Вознюк Алла

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У КЕРІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ

Вознюк Алла. *Особливості прояву копінг-стратегій у керівників закладів освіти залежно від рівня професійного стресу.*

Вступ. Управлінська діяльність зумовлює виникнення у керівників закладів освіти значної кількості стресових ситуацій, що негативно позначається на ефективності виконання функціональних обов'язків та їх самопочутті. Виникає потреба у розвитку адаптивних копінг-стратегій у керівників закладів освіти, які б сприяли зниженню рівня професійного стресу.

Мета дослідження. Дослідити особливості прояву копінг-стратегій у керівників закладів освіти залежно від рівня професійного стресу.

Результати дослідження. Встановлено наявність зв'язку між рівнями професійного стресу та рівнями прояву домінуючих копінг-стратегій у керівників закладів освіти.

Висновки. Встановлено, що підвищення рівня професійного стресу у керівників закладів освіти негативно позначається на використанні адаптивних копінг-стратегій.

Ключові слова: професійний стрес, копінг-стратегії, керівники закладів освіти, заклади освіти.

Vozniuk, Alla. *Manifestations of the coping strategies used by heads of educational institutions in relation to the levels of work stress.*

Introduction. Managerial activity is associated with a great number of stressful situations faced by heads of educational institutions, which negatively affects their work performance and well-being. There is a need to develop adaptive coping strategies used by heads of educational institutions that would help reduce their work stress.

Aim. To investigate the manifestations of coping strategies used by heads of educational institutions in relation to the levels of work stress.

Results. There are relationships between the levels of work stress experienced by heads of educational institutions and the manifestations of their dominant coping strategies.

Conclusions. It was determined that the increase in work stress faced by heads of educational institutions had a negative impact on their adaptive coping strategies.

Key words: work stress, coping strategies, heads of educational institutions, educational institutions

Вознюк Алла. *Особенности проявления копинг-стратегий у руководителей учебных заведений в зависимости от уровня профессионального стресса.*

Введение. Управленческая деятельность обуславливает возникновение у руководителей учебных заведений значительного количества стрессовых ситуаций, что негативно сказывается на эффективности выполнения функциональных обязанностей и их самочувствии. Возникает потребность в развитии адаптивных копинг-стратегий у руководителей учебных заведений, способствующих снижению уровня профессионального стресса.

Цель исследования. Исследовать особенности проявления копинг-стратегий у руководителей учебных заведений в зависимости от уровня профессионального стресса.

Результаты исследования. Установлено наличие связи между уровнями профессионального стресса и уровнями проявления доминирующих копинг-стратегий у руководителей учебных заведений.

Выводы. Определено, что повышение уровня профессионального стресса у руководителей учебных заведений негативно влияет на использование адаптивных копинг-стратегий.

Ключевые слова: профессиональный стресс, копинг-стратегии, руководители учебных заведений, учебные заведения.

Вступ. Динамічні зміни, які спостерігаються в українському суспільстві, значною мірою стосуються і освітньої галузі. Важливою складовою управлінської діяльності керівників закладів освіти є підвищення якості надання освітніх послуг через запровадження інноваційних підходів та створення безпечного освітнього середовища. Це зумовлює появу у керівників закладів освіти значної кількості стресових ситуацій в управлінській діяльності, які сприяють виникненню професійних стресів, що негативно позначається на ефективності виконання функціональних обов'язків та їх самопочутті. Зважаючи на це, виникає потреба у розвитку адаптивних копінг-стратегій у керівників закладів освіти, які б сприяли зниженню рівня професійного стресу та відображали готовність як до розвитку закладу освіти в цілому, так і до конструктивної співпраці з педагогічними працівниками.

Аналіз літератури показує, що проблема стресу була предметом спеціальних досліджень (Брайт & Джонс, 2003; Гренберг, 2002; Дубравська, 2001; Савчин & Василенко, 2005; Сельє, 1999; Фонтана, 2005 та ін.).

Питання професійного стресу керівників закладів освіти було предметом дослідження таких вчених як: Леонова, 2003; Лосієвська & Байдик, 2011; Паньковець, 2004 та ін.

Слід зазначити, що успішність управлінської діяльності керівників закладів освіти певним чином залежить від зниження рівня професійного стресу та вдало визначеної копінг-стратегії у стресових ситуаціях.

