

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет педагогічний
Кафедра педагогіки та управління навчальним закладом

Дипломна робота магістра

з теми:

**«ПСИХОЛОГО-УПРАВЛІНСЬКІ УМОВИ ПІДВИЩЕННЯ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ У КОЛЕКТИВІ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ
СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ»**

Виконав:

здобувач освітнього ступеня «Магістр»
спеціальності 073 Менеджмент
за освітньою програмою Управління
навчальним закладом
UNZ1-M20 групи

Сабадаш Дмитро Юрійович

Керівник:

Дуткевич Тетяна Вікторівна, кандидат
психологічних наук, професор, професор
кафедри психології освіти

Рецензент:

Кучинська Ірина Олексіївна, доктор
педагогічних наук, професор, професор,
завідувач кафедри педагогіки та
управління навчальним закладом

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ 1. Теоретичні основи підвищення стресостійкості у колективі закладу загальної середньої освіти.....	9
1.1. Поняття професійного стресу та стресостійкості педагогів.....	9
1.2. Підвищення стресостійкості педагогів як управлінська задача.....	29
Висновки до першого розділу.....	43
Розділ 2. Експериментальна програма створення психолого-управлінських умов підвищення стресостійкості педагогів закладу освіти.....	46
2.1. Ціннісно-цільові засади експериментальної програми.....	46
2.2. Характеристика тренінгу з підвищення стресостійкості педагогів.....	56
Висновки до другого розділу.....	74
Розділ 3. Оцінка ефективності впровадження експериментальної програми створення психолого-управлінських умов підвищення стресостійкості педагогів.....	75
3.1. Методика та результати первинної діагностики стану стресостійкості педагогів закладу загальної середньої освіти.....	75
3.2. Аналіз результатів впровадження експериментальної програми з підвищення стресостійкості педагогів.....	80
Висновки до третього розділу.....	84
Висновки.....	86
Список використаних джерел.....	90
Додатки.....	97
Додаток А. Наказ про підготовку і проведення системи заходів з підвищення стресостійкості в освітньому середовищі закладу загальної середньої освіти.....	97

Додаток Б. Проект ухвали педагогічної ради «Про підведення підсумків виконання системи заходів з підвищення стресостійкості педагогів».....	99
Додаток В. Методика «Прогноз» для оцінки нервово-психічної напруги....	102
Додаток Д. Методика «Шкала професійного стресу».....	107
Додаток Е. Діагностика схильності до стресів і конфліктів.....	112

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження присвячене вивченню психолого-управлінських умов підвищення стресостійкості педагогів закладу загальної середньої освіти, що відкриває шлях для його інноваційного розвитку. Проблеми, з якими стикається сучасна школа (напружена, нестабільна соціальна, економічна, екологічна ситуація, ускладнення міжетнічних відносин, розшарування населення на «багатих і бідних», нетерпимість до людини іншої віри тощо) пояснюють інтерес до досліджень стресостійкості.

Актуальність проблеми стресостійкості педагогів для практики управління освітнім закладом пояснюється наступними аргументами:

1. Керівник повинен вдосконалювати систему міжособистісних відносин у своєму колективі, що, безперечно, позитивно впливає на продуктивність праці педагогів;
2. Керівник повинен враховувати вплив педагогів зі зниженою стресостійкістю на інших учителів та на учнів;
3. Керівник повинен знати причини зниженої стресостійкості своїх підлеглих і працювати над тим, щоб дистресів (негативних стресів) в його колективі було все менше і менше, а з часом і взагалі не стало.
4. У педагогічному колективі стоїть задача сформувати нормально функціонуючу, продуктивну команду, в якій кожен окремий педагог почувається професіоналом, задіяним в одній спільній і важливій для всіх справі оновлення освітнього процесу.

Аналіз психолого-управлінської літератури свідчить, що проблема професійного стресу в діяльності педагогів набула значної актуальності у практиці освітнього менеджменту (праці Т. Є. Бойченко [6], С.І. Болтівця [8], М. С. Гончаренко, Н. О. Березіної, М. В. Макєєва [12], Л. М. Карамушки, А.О. Клочко [26], Т. І. Туркот [59], В. С. Штифурака і О. М. Шпортун) [67] та ін.). Показано, що тривалий професійний стрес веде до виникнення

синдрому емоційного вигорання та до погіршення стану здоров'я педагогів (С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова [54]).

