

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии образования и развития

**АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЛИЧНОСТИ И ОЖИДАНИЯ  
ПЕДАГОГОВ В СТРЕССОГЕННЫХ УСЛОВИЯХ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 3 курса 354 группы  
направления 44.04.02 – Психолого-педагогическое образование,  
профиля «Социальная психология образования»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

Баклановой Наталии Владимировны

Научный руководитель

к.психол.н., доцент

должность, место работы, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

подпись, дата

А.А. Голованова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д.психол.н., профессор

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.М. Шамионов

фамилия, инициалы

Саратов 2019 г.

## ВВЕДЕНИЕ

В условиях преобразования в российском обществе особую актуальность приобретает эффективность профессиональной деятельности, в том числе в сфере образования. Педагог образовательного учреждения несет ответственность за здоровье, развитие и формирование личности ребенка, что ведет к высокому напряжению в работе и сказывается на эмоциональной сфере. С введением федеральных государственных стандартов в профессиональной деятельности педагогов происходят системные изменения, предъявляются новые требования, которые отражают социальные ожидания, сформулированные в профессиональном стандарте педагога. В настоящее время очень важным становится вопрос: как именно должна измениться профессионально-педагогическая деятельность, чтобы обеспечить новое качество образования, которое отвечает вызовам времени? Профессиональный труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью, и поэтому в изменяющихся условиях деятельности многие педагоги испытывают «профессиональный кризис».

Активно противостоять негативному воздействию стрессов на сегодняшний день невозможно без учета социально-психологических характеристик адаптации личности, ее готовности к межличностному взаимодействию в изменяющихся условиях деятельности, а также без изучения совладающего поведения, связанного с выработкой личностью эффективных стратегий преодоления стрессовых ситуаций. Но восприятие и оценка меняющейся ситуации как стрессовой во многом зависит от изначальных ожиданий человека; таким образом, ожидания педагогов стали ещё одним направлением нашего исследовательского поиска.

Актуальность проблемы социально-психологической адаптации педагогов и их ожиданий в связи с изменениями условий деятельности и выбора личностью наиболее эффективных копинг-стратегий определяет цель, объект и предмет нашего исследования.

**Объект исследования** – адаптационные характеристики личности педагогов и их ожидания.

**Предмет исследования** – адаптационные возможности личности педагога и предпочитаемые копинг-стратегии в связи с ожиданиями в изменяющихся условиях профессиональной деятельности.

**Цель исследования** – изучить адаптационные возможности личности и ожидания в изменяющихся условиях деятельности педагогов.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научные подходы к проблеме социально-психологической адаптации личности, проблеме стресса в условиях профессиональной деятельности педагогов и известные представления о копинг-стратегиях в психологической науке.
2. Определить степень выраженности эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию. Дать характеристику социально-психологической адаптации и стратегиям преодолевающего поведения личности. Выявить ожидания педагогов в связи с изменением условий деятельности.
3. Проанализировать взаимосвязь параметров социально-психологической адаптации, эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию и основных копинг-стратегий в зависимости от ожиданий педагогов.
4. Подготовить рекомендации, направленные на профилактику и снижение стресса у педагогов.

**Гипотеза**

В нестабильных, и вследствие этого – стрессогенных, условиях профессиональной педагогической деятельности происходят изменения адаптационных составляющих личности в зависимости от выраженности эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию. Характеристики эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию связаны с ожиданиями педагогов и выбором ими определенных копинг-стратегий.

Для реализации выше обозначенной цели и задач могут быть использованы следующие **методы** психолого-педагогического исследования:

1. Теоретический анализ психологической литературы по проблеме стресса, адаптации личности и совладающего поведения в стрессовых ситуациях.

2. Теоретический анализ совокупности методов, направленных на решение поставленных задач: наблюдение, индивидуальная беседа, психодиагностическое тестирование, анкетирование. В качестве диагностических методов рассмотрим: методику диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд (методика СПА), Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина (оценка ситуационной и личностной тревожности), анкета ожиданий в связи с изменениями условий деятельности педагогов, опросник копинг-поведения в стрессовых ситуациях С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (в адаптации Т.А. Крюковой).

