійного вигорання: навч.-інформ. семінар-тренінг / Е. Лошенко Т. Катаєва // Школа. - 2013. - №6. - С. 16-20.
11. [Мартиненко, С.Діагностування "професійного вигорання" вчителя початкової школи / С. Мартиненко // Початкова школа. – 2015. – № 1. – С.14–16.](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc_id=576684)
12. [Мачинська, Н. Як зберегти ентузіазм на довгі роки?: засоби профілактики та подолання професійного вигорання педагогів / Н. Мачинська // Учитель початкової школи. – 2018. – № 1. – С.4–7.](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc_id=657002)
13. [Навроцька, В. Профілактика синдрому прфесійного вигорання / В.Навроцька // Психолог. – 2016. – № 9-10. – С.35–52.](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc_id=610758)
14. [Нечай, О.](http://e-catalog.mk.ua/cgi-bin/base_moba/cgiirbis_64.exe?LNG=&Z21ID=&I21DBN=NPB&P21DBN=NPB&S21STN=1&S21REF=1&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%9D%D0%B5%D1%87%D0%B0%D0%B9,%20%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0) Форми і методи профілактики професійного вигорання / О. Нечай // Управління освітою. - 2014. - №23: Методист-Best. - С.13-21.
15. [Панасенко, Н.](http://e-catalog.mk.ua/cgi-bin/base_moba/cgiirbis_64.exe?LNG=&Z21ID=&I21DBN=NPB&P21DBN=NPB&S21STN=1&S21REF=1&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE,%20%D0%9D.) Долаємо емоційне вигорання за допомогою особистісних ресурсів / Н. Панасенко // Практика управління закладом освіти. - 2018. - №12. - С.53-57.
16. [Пелех, Н. В.](http://194.44.28.246/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG=&Z21ID=&I21DBN=LIPER&P21DBN=LIPER&S21STN=1&S21REF=3&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%9F%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%85%2C%20%D0%9D%2E%20%D0%92%2E) Профілактика та подолання "емоційного вигорання" в педагогів: тренінг. заняття для вихователів / Н. В. Пелех // Дошкіл. навч. закл. - 2014. - №11. - С.2-8.
17. [Пирогова, Ю.](http://e-catalog.mk.ua/cgi-bin/base_moba/cgiirbis_64.exe?LNG=&Z21ID=&I21DBN=NPB&P21DBN=NPB&S21STN=1&S21REF=1&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%9F%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B0,%20%D0%AE.) Професійному вигоранню - "Ні!": заняття семінару-практикуму / Ю. Пирогова // Методист. - 2015. - №11. - С.64-72.
18. [Пищалка, О. Професійне вигорання вчителів: як відновити сили / О. Пищалка // Школа.– 2019. – № 4. – С.56–62.](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc_id=676465)
19. [Пустовалова, С. В. Емоційне вигорання педагогів – синдром професійного знесилення / С. В. Пустовалова // Завучу. Усе для роботи. – 2016.– № 9-10. – С.33–39.](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc_id=611579)
20. [Сілкіна, С. В.](http://e-catalog.mk.ua/cgi-bin/base_moba/cgiirbis_64.exe?LNG=&Z21ID=&I21DBN=NPB&P21DBN=NPB&S21STN=1&S21REF=1&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%A1%D1%96%D0%BB%D0%BA%D1%96%D0%BD%D0%B0,%20%D0%A1.%20%D0%92.) Оптимізація професійного здоров'я педагогів / С. В. Сілкіна // Педагогічна майстерня. - 2015. - №12. - С.38-43.
21. [Слободянюк, Л. Професійне вигорання. Що це таке? / Л. Слободянюк // Педагогічна газета. – 2014. – № 4.– С.7.](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc_id=558458)
22. [Собчишина, Л. Дні психологічного розвантаження. Арт-терапія в профілактиці емоційного вигорання педагогів: [заняття для вихователів ДНЗ] / Л. Собчишина, Л. Небучина // Психолог дошкілля. – 2017. – №12. – С.14–18.](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc_id=649341)
23. [Страцинська, І. А. Про емоційні проблеми педагогічних працівників і можливість депресії / І. А. Страцинська // Педагогіка і психологія. – 2017. – № 1. – С. 44–48.](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc_id=634021)
24. [Суходольська, О. В. Профілактика професійного вигоряння: психологічний тренінг для учителів / О. В. Суходольська // Шкільному психологу. Усе для роботи. – 2016. – № 6. – С.38–39.](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc_id=619037)
25. [Терещенко, Л.](http://e-catalog.mk.ua/cgi-bin/base_moba/cgiirbis_64.exe?LNG=&Z21ID=&I21DBN=NPB&P21DBN=NPB&S21STN=1&S21REF=1&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE,%20%D0%9B.) Аби не згоріти на попіл, або Запобігаємо професійному вигоранню / Л. Терещенко // Заступник директора школи. - 2018. - №6. - С.47-51.
26. [Тютюнник, М. Профілактика професійного вигорання педагогів / М. Тютюнник // Психолог. – 2017. – №15-16. – С.52–54.](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc_id=644089)
27. [Філімошкіна, Н.](http://e-catalog.mk.ua/cgi-bin/base_moba/cgiirbis_64.exe?LNG=&Z21ID=&I21DBN=NPB&P21DBN=NPB&S21STN=1&S21REF=1&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%A4%D1%96%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BE%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BD%D0%B0,%20%D0%9D.) Стоп емоційному вигоранню, або як зберегти себе в улюбленій професії /Н. Філімошкіна // Практичний психолог: дитячий садок. - 2019. - №6. - С.4-8.
28. Як знизити ризик синдрому вигорання // Заступник директора школи. - 2018. - №6. - С. 52-53.
29. Як уникнути професійного вигорання або 4 способи знизити рівень стресу // Сучасна школа України. - 2018. - №5. - С.63-64.