Питання стресостійкості та її підвищення у педагогів досліджено у низці праць (Г. М. Дубчак [16], Т. В. Кулакевич [36], А. М. Львовичкіна [41], Г. М. Мешко, Н. І. Ушакова [60], О. С. Штепа [64], Н. С. Ярош [69]). Розкриваються питання вироблення «копінг-поведінки», що спрямована на успішний вихід зі стресів (М. М. Василенко [10], А. В. Вдовиченко [11], В.В.Грандт [13], З.С. Карпенко, Є.В. Карпенко [28], А.В. Кіясць [30] та ін.).

Практично всі дослідження спрямовані на виявлення особливостей професійної діяльності, що впливають на виникнення та перебіг професійного стресу педагогів. Водночас, проблема психолого-управлінських умов підвищення стресостійкості педагогів залишається практично невисвітленою, що зумовило вибір теми дипломного дослідження **«Психолого-управлінські умови підвищення стресостійкості у колективі закладу загальної середньої освіти»**.

Об'єкт дослідження – процес керівництва педагогічним колективом закладу загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – психолого-управлінські умови підвищення стресостійкості педагогів.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати, розробити та впровадити експериментальну програму зі створення психолого-управлінських умов підвищення стресостійкості педагогів закладу загальної середньої освіти.

У відповідності з об'єктом, предметом і метою дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. Виявити основні теоретичні підходи до тлумачення стресу, стресостійкості, професійного стресу педагогів.

2. Розробити та апробувати систему заходів зі створення психолого-управлінських умов підвищення стресостійкості педагогів закладу загальної середньої освіти.

3. Розробити діагностику для оцінки ефективності системи заходів зі створення психолого-управлінських умов підвищення стресостійкості педагогів закладу загальної середньої освіти.

Гіпотезою роботи слугує низка припущень:

- значна частина педагогів у колективі закладу загальної середньої освіти відзначаються зниженим рівнем стресостійкості, що підлягає підвищенню;
- психолого-управлінські умови підвищення стресостійкості педагогів мають забезпечити ефективне планування, організацію, контроль системи роботи з підвищення стресостійкості педагогів;
- організація роботи з підвищення стресостійкості педагогів є багатоаспектною і носить системний характер.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів: аналіз висвітлення проблеми дослідження у наукових працях з психології, педагогіці, теорії управління; діагностичні методи «Прогноз» (для оцінки нервово-психічної напруги), «Шкала професійного стресу» (для визначення наявності й вираженості стресових станів), методика Дж. Дженкінсона (для з'ясування ступеня схильності педагогів до конфліктів та стресів); формувальні методи (управлінські розпорядження, координація діяльності керівника і педагогів, методика роботи з особистістю ЗУБР, аутогенне тренування, діагностика рівня психічного здоров'я педагогів, позитивна психотерапія і саногенне мислення, релаксація, рефлексія); методи статистичної обробки даних (пошук середнього арифметичного, обчислення відсоткових співвідношень), методи логічної обробки даних (аналіз, узагальнення, порівняння) та їх унаочнення (таблиці).

Організація дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилася упродовж вересня 2020 - листопада 2021 рр.

На *першому етапі* вивчався стан розробки визначеної проблеми у її теоретичному та прикладному аспектах. Сформульовано науковий апарат

роботи: об'єкт, предмет, мету і завдання, розроблено програму та методичну базу дослідження. Проведено аналіз, стану вивчення проблеми у дослідженнях професійного стресу і стресостійкості педагогів та з проблем їх психолого-управлінських чинників.

На *другому етапі*, на основі попереднього теоретичного аналізу, було проведено первинну діагностику рівнів стресостійкості педагогів, розроблено та впроваджено експериментальну програму.