У наявних сьогодні розробках розкрито такі аспекти цієї проблеми: формування толерантності до професійного стресу у керівників закладів середньої освіти (Брюховецька, 2019); вивчення впливу копінг-стратегій на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій (Карамушка, 2020); дослідження зв'язку копінг-стратегій керівників закладів загальної середньої освіти з чинниками мікрорівня (Снігур, 2019); дослідження сутності, підходів до класифікації, значення копінг-стратегій для психологічного здоров'я особистості та організації, а також зв'язок копінг-стратегії керівників закладів загальної середньої освіти із задоволеністю роботою та організацією (Карамушка & Снігур, 2020). Однак у вітчизняній психології залишається недослідженим питання щодо дослідження особливостей прояву копінг-стратегій у керівників закладів освіти у стресових ситуаціях.

Мета дослідження. Дослідити особливості прояву копінг-стратегій у керівників закладів освіти залежно від рівня професійного стресу.

Завдання дослідження.

1. Визначити особливості та рівні прояву професійного стресу у керівників закладів освіти.
2. Дослідити особливості прояву копінг-стратегій у керівників закладів освіти у стресових ситуаціях.
3. Встановити зв'язок між рівнями професійного стресу та рівнями прояву домінуючих копінг-стратегій у керівників закладів освіти.

Методи та організація дослідження. Для визначення рівня прояву професійного стресу у керівників закладів освіти було використано методiku Д. Фонтана «Шкала професійного стресу» (Фонтана, 2005), за допомогою якої визначено сумарний показник рівня стресу. Нами було визначено три рівні професійного стресу: низький, помірний, високий. Низький рівень (0–15 балів) характеризується тим, що професійний стрес не є проблемою в управлінській діяльності керівників закладів освіти, яка відображає готовність як до запровадження інноваційних підходів щодо розвитку закладу освіти в цілому, так і до конструктивної співпраці з педагогічними працівниками; помірний рівень (16–30 балів) спостерігається у керівників закладів освіти, які більшість часу здійснюють управлінську діяльність, що призводить до зниження ефективності діяльності та негативного впливу на організм особистості, тому необхідно знижувати рівень стресу та вміти визначати пріоритетні напрями діяльності; високий рівень (31–60 балів) визначає стрес як проблему, що в процесі управлінської діяльності керівників закладів освіти призводить до постійного негативного результату, професійного виснаження і потребує корекційних дій: чим довше продовжувати працювати з таким рівнем професійного стресу, тим важче буде коригувати вироблений стиль діяльності, тому необхідний ретельний аналіз управлінської діяльності, розвивати вміння делегувати повноваження та формувати управлінську команду професіоналів.

Для дослідження особливостей прояву копінг-стратегій у керівників закладів освіти у стресових ситуаціях було застосовано методiku «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман [та ін.], адаптований варіант Т. А. Крюкової) (Фетискин & Козлов & Мануйлов, 2002). Ця методика спрямована на визначення поведінкових стратегій, стилю поведінки у стресових ситуаціях: стиль, орієнтований на вирішення завдань, проблем (проблемно-орієнтований стиль поведінки); емоційно-орієнтований стиль поведінки (емоційні реакції); копінг, орієнтований на уникання. А також встановлюється рівень соціального відволікання (пошук та використання соціальної підтримки, зниження рівня стресу та вирішення проблем за допомогою інших людей) і відволікання (активне виключення зі свідомості проблеми, очікування більш сприятливих умов для вирішення ситуації).

Математична обробка даних і оцінка їх надійності проводилася за допомогою статистичних та інтерпретаційних методів. Статистична обробка даних і презентація результатів здійснювалася за допомогою комп'ютерного пакету статистичної програми SPSS версія 13.0.

Вибірка дослідження. Дослідження проводилося протягом 2020–2021 років на курсах підвищення кваліфікації в комунальному закладі Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. У дослідженні взяли участь 86 керівників закладів освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Звернення до праць багатьох дослідників (Брайт & Джонс 2003; Вознюк, 2007; Гренберг, 2002; Дубравська, 2001; Леонова, 2003; Паньковець, 2004; Савчин & Василенко, 2005; Сельє, 1999; Фонтана, 2005) з проблем вивчення стресу дає підставу стверджувати, що існує неоднозначне трактування поняття стресу. На основі аналізу психологічної літератури нами

було виокремлено чотири основні підходи щодо трактування змісту поняття «стрес»: стан напруженості, реакція організму, відповідь на подразнення, форма переживання організму.

На основі аналізу наукової літератури та теоретичного дослідження проблеми ми будемо дотримуватися першого підходу, а саме: за основу нашого дослідження було взято визначення, де стрес розуміється як психічний, фізіологічний, емоційний стан напруженості організму, який виникає у відповідь на певний подразник (стресор) в оточуючому середовищі.

