

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ
РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Кваліфікаційна робота

(магістра)

**з теми «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО
СТРЕСУ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ»**

Виконала: магістрантка 2 курсу

Ps2-M24z групи

ДАРМОГРАЙ

Наталія Олександрівна

спеціальності 053 Психологія

(заочна форма навчання)

Керівник: ГОЦУЛЯК Наталія

Євгенівна, кандидат психологічних наук,

доцент, доцент кафедри загальної та

практичної психології

Рецензент: ЛОГВІНА Оксана

Анатоліївна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри загальної та практичної

психології

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ	8
1.1 Стрес та його чинники	8
1.2 Особливості та закономірності професійного стресу.....	14
1.3 Процесуальні підходи стресостійкості педагога	18
1.4 Синдром «професійного вигорання» як наслідок професійного стресу.....	22
Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ.....	32
2.1 Організація та процесуальні аспекти емпіричного дослідження.....	32
2.2 Дослідження психоемоційного стану викладачів.....	37
2.3 Визначення рівня стресостійкості у викладачів ЗВО.....	41
Висновки до розділу 2	59
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ.....	61
3.1 Особливості профілактики професійного стресу	61
3.2 Шляхи подолання професійного стресу у викладачів.....	67
3.3 Методи підвищення стресостійкості.....	71
Висновки до розділу 3	75
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Актуальність дослідження. Україна вже тривалий час перебуває у стані війни та постійного стресу, що суттєво впливає як на студентів, так і на викладачів. Професійна діяльність педагогів завжди характеризувалася високою відповідальністю, складністю виховного процесу, тривалим емоційним напруженням і перевантаженням. У сучасних умовах їм особливо складно адаптуватися до нових форматів роботи та виконувати професійні обов'язки в онлайн-режимі. На даному етапі гостро відчувається нестача внутрішніх ресурсів для ефективного вирішення педагогічних завдань, що призводить до розвитку стресу та зниження не лише результативності праці, а й якості особистого життя.

Педагоги потребують захисту та врегулювання робочого навантаження, а також розвитку власних особистісних якостей і підвищення рівня стресостійкості. Такі заходи є важливими не тільки для збереження їхнього психоемоційного благополуччя, але й для підтримки загальної якості освіти в Україні.

Під час аналізу поняття «професійний стрес» ми спиралися на теоретичні підходи таких науковців, як Г. Сельє (модель фізіологічного стресу), В. Бодров (теорія інформаційного стресу), А. F. Sanders (когнітивно-енергетична теорія професійного стресу), J. R. Averill (теорія особистісного контролю), Р. Хокка та П. Хамільтон (моделі професійного стресу), R. A. Karasek (функціональна модель), В. Роттенберг (біологічна концепція пошукової активності) та інші [3]. Як українські, так і зарубіжні дослідники вивчали психофізіологічні аспекти стресу, його загальні чинники та вплив на життєдіяльність людини. Водночас і досі залишаються недостатньо дослідженими детермінанти виникнення професійного стресу у викладачів закладів вищої освіти, а також поза увагою залишаються питання профілактики стресу, мотивації та розвитку стресостійкості на робочому місці.

Об'єкт дослідження – процес виникнення та прояву професійного стресу.

Предмет дослідження – психологічні особливості професійного стресу у педагогічних працівників.

Мета дослідження – проаналізувати явище професійного стресу у педагогічних працівників в умовах війни та визначити його психологічні особливості.

Для досягнення поставленої мети необхідно виконати такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей та закономірностей професійного стресу у педагогічних працівників.
2. Визначити психологічні характеристики професійного стресу у педагогічних працівників, а також дослідити інтенсивність і чинники його виникнення.
3. Провести емпіричне дослідження рівня професійного стресу у педагогічних працівників в умовах війни.
4. Розробити рекомендації щодо профілактики та подолання професійного стресу.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що інтенсивність професійного стресу у педагогічних працівників під час війни зумовлена специфічним поєднанням психологічних особливостей особистості (рівень тривожності, стресостійкість, копінг-стратегії), умов професійної діяльності (перевантаження, дистанційні формати навчання, ризики безпеки) та соціально-емоційних факторів (підтримка колективу, рівень соціальної ізоляції). При цьому низька стресостійкість, домінування неадаптивних копінг-стратегій та високий рівень ситуативної тривожності посилюють прояви професійного стресу, тоді як висока емоційна регуляція, адаптивні способи подолання труднощів і достатня соціальна підтримка – знижують його інтенсивність.