На *третьому етапі* проведено прикінцеве діагностичне дослідження та здійснено оцінку результатів впровадження експериментальної програми. Відбулось оформлення тексту роботи та її рецензування.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота виконувалася на базі Кам'янець-Подільської загальноосвітньої школи №17 I-III ступенів за участі педагогів середньої та старшої школи у кількості 31 особа.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання отриманих результатів дипломного дослідження: 1) при організації ефективної підготовки й перепідготовки керівників закладів загальної середньої освіти до управління педагогічним колективом; 2) при підготовці шкільних психологів до психолого-управлінського консультування з проблем підвищення стресостійкості педагогів закладу загальної середньої освіти.

Апробація результатів дипломної роботи. Результати дослідження висвітлено у доповідях, зроблених на засіданнях кафедри психології освіти і кафедри педагогіки та управління навчальним закладом Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, під час роботи проблемної групи «Актуальні проблеми психології освіти», на всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Практична психологія: сучасні реалії та перспективи» (15 квітня 2021 року, м. Кам'янець-Подільський), на звітній науковій конференції студентів і магістрантів

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за підсумками НДРС у 2019-2020 навчальному році (5-6 жовтня 2021 р.).

Публікації. Матеріали дипломної роботи висвітлено у трьох публікаціях, 2 – одноосібних та 1 – у співавторстві, а саме:

Сабадаш Д. Підвищення стресостійкості педагогів закладу загальної середньої освіти: ціннісний вимір. *Наука і вища освіта : тези доповідей XXIX Міжнар. наук. конф. студентів і молодих учених, м. Запоріжжя, 11 листопада 2020 р.* Класичний приватний університет. Запоріжжя : КПУ, 2020. С. 118-121.

Сабадаш Д.Ю. Рівень стресу у педагогів з різною тривалістю професійного стажу. *Практична психологія: сучасні реалії та перспективи: Зб. наук. пр. за матеріалами Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (15 квітня 2021 року).* м. Кам'янець-Подільський: КНТ, 2021. С. 82-85.

Електронне видання. <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/215>

Сабадаш Д.Ю. Стресостійкість педагогів як чинник конкурентоздатності закладу освіти. *Практична психологія: сучасні реалії та перспективи: Зб. наук. пр. за матеріалами Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (15 квітня 2021 року).* м. Кам'янець-Подільський: КНТ, 2021. С. 15-18. (у співавторстві – 50%). Електронне видання. <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/215>

Структура дипломної роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (71 найменування) та додатків. Основний текст викладено на 89, а повний – на 113 сторінках комп'ютерного набору. Робота містить 1 рисунок, 13 таблиць, 5 додатків.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження проблеми психолого-управлінських умов підвищення стресостійкості у колективі педагогів закладу загальної середньої освіти. Проаналізовано та визначено **теоретичні засади дослідження**, що полягають у наступних положеннях.

Стресостійкість педагогів є вагомим чинником інноваційного розвитку закладів освіти та збереження психофізичного здоров'я педагогів, що визначає позитивний (еустрес) чи негативний (дистрес) вплив професійного стресу на виробничих показники діяльності закладу загальної середньої освіти.

Професійний стрес виражається в психічних і фізичних реакціях на напружені ситуації у трудовій діяльності педагогів, що без проведення профілактичних заходів призводить до проявів соціальної дезадаптації (депресії, зловживання алкоголем, наркотиками, а іноді до суїцидальної поведінки) та до синдрому емоційного вигорання;

Стресостійкість педагогів є комплексною адаптивною реакцією на основні джерела професійного стресу – такі, як підвищена відповідальність, значний вміст творчих елементів діяльності, обмеженість у свободі прийняття рішень, невелика зарплата, досить низький соціальний статус і престиж професії, тривале емоційне й розумове напруження, значний обсяг інформації, ситуації численних перевірок, постійне відчуття нестачі часу, хронічна втома, високий вміст конфліктних ситуацій, порушення режиму праці й відпочинку, відсутність взаємодопомоги і взаєморозуміння з навколишніми.