3. Для статистической обработки данных применен метод определения средних, параметрический метод (t-критерий Стьюдента), для сравнения двух независимых выборок. Исследования взаимосвязи эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию, социально-психологической адаптации и копинг-стратегий педагогов детских садов проводилось посредством корреляционного анализа с последующим психологическим осмыслением данных. Компьютерная обработка результатов выполнена с помощью пакета SPSS-13.

Выборку исследования составили педагоги детских садов г. Ртищево Саратовской области. Всего в исследованиях участвовали 55 человек в возрасте от 22 до 45 лет.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В главе **1 Теоретическое обоснование проблем адаптации личности и ожидания педагогов в связи с изменениями условий деятельности педагогов** представлены результаты теоретического исследования согласно теме выпускной квалификационной работы.

1. Параграф **1.1 Адаптация личности специалистов: индивидуальные и социально-психологические особенности адаптации** Адаптация социально-психологического характера в системе профессиональной идентичности личности проявляется в трех аспектах: адаптация путем мотивационно-потребностного блока, обеспечивающего динамику системы профидентичности относительно стадий профессионализации индивида, проявляющихся как механизм формирования профессиональной идентичности; в соответствии с транзитивностью, критериальная суть которой в личностной адаптации отражается благодаря самоактуализации индивида; а также функциональный аспект, заключающийся в том, что адаптация подобного рода поддерживает системообразующую позицию Я-образа, обеспечивая таким образом организацию опыта в Я-индивидуальное у личности.

2. В параграфе **1.2 Основные концепции в изучении проблемы стресса.** В сфере профессиональной деятельности педагоги ощущают влияние большого количества стрессовых факторов, в которые включены: постоянные коммуникации с индивидами различных категорий, которые требуют интенсивной рефлексии, значительные учебные нагрузки, невозможность своевременного отреагирования стресса, а также часто появляющиеся аффективные реакции, обусловленные затянувшимися и каждодневными сложными контекстами. Вместе с тем педагогический стресс обладает накопительными свойствами, в случае длительности либо неоднократного повторения стрессового влияния эмоциональное возбуждение принимает зачастую застойную форму.

3. В параграфе **1.3. Стрессоустойчивость педагогов в профессиональной деятельности** Увеличение стрессоустойчивости личности зависит от реализации осознанного и активного поведения индивида, конструктивных методов поддержания самооценки и самоутверждения относительно стрессового влияния, внесения смысла в контекст и структурирования времени, а также адекватного эмоционального реагирования личности на стрессовые контексты.

4. В параграфе **1.4. Проблема преодолевающего поведения в трудах отечественных и зарубежных ученых** рассматривается разная степень готовности преподавателей к инновационной активности, зачастую определяющая выбор стратегий совладающего поведения у личности.

**ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование адаптационных составляющих личности, эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию, копинг-стратегий и ожиданий педагогов в связи с изменениями условий деятельности педагогов** представляет результаты эмпирического исследования

**Параграф 2.1 Организация и методы исследования** раскрывает процесс и процедуры проведения эмпирического исследования.

В параграфе **2.2** приводится **Характеристика социально-психологической адаптации, эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию и копинг-стратегий личности в зависимости от ожиданий педагогов.** Исходя из проведенной диагностики степени эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию у работников детских садов, выявлена группа, состоящая из 34% испытуемых от общего числа обследованных с высокой степенью ситуативной тревожности, 38% с высокой степенью личностной тревожности. У 6% испытуемых выявлена низкая степень тревожности. Степень их выраженности предполагает начальные этапы формирования синдрома (фаза в стадии формирования). У 30% от общего числа обследованных работников произошли более глубокие, выраженные изменения, высокий уровень личностной и ситуативной тревожности.