Для реалізації поставлених завдань застосовано такі **методи дослідження**:

- **Теоретичні методи:** аналіз наукових джерел, узагальнення та систематизація результатів попередніх досліджень.
- **Емпіричні методи:** психодіагностичне тестування та анкетування з використанням таких методик: Методика самооцінки функціонального стану «САН» (В.А. Доскін та ін.) – проведена з метою визначення рівня самооцінки функціонального стану викладачів; Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмс і Р. Прає) – проведена з метою визначення стресостійкості та соціальної адаптації педагогічних працівників в умовах воєнного стану; Методика «Інтегральна задоволеність працею» (А.В. Батаршев) – проведена з метою встановлення рівня задоволення своєю роботою; Методика «Синдром вигорання у професіях типу людина–людина» (Г.С. Нікіфоров) – проведено з метою діагностики наявності синдрому вигорання у досліджуваних; Методика «Визначення психічного вигорання» (О.О. Рукавішніков) – проведено з метою встановлення наявності психічного вигорання».
- **Математичні методи:** статистична обробка даних, опрацювання результатів у програмі Excel, їх узагальнення у таблицях та візуалізація у вигляді діаграм.

Новизна отриманих результатів полягає у:

- виявленні психологічних особливостей професійного стресу педагогічних працівників в умовах воєнного стану;
- уточнено детермінанти виникнення професійного стресу у педагогічних працівників в умовах воєнного стану;
- розробленні профілактичних рекомендацій, спрямованих на саморегуляцію та зменшення негативного впливу професійного стресу.

Теоретичне значення роботи

1. Дослідження поглиблює наукові уявлення про феномен професійного стресу в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема воєнного стану.

2. Уточнюються психологічні чинники, що зумовлюють рівень стресу педагогічних працівників – індивідуально-особистісні характеристики, емоційна регуляція, копінг-стратегії, соціальна підтримка тощо.
3. Розширюються положення сучасних концепцій емоційного вигорання, стресостійкості та професійної адаптації в контексті педагогічної діяльності під впливом кризових умов.
4. Результати можуть стати основою для подальших наукових розробок у галузі психології праці, освітньої та кризової психології.

Апробація результатів дослідження. Основні результати та висновки даного дослідження висвітлені у міжнародних наукових конференціях та круглому столі:

1. Дармограй Н.О. Теоретико-методологічні аспекти професійного стресу. *Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи (на пошану професора Шинкарьюка А.І.):* Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції, 27 жовтня 2025 р. / за ред. Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О.В., 2025. С. 29–33. URI : <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9586>

2. Дармограй Н.О. Особливості профілактики професійного стресу працівників закладів освіти. *Сучасні виклики суспільства у роботі психолога (з нагоди річниці ГО «Спілка психологів Поділля»):* матеріали науково-практичного круглого столу, 1 грудня 2025 року (онлайн захід). URI : <https://www.psy-podillia.org.ua/naukova-diyalnist/>

3. Дармограй Н.О. Психологічне благополуччя підлітків у НУШ: як школа може підтримати емоційне здоров'я учнів. *Українська та іноземні мови в початкових класах: актуальні проблеми й інноваційні технології навчання :* Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю), 12–13 березня 2025 року. URI : <https://kmd.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/03/prohrama-um-ta-im-v-psh-2025-final.pdf>

Практичне значення роботи

1. Отримані результати можуть бути використані психологами, адміністраціями навчальних закладів, освітніми менеджерами для розроблення програм профілактики професійного стресу серед педагогів.
2. На основі висновків дослідження можна створити тренінгові та консультативні програми, спрямовані на розвиток стресостійкості, ефективних копінг-стратегій і підтримку психічного здоров'я вчителів.
3. Матеріали дослідження можуть бути впроваджені у систему підвищення кваліфікації педагогічних кадрів, у зміст курсів із педагогічної та практичної психології.
4. Практичні рекомендації можуть бути використані в діяльності освітніх психологічних служб, особливо в регіонах, що зазнали впливу воєнних дій.

Структура та обсяг роботи: Магістерська робота складається з вступу, трьох розділів із висновками до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел (64 найменування) та шести додатків. Робота ілюстрована 9 рисунками та 5 таблицями. Основний зміст викладено на 85 сторінках.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено теоретичне осмислення проблеми професійного стресу викладачів закладів вищої освіти та проаналізовано психологічні особливості цього явища. Професійний стрес розглядався як виснаження когнітивних, емоційних і енергетичних ресурсів особистості, що виникає внаслідок тривалої дії хронічних стресових факторів під час виконання професійних обов'язків. Він проявляється у поступовій втраті інтересу до роботи, відчутті виснаження, дефіциті мотивації до професійного розвитку та прагненні уникати діяльності, яка раніше викликала зацікавлення.