Стресостійкість як інтегральна якість особистості педагога поєднує у собі такі складові, як емоційна стійкість і саморегуляція, високий професійно-особистісний потенціал, переважання духовних цінностей над матеріальними, креативність, позитивне самоствавлення, задоволеність

професією, знижена конфліктність, позитивне ставлення до стресів, сила професійної «Я-концепції», самоповага, самооцінка, власна значимість, «самодостатність», позитивність і раціональність мислення (саногенне мислення).

Стресостійкість педагогів залежить від психолого-управлінських умов, створених у закладі освіти (достатнє моральне і матеріальне стимулювання, підтримка з боку керівника і колег, утвердження гуманістичних цінностей, високий рівень організаційної культури і організаційного розвитку, позитивний соціально-психологічний клімат, творчий потенціал організації, соціальна згуртованість, здатність будувати міжособистісні стосунки, можливість відкритої комунікації, стресостійкість самого керівника).

Адміністрація закладу освіти – центральна організаційна складова у системі роботи з підвищення стресостійкості педагогів, що досягається за допомогою *методів* (психологічна діагностика, психолого-управлінське та організаційне консультування, стрес-менеджмент, тайм-менеджмент, саногенний менеджмент, навчальні й соціально-психологічні тренінги, семінари, оздоровлення фізичного мікросередовища протягом робочого дня); *прийомів* (делегування педагогу керівних повноважень, використання гнучкого графіка роботи, проведення заходів щодо формування згуртованості педагогів – корпоративні події, привітання ювілярів, іменинників тощо); *форм* (індивідуальна та групова робота керівника з педагогами).

Діяльність керівника з підвищення стресостійкості педагогів у закладі загальної середньої освіти передбачає такі управлінські дії:

- планування (визначення на рівні загальноосвітнього навчального закладу стратегії попередження стресових ситуацій, розроблення річного плану профілактичних заходів);
- організація та контроль роботи щодо підвищення стресостійкості серед

- учителів із активним залученням різних фахівців (психологів, соціальних працівників, лікарів) з використанням широкого арсеналу форм, методів і прийомів;
- аналітичні (використання можливостей діагностико-прогностичної діяльності у попередженні стресових ситуацій; здійснення комплексного підходу до психолого-педагогічної діагностики, використання відповідних матеріалів для аналітико-прогностичних висновків);
 - розвиток закладу освіти (вдосконалення професіоналізму й майстерності педагогів, попередження їх професійного вигорання, що передбачає гуманістичний та особистісно зорієнтований підходи, посилення уваги до особистості педагога з урахуванням його індивідуальних психічних особливостей, можливостей і потреб, надання допомоги у кризових життєвих ситуаціях);
 - мотивації і стимулювання (заохочення педагогів, що ефективно протидіють стресам, виявляють педагогічну майстерність у роботі з дітьми; забезпечення їх активності у вирішенні складних життєвих завдань);
 - соціально-психологічні (утвердження у закладі освіти організаційної культури на базі демократичних цінностей – толерантності, рівності, справедливості, партнерства, інтерактивності).

Емпірична складова дослідження полягала у розробленні та впровадженні експериментальної програми створення психолого-управлінських умов з підвищення стресостійкості педагогів. Результати емпіричного дослідження дозволили зробити наступні висновки.

Створення позитивного соціально-психологічного мікроклімату у колективі закладу освіти, організація роботи з оволодіння педагогами навичками саморегуляції, вдосконалення їх професійної рефлексії та здатності до саморозвитку, забезпечення умов для вдосконалення психолого-педагогічних компетентностей у галузі емоційної, комунікативної,

конфліктологічної культури педагога (soft skills) є основними трьома напрямками створення психолого-управлінських умов з підвищення стресостійкості педагогів;

Свою дієвість засвідчив комплекс форм (педагогічна рада, психолого-педагогічний консилиум, лекція, тренін) і методів (управлінські розпорядження, координація діяльності керівника і педагогів, методика роботи з особистістю ЗУБР, аутогенне тренування, діагностика рівня психічного здоров'я педагогів, позитивна психотерапія і саногенне мислення, релаксація, рефлексія) підвищення стресостійкості педагогів;

Впровадження експериментальної програми зі створення психолого-управлінських умов підвищення стресостійкості педагогів та проведена прикінцева діагностика свідчать про позитивні наслідки роботи, що виявилось у зменшенні кількості педагогів з високими показниками стресових станів, нервово-психічної напруги, у послабленні їх схильності до стресів. Високий рівень стресостійкості зріс з 19,4% до 27% педагогів, що пройшли тренінг. Середній рівень стресостійкості також зріс з 57% до 61,3% вчителів. Особливо помітні зміни спостерігаються щодо зменшення вдвічі кількості педагогів з низьким рівнем стресостійкості – з 23,6% до 11,7%.