Далее изучались адаптационные возможности личности воспитателей детских садов с высоким и оптимальным уровнем тревожности. Исходя из проведенной диагностики уровня социально-психологической адаптации, у 15% высоко тревожных работников детских садов отмечается низкий уровень адаптивности, у остальных сотрудников она находится в пределах нормы (среднее арифметическое значение -110 баллов). Высокий уровень дезадаптивности характерен для 22 % воспитателей (ср., значение 105). У 22% воспитателей выявлен низкий уровень притяжения себя, у 8% - высокий, у остальных работников значения близки к нормативным (ср., значение 35). Необходимо отметить, что высокий уровень неприятия себя характерен только для 8% испытуемых, у 29% воспитателей - он низкий (ср., значение 16). Высокая степень притяжения других наблюдается у 29% испытуемых, низкая – у 8% работников (ср., значение 23). Низкий уровень неприятия других характерен для 22% воспитателей, высокий – для 36% (ср., значение 27). Высокие показатели эмоционального комфорта присутствуют только у 8% испытуемых, низкие значения характерны для 29 % работников детских садов (ср., значение 29). И наоборот высокий уровень эмоционального дискомфорта выявлен у 36% испытуемых, низкий характерен только для 8% испытуемых, у остальных работников данный показатель находится на среднем уровне (ср., значение 20). Также существенно, что высокие значения внешнего контроля характерны для 58% испытуемых, у оставшихся 42% они находятся в пределах нормы (ср., значение 52). Высокие значения внешнего контроля выявлены у 8% испытуемых и низкие у 36 % испытуемых (ср., значение 23). Низкий уровень к доминированию выявлен у 29 % воспитателей, а высокий у 8% (ср., значение 7). Склонность к ведомости обнаружена у 36% испытуемых в виде высоких значений (ср., значение 20). Высокая степень склонности к избеганию обнаружена у 29 работников, низкий – только у 15% специалистов (ср., значение 15).

Параграф 2.3 представляет **Анализ корреляционных взаимосвязей социально-психологической адаптации эмоциональной реакции на**

**стрессовую ситуацию и копинг-стратегий личности в зависимости от ожиданий педагогов.** Корреляционный анализ, свидетельствует о взаимосвязи эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию, ожиданий педагогов в стрессогенных условиях профессиональной деятельности и стратегий преодолевающего поведения, позитивном или негативном влиянии копинг-стрессовых стратегий и ожиданий на формирование высокого уровня тревожности, его возникновения или предотвращения, профилактики. Решающую роль в преодолении негативного воздействия стрессов и профилактики тревожности играют активные позитивные модели копинг-стратегий в стрессовых ситуациях.

В параграфе 2.4 рассматриваются **Рекомендации по профилактике и преодолению раннего проявления эмоционального выгорания личности у воспитателей детских садов** решающее значение помимо организационных и социальных имеют социально-психологические и индивидуально-личностные факторы, оказывающие влияние на развитие тревожности. На основании полученных результатов сформулированы основные этапы профилактики тревожности и способы, направленные на его преодоление.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В сфере профессиональной деятельности педагоги ощущают влияние большого количества стрессовых факторов, в которые включены: постоянные коммуникации с индивидами различных категорий, которые требуют интенсивной рефлексии, значительные профессиональные нагрузки, невозможность своевременного отреагирования стресса, а также часто появляющиеся аффективные реакции, обусловленные затянувшимися и каждодневными сложными контекстами. Вместе с тем педагогический стресс обладает накопительными свойствами, в случае длительности либо неоднократного повторения стрессового влияния эмоциональное

возбуждение принимает зачастую застойную форму. В результате проведённого исследования мы пришли к следующим **ВЫВОДАМ**:

1. Устойчивые трансформации стрессоустойчивости учителей возможны при помощи активизации у них ресурсов преодоления, защиты и адаптации. Использование данных психологических ресурсов предоставляет личности возможность развития необходимых системных компонентов стрессоустойчивости, а также формирование необходимой степени поведения стрессоустойчивого характера. Увеличение стрессоустойчивости личности зависит от реализации осознанного и активного поведения индивида, конструктивных методов поддержания самооценки и самоутверждения относительно стрессового влияния, внесения смысла в контекст и структурирования времени, а также адекватного эмоционального реагирования личности на стрессовые контексты.

2. Разная степень готовности преподавателей к инновационной активности зачастую определяет выбор стратегий совладающего поведения у личности. Например, у педагогов, обладающих высоким уровнем подобной готовности, зачастую доминирует стратегия разрешающего проблемы поведения, где присутствует использование переоценки контекста, мотивации и поиска решения, агрессивности, напористости и самоконтроля.

Обладающие же низким уровнем готовности к инновационной активности преподаватели обычно пользуются стратегиями избегания, а педагоги со средней готовностью - поиском поддержки социального характера.