Теоретичний аналіз показав, що тривалий та систематичний професійний стрес спричиняє емоційне виснаження й може призводити до формування синдрому професійного вигорання, який негативно впливає як на професійну діяльність, так і на особистісний стан викладача. Також були визначені основні чинники, характерні симптоми та наслідки затяжного професійного стресу й вигорання. Встановлено, що його прояви можуть варіюватися від незначних поведінкових змін до психосоматичних порушень і невротичних розладів.

У межах експериментального дослідження професійного стресу серед викладачів ЗВО використано комплекс діагностичних методик, зокрема «САН» В.А. Доскіна та ін., «Визначення стресостійкості і соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге, «Інтегральна задоволеність працею» А.В. Батаршева, методики виявлення синдрому вигорання Г.С. Нікіфорова та О.О. Рукавішнікова. Це дало можливість визначити провідні особистісні характеристики проявів професійного стресу у викладачів.

Встановлено, що більшість опитаних педагогів у цілому зберігають стабільний психоемоційний стан і не демонструють вираженої перевтоми. Аналіз за кафедрами засвідчив, що викладачі-психологи краще усвідомлюють власний емоційний стан та володіють розвиненішими навичками

саморегуляції порівняно з представниками інших кафедр. Водночас вони вказують на наявність помірного рівня стресу, проте загалом задоволені професійною діяльністю і зберігають мотивацію до взаємодії зі студентами.

Оцінювання рівня стресостійкості показало, що більшість викладачів мають високі або середні показники опору стресовим впливам. Виявлено, що працівники кафедр загальної та практичної психології та соціальної роботи демонструють кращі навички подолання стресу порівняно з викладачами кафедри біології та екології, що може бути пов'язано з професійними знаннями у галузі психічного здоров'я та психосоматики.

За результатами оцінки задоволеності працею встановлено, що більшість викладачів характеризують свою роботу як задовільну або достатньо задовільну. Освітнє середовище переважно позитивно впливає на мотиваційний стан педагогів, зокрема тих, чия діяльність пов'язана з психологічною складовою роботи. Разом із тим для викладачів кафедр соціальної роботи та кафедри біології та екології важливими залишаються питання покращення взаємодії з керівництвом, підвищення рівня професійної підтримки та розвитку відповідальності.

Дослідження синдрому професійного вигорання показало, що майже половина педагогів мають його помірний рівень, а третина – високий. Це може бути наслідком емоційного перенавантаження наприкінці навчального року та впливу зовнішніх стресогенних чинників, які знижують концентрацію, когнітивну ефективність і підвищують ризик професійних помилок.

Порівняльний аналіз за кафедрами засвідчив, що викладачі-психологи менш схильні до вигорання порівняно з колегами з інших напрямів, що пояснюється наявністю відповідної освіти та практичних умінь регуляції емоцій. Однак серед них також є педагоги з високими показниками стресу, що потребує додаткових заходів підтримки. Тому важливо впроваджувати системні програми профілактики стресу та вигорання незалежно від спеціальності викладача.

У межах роботи було сформовано практичні рекомендації щодо запобігання професійному стресу та підвищення стресостійкості викладачів. Зокрема, оптимізація режиму праці та відпочинку, опанування методів релаксації й саморегуляції, впровадження конструктивних моделей поведінки, раціональний розподіл робочого навантаження, зменшення конфліктності в колективі, участь у групових психологічних програмах і тренінгах.

Перспективи подальших досліджень з теми психологічних особливостей професійного стресу у педагогічних працівників під час війни полягають у необхідності більш глибокого та комплексного аналізу цього явища. Доцільним є вивчення довготривалих наслідків воєнного стресу для психічного здоров'я педагогів, зокрема розвитку емоційного вигорання, підвищеного рівня тривожності, депресивних станів і професійної дезадаптації.

Перспективним напрямом є дослідження чинників психологічної стійкості та особистісних ресурсів, які допомагають педагогам зберігати професійну ефективність в умовах постійної небезпеки й невизначеності. Важливим залишається порівняльний аналіз проявів професійного стресу серед педагогів різного віку, стажу роботи, типів закладів освіти та регіонів, що дозволить виявити найбільш уразливі групи.