Отже, **гіпотезу** роботи підтверджено, а саме: показано, що значна частина педагогів (майже чверть) у колективі закладу загальної середньої освіти відзначаються зниженим рівнем стресостійкості, що підлягає підвищенню; доведено, що створення психолого-управлінських умов підвищення стресостійкості педагогів передбачає ефективне планування, організацію, контроль системи роботи з підвищення стресостійкості педагогів; організація роботи з підвищення стресостійкості педагогів є багатоаспектною і носить системний характер.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аболин Л. М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения. *Вопросы психологии*. 1989. № 4. С. 141–149.
2. Аршава І. Ф., Кутовий К. П., Носенко Е. Л. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини. Донецьк : Вид-во «Інновація», 2011. 178 с.
3. Барабой В. А., Резніков О. Г. Фізіологія, біохімія і психологія стресу : *монографія*. Київ: Інтерсервіс. 2013. 314 с.
4. Бердник Г. Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. 2009. Вип. 11(2). С. 19-28.
5. Бодров В. А. Информационный стресс: [учеб. пособие для вузов]. М. : Персэ, 2000. 352 с.
6. Бойченко Т. Є. Підвищення рівня здоров'язберезувальної компетентності як чинник розвитку творчого потенціалу керівних кадрів освіти. *Вісник Інституту розвитку дитини*. 2013. № 28. С. 57-63.
7. Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти : [монографія]. Суми : ВТД Університетська книга, 2008 357 с.
8. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика : *монографія*. Київ: Редакція Бюлетеня ВАКу України, 2000. 302 с.
9. Булах В. П. Стрес та його вплив на організм людини. *Медсестринство* №3. 2014. С.10-15.
10. Василенко М.М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Інституту психології ім. ГС Костюка АПН України*, 11 (ч 7), 2009. С. 95-107.
11. Вдовиченко А.В. Особливості копінг–поведінки у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного*

- університету. Сер.: Психологічні науки, №114), 2013. С. 17-20.
12. Гончаренко М. С., Березіна Н. О., Макєєв М. В. Концептуальні, методичні та практичні аспекти роботи шкільної валеологічної служби. *Біологія та валеологія : зб. наук. пр. Харків, 2002. Вип. 5. С. 109-114.*
 13. Грандт В.В. Копінг-ресурси як чинник професійного здоров'я представників екстрених служб: вектори психологічної ефективності збереження професійної надійності. *Проблеми сучасної психології*, № 1, 2012. С. 97-102.
 14. Гуменюк Г.В. Психологічний простір професійного самоздійснення особистості як предмет дослідження. *Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка Національної АПН України: Проблеми загальної та педагогічної психології*, №1(16), 2014). С. 299-310.
 15. Дзюба Т.М. Ознаки деструкцій професійного самоствалення педагога в умовах пролонгованого стресу *Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. № 2(49) 2019. С. 104-115.*
 16. Дубчак Г.М. Розуміння професійної стресостійкості у психологічній літературі. *Науковий вісник Чернівецького університету : Збірник наукових праць. Вип. 649. Педагогіка та психологія. Чернівці : Чернівецький нац. університет, 2014. С.39-47*
 17. Зарецька Л.М. Питання адаптації та професіонального стресу. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України; за ред. акад. С.Д. Максименка. К.: Главник, 2005. Вип. 26. Т 2. 508 с.*
 18. Здоров'я керівника. Попередження та подолання стресів і життєвих криз [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://osvita.ua/teacher/health>
 19. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
 20. Злобіна О.Г., Тихонович В.О. Особистість сьогодні: адаптація до суспільної нестабільності. Київ, 1996. 100 с.