3. Общая характеристика состояния воспитателей детских садов по результатам диагностики эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию скорее негативное (более 30% испытуемых с высоким уровнем тревожности). Так, у 16,3% испытуемых отмечается высокий уровень личностной и ситуативной тревожности. У других 13,7% испытуемых отмечается только высокий уровень ситуативной тревожности. Так, у воспитателей детских

садов на поведенческом уровне возможно проявление раздражительности и резкости при общении с субъектами профессиональной деятельности.

4. Результаты сравнительного анализа свидетельствуют о том, что характеристики социально-психологической адаптации и в целом адаптационные возможности личности воспитателей с высоким уровнем тревожности имеют тенденцию к снижению в отличие от работников с оптимальным уровнем тревожности. Так, для большинства «высоко тревожных» характерен эмоциональный дискомфорт, высокий уровень дезадаптивности и внутреннего контроля, а также другие негативные изменения в личности. При этом у специалистов с оптимальным уровнем тревожности уровень социально-психологической адаптации находится в основном на высоком уровне по нескольким её интегральным составляющим. Так, выявлены статистически значимые различия по таким характеристикам адаптации как: «дезадаптивность», «приятие себя», «неприятие себя», «приятие других», «неприятие других», «эмоциональный дискомфорт», «внешний контроль», «ведомость» и «эскапизм».

5. Корреляционный анализ между данными явлениями свидетельствует о взаимосвязи социально-психологической адаптации личности и эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию, позитивном или негативном влиянии большинства её основных составляющих на формирование высокого уровня тревожности. Это подтверждают и представленные ранее результаты типологического анализа показателей адаптации у групп воспитателей с высоким и оптимальным уровнем тревожности.

6. Для значительной части воспитателей с высоким уровнем тревожности характерна следующая модель копинг- стратегии: «избегание-эмоции-решение задачи» и соответствующих ожиданий педагогов в стрессогенных условиях профессиональной деятельности. То есть ведущей стратегией преодолевающего поведения большинства испытуемых с высокой степенью тревожности является ориентация на избегание и близкое

по значению положение занимает стратегия поведения с ориентацией на эмоции. Для работников с оптимальным уровнем тревожности характерно обратное положение копинг-стрессовых стратегий. В результате количественного и качественного анализа взаимосвязей эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию и стратегий преодолевающего поведения отмечено, что у более 80% испытуемых с высоким уровнем тревожности, ведущее положение занимает копинг-поведенческая стратегия, ориентированная на избегание или непродуктивные (пассивные или отрицательные) копинг-стратегии и ожидания педагогов в стрессогенных условиях профессиональной деятельности. Это в свою очередь свидетельствует об эффективности модели копинга, где первична ориентация на решение задачи и в выборе его испытуемыми с оптимальным уровнем тревожности, как адекватного способа преодоления жизненных ситуаций. Можно определенно сказать, что специалисты с высоким уровнем тревожности чаще всего предпочитают копинг-стратегию, ориентированную на избегание, которая мало приемлема и неадекватна в длительных стрессах и попытках их преодолеть.

7. Корреляционный анализ, свидетельствует о взаимосвязи стратегий преодолевающего поведения, ожиданий педагогов в стрессогенных условиях профессиональной деятельности и высокого уровня тревожности, позитивном или негативном влиянии копинг-стрессовых стратегий на формирование высокого уровня тревожности, его возникновения или предотвращения, профилактики. Это подтверждают и представленные результаты типологического анализа групп воспитателей с высоким и оптимальным уровнем тревожности. То есть решающую роль в преодолении негативного воздействия стрессов и профилактики играют активные позитивные модели копинг-стратегий и соответствующие ожидания педагогов в стрессогенных условиях профессиональной деятельности.

8. Выбор оптимальных путей профилактики позволяет решить многие практические задачи диагностики и психокоррекции, направленные на

снижение высокого уровня тревожности, повышение адаптационных составляющих личности воспитателей детских садов, формирование позитивного настроения по отношению к окружающим и своей профессии и выработку эффективных копинг-стрессовых стратегий.

Таким образом, полученные нами результаты подтвердили гипотезу в отношении взаимосвязей эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию, составляющих социально-психологической адаптации и основных копинг-стратегий личности воспитателей в зависимости от ожиданий, что позволяет сформулировать направления дальнейших исследований.