Окремої уваги потребує вивчення впливу дистанційного та змішаного навчання на психоемоційний стан педагогічних працівників, зокрема зростання цифрового навантаження та порушення балансу між професійним і особистим життям. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку, впровадження й оцінку ефективності програм психологічної підтримки та профілактики професійного стресу, а також на з'ясування впливу психоемоційного стану педагогів на якість освітнього процесу. Реалізація міждисциплінарного підходу сприятиме глибшому розумінню проблеми та формуванню практичних рекомендацій для збереження психічного здоров'я педагогічних працівників в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : *монографія*. Вид-во ДНУ, 2006. С. 336.
2. Балакіревою К. О. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання : *методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб*. Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». Київ. 2018. С. 45.
3. Боднар А. Я. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. *Наукові записки НаУКМА: педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*, 2013. С. 49–57.
4. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : *автореферат психол. наук. 19.00.01*. Південноукраїнський державний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2007. С. 20.
5. Венгер Г. Профілактика стресів у педагогічній практиці. *Практичний психолог: школа*. 2013. № 12. С. 23–37.
6. Грицук О. В. Проблема емоційного вигорання у вчителів. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 13. Частина 1. Харків : ХНПУ, 2004. С. 151.
7. Грабчак Н. М. Стрес як ресурс. *Профілактична програма*. 2019. С. 68.
8. Дзвоник Г. Л., Савченко Т. Ж., Особливості професійного стресу в організаціях. Ключові питання в сучасній науці: *матеріали 7-а міжнар. наук.-практ. конф.*, 17–25 квітня 2011 р. Болгарія. 2011. С. 46–52.
9. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : *монографія*. Київ : Талком, 2017. 321 с.
10. Ключєва Н. В. Технологія праці психолога з вчителем. Київ : ТЦ Сфера, 2000. 192 с.
11. Калошин В. Ф. Стрес у педагогічній діяльності. Конфлікти: сутність і подолання. Харків. 2008. С. 107–220.

12. Карамушка Л. М. Соціальна напруженість в організації: сутність, підходи до вивчення, основні види. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 45. 2016. С. 23 –39.
13. Качур О. Профілактика професійного вигорання в закладах освіти. *Психолог*. № 40. 2010. С. 3–7.
14. Кириленко Т. С. Основи психології: короткий курс : *навч. посібник для вищ. навч. закладів неспец. фак.* Міністерство освіти України. Київ. 2006. 96 с.
15. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв’язання кризових життєвих ситуацій. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.
16. Кравець Н. В. Технологія праці психолога з вчителем. Київ : ТЦ «Сфера». 2000. 192 с.
17. Коняхіна А. В., Гаврик І. Л, Гриценко Н. В., Гутенко Д. М., Коропченко Н. М., Обравит О. М., Полякова В. С., Сухомлин Л. Г., Усик Ю. С., Чорний О. І. Емоційне вигорання педагогів : *методичні рекомендації*. Методичний кабінет відділу освіти. Суми. 2016. 60 с.
18. Коротаєв А. А., Вчення емоційного стресу на трудову діяльність в залежності від типологічних особливостей нервової системи. *Проблеми експериментальної психології особистості*. 2006. Вип. 5. С. 211–233.
19. Корольчук В. М., Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26 . С. 183–192.
20. Кузьміна Т. Як допомогти вчителю зберегти своє здоров’я та подолати стрес. *Психолог*. №29–30. 2009. С. 36–45.
21. Кундієв Ю. Порівняльна характеристика стану професійної захворюваності в Україні і світі. *Український журнал з проблем медицини праці*. № 2 (18). 2009. С. 3– 11.

22. Ландаренко Ю. Психологічна безпека – вчителя. *Психолог.* №4 (244) 2007. С. 49–58.
23. Лісцин В. Д. Детермінанти стресових станів як науково-психологічна проблема: Збірник наукових праць. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами.* №7(9). 2010. С. 349.
24. Лебедєв Н. М. Особистість в екстремальних умовах: *навч. посіб.* 2009. 304 с.
25. Максименко С. Д. Психологія особистості : *підручник.* Київ : КММ, 2007. 296 с.
26. Малько Т. Навчимося не «горіти». *Психолог.* № 8. 2013. С. 29–31.
27. Мірошніченко О. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах : *навч.-метод. посіб.* Житомир : вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.
28. Назаренко К. Стрес і стресостійка поведінка. *Психолог.* № 6. 2012. С. 43–47.
29. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : *підручник.* Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
30. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : *навч. посіб.* Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
31. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2009. Вип. 6. С. 85–94.
32. Оніпко З. С. До проблеми визначення сутності самоконтролю особистості. Науковий журнал «Габітус». 2022. Вип. 33. С. 133–137.
33. Петрова Л. Г. Оптимізація рівня задоволеності професійною діяльністю за допомогою психологічного тренінгу особистісно-професійного розвитку. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна серія «Психологія».* № 1121. Харків, 2014 р. С. 76–80.