- 21.Іонова О.М., Лук'янова Ю. С. Формування готовності майбутніх інженерів-педагогів до використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності. *Формування здоров'я особистості в умовах навчального закладу : [навч. посіб.]*. Харків : ХДАДМ, 2012. С. 115-129.
- 22.Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб. : Питер, 2001. 849 с.
- 23.Калошин В.Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 8. С. 58-68.
- 24.Капранова М.В., Краснобаев П.А. Развитие кадрового потенциала банковской сферы через внедрение системы саногенного менеджмента. *Ученые записки. Психология. Том 17. № 1, 2018. С.58-66*.
- 25.Карамушка Л.М. Зв'язок негативних психічних станів персоналу з типом та силою організаційної культури освітніх організацій. *Організаційна психологія. Економічна психологія. № 4 (11) / 2017. С. 43-54*.
- 26.Карамушка Л. М., Клочко А. О. Суб'єктивне благополуччя менеджерів освітніх організацій: зв'язок з інноваційними стилями управління. *Актуальні проблеми психології*. Том І. Випуск 55. С. 16-23.
- 27.Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1(16). С. 22–33*.
- 28.Карпенко З.С., Карпенко Є.В. Ціннісно-ієрархічна модель духовного здоров'я особистості в захисному і копінговому модусах. *Наука і освіта, 11, 2011. С. 61-65*.
- 29.Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Москва : Наука, 1983. 168 с.
- 30.Кіясь А.В. Взаємозв'язки копінг-стратегій вчителів з індивідуально-психологічними властивостями. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, №38, 2012. С. 178-185*.
- 31.Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем. *Вісник Одеського національного університету. 2010. № 14 (17). С. 54–65*.

32. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой). URL : <http://www.gurutestov.ru/test/193> (дата обращения: 12.07.2021)
33. Корженко І. О. Формування готовності до оздоровчої діяльності як одна з умов підготовки педагогів-валеологів. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія : зб. ст. Ялта : РВВ КГУ, 2014. Вип. 43. Ч. 4. С. 78-84.*
34. Кочарян О. С., Козлов О. В. Психологічне здоров'я: варіанти концептуалізації. *Електронний ресурс. Режим доступу : www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/VKhnpri_psykhol/2010_37/19.html.*
35. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості. *Навч. посіб. Київ.: Ніка - Центр, 2007. 432 с.*
36. Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами. *Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2014. №5. С. 35–47.*
37. Левенець А. Є. Особливості стратегій стрес-долаючої поведінки працівників кримінально-виконавчої служби. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки. 2014. № 1. С. 261–274.*
38. Лукасевич О.А. Емоційна стабільність особистості: теоретичне конструювання та методологічна рефлексія проблеми. *Психологічні перспективи. Вип. 25. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. С. 142-151.*
39. Лукченко В. Стрес-менеджмент. *Електронний ресурс. Режим доступу : <http://luchenko.com>*
40. Львовичкіна А. Здатність діяти у стресових ситуаціях як професійна компетентність соціального працівника. *Вісник Київського націонал. універ.імені Тараса Шевченка. Соціальна робота. 2(2)/2017. С.10-13.*
41. Львовичкіна А.М. Психологічні і методичні особливості формування стресостійкості майбутніх соціальних працівників. *Актуальні проблеми*