Полученные результаты целесообразно использовать в психологическом консультировании, в процессе психологического сопровождения молодых специалистов. В частности они могут быть полезны при создании психокоррекционных программ, реализуемых в рамках социально-психологического тренинга. Целью психокоррекционных занятий может быть: снижение риска дезадаптации личности путем воздействия на ее адаптационный потенциал (преодоление эмоциональных и когнитивных барьеров позитивного отношения к себе и жизненным ситуациям и т.д.).

#### **Список литературы**

1. Анисимова И. А. Процесс профессиональной адаптации // Эксперимент и инновации в школе. 2017. №1.
2. Аракчеева З. В., Великанова С. С., Самарокова И. В. Профессиональная ответственность как фактор психоэмоционального выгорания педагога // СИСП. 2017. №2-2.
3. Багадаева О. Ю. Мотивация личности как условие снижения профессионального стресса педагогов ДОО // СДО. 2017. №10 (72).
4. Багнетова Е.А. Факторы профессионального стресса педагогов общеобразовательных школ // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2015. №3 (48).
5. Белов В. Г., Парфенов Ю. А., Парфенов С. А., Бояр Н. Л., Титова О. А. Взаимосвязь профессионального стресса с возрастом, стажем и полом педагогов // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. №3 (157).
6. Беткер Л. М. Риски возникновения психологических деформаций у педагогов // Вестник ЮГУ. 2016. №1 (32).
7. Бродникова П. Л. Подход к анализу наследования поведения, приводящего к стрессам. – В кн.: Актуальные проблемы генетики. М.: Наука, 2015, с. 39-58.
8. Бухтияров И. В., Рубцов М. Ю., Костенко Н. А. Современные психологические факторы риска и проявления профессионального стресса // Известия Самарского научного центра РАН. 2013. №5-2.
9. Варра П. Психология общения. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2013.
10. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2013. С. 340-367.
11. Гунзунова Б. А. Субъектная саморегуляция личности профессионала // Вестник БГУ. Образование. Личность. Общество. 2017. №5.

12. Дементий Л. И., Маленов А. А. Психологические знания как ресурс развития личности специалиста социномического профиля // Вестник ОмГУ. 2012. №3 (65).
13. Джаппуева Т. И., Тимошенко Т. В. Исследование уровня эмоционального выгорания педагогов // АНИ: педагогика и психология. 2016. №2 (15).
14. Дмитриева Н. Ю., Качановецкая Н. И. Различные копинг-стратегии преподавателей в зависимости от уровня мотивации к инновационной деятельности // Вестник РУДН. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. 2017. №3.
15. Занковский А. Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния // Психологические проблемы профессиональной деятельности. Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2017. №41.
16. Зарипова Л. З., Жданова С. Ю. Познание индивидуальности малознакомого человека у лиц социномических и несоциномических профессий // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокнетика. 2014. №2.
17. Исаева Е. Р. Копинг-поведение: анализ возрастных и тендерных различий на примере Российской популяции // Вестник ТГПУ. 2016. №11.
18. Кадыров Р.В., Колошина Т.Ю., Трусъ А.А. Профессиональный стресс в деятельности специалистов педагогических профессий // ТМЖ. 2017. №2.
19. Капитанец Е. Г. Исследование формирования синдрома эмоционального выгорания педагогов // Концепт. 2018. №2.
20. Катунин, А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А.П. Катунин // Молодой ученый. – 2015. - № 9. - С. 243-246.
21. Кожевникова О. А. Профессиональный стресс: причины возникновения, возможности профилактики и коррекции // Мир науки, культуры, образования. - 2010. - № 7 (19). - С. 73—76.
22. Кокс Т. Стресс. М.: Медицина, 2012.
23. Котова С. А. Сравнительный анализ механизмов психологической защиты учителей начальной школы, проживающих в различных регионах // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2015. №100.
24. Кулганов В. А. Психоземциональное напряжение и утомление учителя: механизмы, диагностика и профилактика // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2017. №100.
25. Курчевская О. Г., Жук И. Г., Тищенко Е. М. Изучение мотивации выбора профессии и уровня адаптированности к трудовой деятельности // Журнал ГрГМУ. 2018. №1 (21).
26. Кэннон В., Маршал Дж. Источники стресса «белых воротничков» // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития / Под ред. А.Б. Леоновой, О.Н. Чернышевой. - М.: Радикс, 2016. - С. 179-205.
27. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус. - М., 2013. - 123 с.
28. Лотарева Т. Ю. Факторы жизнеспособности профессионалов социальной сферы // АНИ: педагогика и психология. 2017. №4 (17).
29. Майсак Н. В., Врабий Н.В. Норма и девиации в социномических профессиях: проблемы и пути решения // Вестник ВятГУ. 2016. №2-3.
30. Марон А. Е., Резинкина Л. В. Этапы личностно-профессионального становления педагога: от адаптации в профессии к метадеятельности // ЧиО. 2017. №3 (44).
31. Моросанова В.И.. Адаптация к стрессу: механизмы и защитные перекрестные эффекты / – 2013. – № 4. – С. 23–30.
32. Ожогова Е. Г., Якубенко О. В. Стресс и профессиональная деформация в деятельности педагога // Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ. 2016. №1 (8).
33. Олейник В.С., Лапина О.В. Творчество преподавателя: от адаптации к профессии до мастерства // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2018. №2 (15).
34. Петровичев В. М. Процесс профессиональной адаптации молодых специалистов как объект научного исследования // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2018. №1-1.
35. Постылякова, Ю. В. Ресурсы совладения со стрессом в разных видах профессиональной деятельности / Ю. В. Постылякова // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 6. - С. . 35-43.
36. Пронюшкина Т. Г., Назарова И. Н. Практические рекомендации по профилактике профессиональных стрессов // СИСП. 2016. №8.

37. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2015. – 479с.
38. Свечканев А. Д., Тарантей В. П. Психические утомления и подобные состояния у педагогов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2018. №1.
39. Селье Г. Стресс без дистресса. М., Прогресс, 2009, 340 с.
40. Слипчишина Л. В. Интеграция профессий как эффективный механизм адаптации к изменениям на рынке труда // Отечественная и зарубежная педагогика. 2017. №3 (18).
41. Строгова Н. А. Социально-психологическая адаптация специалистов к особенностям профессии // Вестник спортивной науки. 2018. №1.
42. Толочек В. А. Современная психология труда: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2013. – 319 с.
43. Ушаков И. Б., Чернов Ю. Н., Батищева Г. А., Длусская И. Г., Гончарова Н. Ю. Адаптация к условиям трудовой деятельности индивидов с учетом их возраста и профессионального стажа // ВНМТ. 2016. №2.
44. Фонталова Н. С. Стресс в профессиональной деятельности и его психолого-экономические последствия // Известия БГУ. 2011. №3.
45. Цепков А. Ю. Копинг-поведение учителя: специфика и динамика стратегий реагирования в конфликтах в зависимости от стажа профессиональной деятельности // Теория и практика общественного развития. 2017. №1.
46. Чуева Е. Н. Специфика проявления профессионального стресса у представителей социологических профессий // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2015. №2 (20).
47. Шац И. К. Анализ общих и специфических причин профессионального стресса у педагогов // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2018. №3.
48. Шац И. К. Влияние физиологических и психологических эффектов профессионального стресса на здоровье педагогов // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2016. №4.
49. Шац И. К. Психологические способы управления профессиональным стрессом педагогов // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2016. №1 (Психология).
50. Шингаев С. М. Профессиональный стресс и здоровье педагогов. // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2018. №71.
51. Шпорт С.В., Дикая Л.Г. Гендерные особенности острой реакции на стресс // Российский психиатрический журнал. – 2017. - № 2. - С.41-47.
- Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2017
52. Эверли, Дж.С. Стресс: природа и лечение. Пер. с англ. / Дж.С. Эверли, Р. Розенфельд. - М.: Медицина, 2013. – 224 с.
53. Эккерман А. В. Стрессоустойчивость как современная характеристика личности педагога // Magister Dixit. 2016. №1.
54. Яковлева А.Р. Анализ предпочитаемых копинг-стратегий у педагогов с разным стажем работы // Вестник Курганского государственного университета. 2018. №4 (31).
55. Яковлев Н.М. Изучение профессионального копинг-поведения педагогов // Вестник Череповецкого государственного университета. 2016. №3 (35).