34. Пономаренко В. О. Екстремальність і проблема ставлення до професійної діяльності у професійній життєдіяльності. *Світ психології*. 2006. №. 4. С. 38–46.
35. Походенко С. В. Синдром професійного вигорання у педагогічних працівників. Педагогіка і психологія. *Вісник АПН України*. Вища школа. Комплект. 2009. С. 75–87.
36. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери: *метод. рек.* / за заг. ред. М. Авраменка. Лютіж : Всеукр. центр профес. реабілітації інвалідів, 2008. 53 с.
37. Психологія стресу та стресових розладів : *навч. посіб.* / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с .
38. Психологічні особливості синдрому «професійного вигорання» у працівників освітніх організацій. Синдром «професійного вигорання» як результат хронічного професійного стресу в педагогічних працівників <http://ua.convdocs.org/docs/index-13078.html>
39. Розов В. І. Методи оцінки та самооцінки стресових станів. *Практична психологія та соціальна робота*. № 5. 2007. С. 41–52.
40. Розов В. І. Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу. *Практична психологія та соціальна робота*. № 10. 2007. С. 14–19.
41. Савчин М. Особливості психопрофілактики стресу у працівників освітніх закладів. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. № 2. 2010. С. 140–145.
42. Саламатіна Є. Профілактика професійного вигорання. *Психолог*. № 8. 2013. С. 26–28.
43. Сельє Г. Стрес без дистресу. Київ : Волод. 2002. 124 с.
44. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ : Міленіум, 2006. 368 с.
45. Скок А. Г., Ющенко І. М. Психологічна служба освіти : *навч. посіб.* Київ : Видавничий Дім «Слово». 2013. 240 с.

46. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : *науково-методичний посібник*. Міленіум. 2006. 204 с.
47. Токар М. Збереження психологічного здоров'я педагогів. *Психолог*. 2007. Вип. № 47. С. 287.
48. Циганчук Т. В. Напрямки психологічного дослідження стресових станів. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. Режим доступу : wwwpsyh.kiev.ua.
49. Цимбаляк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс : *навчальний посібник*. Київ : Професіонал, 2005. 656 с.
50. Чудаєва Н. В. Емоційний світ людини : *навч.-метод. посібник*. Умань : РВЦ Софія, 2017. 128 с.
51. Шахов В. Профілактика синдрому емоційного «вигорання» як ефективний шлях збереження здоров'я. Сприяння здоров'ю дітей та молоді: теоретико-методичні аспекти : *матеріали IV Міжнар. соц.-пед. конф.* (Луцьк, 29–30 вересня 2009 р.). Луцьк, 2009. С. 641–648.
52. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : *навч. посібник*. Київ : Либідь, 2006. 264 с.
53. Bar-On R. Emotional Intelligence in Men and Women: *Emotional Quotient Inventory*. Toronto : Multi-Health Systems, 2007. 340 p.
54. Dollard J., Miller N., Dood L., Sears R. Frustration and Aggression. New Haven : Yale University Press, 2009. 330 p.
55. Fischinger P. Mobbing : The German law of bullying. *Comparative Labour Law and Policy Journal*, Vol. 32, No. 1. 2010. P. 170–185.
56. Gold Y., Roth R. Teachers Managing Stress and Preventing Burnout: the Professional Health Solution : Taylor & Francis e-Library, 2005. P. 215.
57. Khomenko-Semenova L., Kokarieva A. Analysis of professional motiveness and pedagogical skills of teachers. *Danish Scientific Journal*. 2019. № 28. P. 17–22.

58. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. 2001. N 2. P. 99–113.
59. Mayer J.D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. V. 17. № 4. 2003. P. 433–442.
60. Murray H. *Explorations in Personality*. New York : Oxford University Press.
61. Ormel J. Personality as modifier of the life event – distress relationship : A longitudinal structure equation model. *Person. Individ. Diff.* 2008. V. 9. № 6. P. 973 –982.
62. Ryabokon I. Stress management as a factor influencing the quality of work life of university teachers. *Global and national problems of the economy : Sukhomlynsky State University of Higher Education*. 2018. P. 720–725.
63. Storlie F. Burnout : Theelaboration of a concept. *Am J Nurs.* 2004. December. P. 2108–2111.
64. Wilmar B. Schaufeli, Esther R. Greenglass Introduction to special issue on burnout and health: *Psychology and Health*, 2001, vol.16. P. 501–510.