- психології. Т.7, вип.44. С.133-144.*
- 42.Марковець О. Л. Профілактика виникнення професійного стресу у майбутніх учителів. *Наукові записки : збірник наукових статей Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова / укл. П.В. Дмитренко, Л. Л. Макаренко. Київ, 2003. Вип. LII (52). С. 87–91.*
- 43.Мешко Г.М. Формування професійної стресостійкості майбутніх керівників закладів освіти на етапі магістратури. *Humanitarium. Психологія. 2019. Vol. 43. С.103-112.*
- 44.Мешко Г.М. Теорія і практика підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я : *монографія. Тернопіль : ТНПУ ім.В. Гнатюка, 2018. 438 с.*
- 45.Мирончук Н.М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. *Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи: зб. наук.-метод. праць / за ред. О.А.Дубасенюк. Житомир: вид-во Євенок О.О., 2017. С. 62–67.*
- 46.Подольчак Н.Ю., Дорош І.М., Дорош О.І. Сутність, причини виникнення та підходи до регулювання стресових ситуацій на підприємствах. *Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення і проблеми розвитку. 2013. № 778. С. 101 108.*
- 47.Морозюк С. Н., Морозюк Ю. В. Феномен управління організаційним поведінням і саногенний менеджмент. *Вестник финансовой академии. 2010. № 6. С. 59–64.*
- 48.Наенко Н. И. Психическая напряженность. М. : Изд-во Моск. ун-та, 1976. 112 с.
- 49.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Кн.2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1998.
- 50.Рябокоть І.О. Стрес-менеджмент як фактор впливу на якість трудового

- життя викладачів вищої школи. *Демографія, економіка праці, соціальна економіка і політика. Глобальні та національні проблеми економіки*. Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського. Випуск 22. 2018. С 720-725.
51. Савченко О. Я. Реформування шкільної освіти і реалізація її оздоровчої функції. *Шлях освіти*. 2002. №1. С. 2-6.
52. Санникова О. П., Кузнецова О. В. Адаптивність личности : [монографія]. Одеса : Изд. Н. П. Черкасов, 2009. 258 с.
53. Сидоренко Ж. В. Реалізація студентської молоді в творчості як передумова досягнення психологічного здоров'я [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/>
54. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. Київ: Міленіум, 2004. 264 с.
55. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.
56. Ткачова Н. О. Упровадження здоров'язберігаючих заходів у шкільний навчальний заклад. *Вісн. Харків. нац. ун-ту імені В. Н. Каразіна. Сер.: Валеологія : сучасність і майбутнє (Теорія та методика навчання фізичній культурі та основам здоров'я) : зб. наук. пр. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2008. № 818. Вип. 5. С. 196-202.*
57. Томчук С.М. Особливості профілактики та корекції посттравматичних стресових станів в учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Наука і освіта, № 11, 2014. С. 161-165.*
58. Трошин В. Д. Стресс и стрессогенные расстройства: диагностика, лечение, профилактика : научное издание. М. : МИА. 2007. 784 с.
59. Туркот Т.І. Педагогіка вищої школи: навч. посіб.: реком. МОН України для студентів магістратури. Херсон, 2011. 608 с.
60. Ушакова Н. І. Валеопедагогіка – педагогіка здоров'я. Харків: ХНУ імені

- В.Н.Каразіна, 2013. В.16. С. 13-22.
- 61.Хутка С. В. Соціальна адаптованість особистості: концептуалізація поняття. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2007. № 2. С. 24–35.
- 62.Чумаченко О.Ю., Редька О.Г. Спорт та стрес: *монографія*. Миколаїв: МНУ, 2019. 210 с.
- 63.Шахненко В. І. Програма «Здоровий спосіб життя». *Управління освітою*. 2004. № 8. С. 5-8.
- 64.Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : *навч. посібник*. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012. 362 с.
- 65.Штифурак В.С. Основи успішної управлінської діяльності: (психогігієнічний аспект): *навч-метод. посіб.* Вінниця, 2008. 194 с.
- 66.Штифурак В.С., Шпортун О.М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості: *монографія*. Вінниця. 2019. 331с.
- 67.Шулдик А.В. Професійне вигорання викладачів вищої школи. *Наук. вісник Херсонського державного університету*. 2017. Вип. 1. Т. 1. С. 138-142.
- 68.Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.
- 69.Ярош Н. С. Вплив саногенної рефлексії на стрес-долаючу поведінку особистості. *Проблеми сучасної психології: збірник наук. праць. Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України та Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка*. 2016. № 34. С. 651–661.
- 70.Beasley M., Thompson T., Davidson J. Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual Differences*. 2003. Vol. 34. № 1. P. 77-95.
- 71.Managers' guide to monitoring stress / University of St. Andrews. URL: <https://www.st-andrews.ac.uk/staff/policy/hr/managersguidetomonitoringstress>.