Основними передумовами виникнення стресу можуть виступати тривожність, дезадаптація та виснаження організму людини.

Стрес може мати як позитивні, так і негативні наслідки. До позитивних наслідків стресу необхідно віднести активізацію захисних механізмів організму та адаптацію до певних видів стресорів, котрі при повторній дії вже не призводять до появи стресу. Зміна фізичного та психічного здоров'я людини відображає негативні наслідки стресу.

У залежності від стресового фактору можна виділити дві основні групи стресу. Відповідно умов виникнення стреси поділяються на фізіологічні та психологічні. За тривалістю розрізняють короточасний та тривалий стрес. За специфікою діяльності виділяють професійний та навчальний стрес.

Професійний стрес – це специфічна форма порушення фізіологічної та психічної діяльності, яка виникає у відповідь на негативний вплив управлінсько-професійної ситуації.

Для дослідження рівня професійного стресу у керівників закладів освіти проводилося опитування за методикою Д. Фонтана «Шкала професійного стресу» (Фонтана, 2005). Аналіз результатів, отриманих у ході проведеного дослідження (рис. 1), дає підставу констатувати таке: у половини опитаних керівників закладів освіти (56,98%) переважає помірний рівень професійного стресу, який призводить до зниження ефективності управлінської діяльності та негативного впливу на організм особистості; приблизно у четвертій частини респондентів переважає низький (22,10%) та високий (20,92%) рівні професійного стресу. Як видно з рис. 1, високий та низький рівні професійного стресу у керівників закладів освіти розподілились майже порівну: одна частина керівників здатна визначати пріоритетні напрями управлінської діяльності, підбираючи для цього команду професіоналів та встановлюючи для них чіткі терміни виконання, у той час як інша частина керівників переважно одноосібно здійснює управлінську діяльність закладу освіти і не готова делегувати повноваження підлеглим.

Рис. 1. Рівні професійного стресу у керівників закладів освіти

Для дослідження особливостей прояву копінг-стратегій у керівників закладів освіти у стресових ситуаціях проводилося опитування за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман та ін., адаптований варіант Т. А. Крюкової) (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов (2002), яка спрямована на визначення поведінкових стратегій, стилю поведінки у стресових ситуаціях.

Аналіз результатів, отриманих у ході проведеного дослідження (рис. 2), дає підставу констатувати, що у 44,19% опитаних керівників закладів освіти у стресових ситуаціях проявляється проблемно-орієнтований стиль (стиль, орієнтований на вирішення завдань). Приблизно четверта частина опитаних керівників закладів освіти (24,42%) у стресових ситуаціях віддає перевагу соціальному відволіканню (пошуку та використанню соціальної підтримки, вирішенню проблеми за допомогою інших людей). Необхідно зазначити, що лише у незначній кількості опитаних керівників закладів освіти у стресових ситуаціях проявляється стиль, орієнтований на уникнення (12,79%), емоційно-орієнтований стиль поведінки (прояв емоційних реакцій) (10,47%) та відволікання (активне виключення зі свідомості проблеми, очікування більш сприятливих умов для вирішення ситуації) (8,13%).

Рис. 2. Стилі прояву копінг-стратегій у керівників закладів освіти у стресових ситуаціях

На другому етапі дослідження встановлювалися особливості прояву копінг-стратегій керівниками закладів освіти залежно від рівня професійного стресу. Необхідно зазначити, що виявлено наявність статистичного значущого зв'язку ($p \leq 0,05$) між рівнями професійного стресу та рівнями прояву домінуючих копінг-стратегій у керівників закладів освіти (табл. 1).

Таблиця 1
Відмінності у виборі копінг-стратегії керівниками закладів освіти залежно від рівнів професійного стресу

Рівень професійного стресу	Копінг-стратегії				
	Стиль, орієнтований на вирішення завдань	Емоційно-орієнтований стиль поведінки	Стиль, орієнтований на уникнення	Відволікання	Соціальна підтримка
Низький	52,33	3,49	6,96	5,82	31,40
Помірний	47,68	8,14	10,47	6,96	26,75
Високий	32,56	30,21	13,96	13,96	9,31

Так, в опитаних керівників закладів освіти із низьким рівнем професійного стресу копінг-стратегії розмістилися в такому порядку: домінуючим є проблемно-орієнтований стиль (стиль, орієнтований на вирішення завдань) (52,33%), приблизно у третини опитаних керівників закладів освіти (31,40%) переважає рівень соціального відволікання (пошук та використання соціальної підтримки, вирішення проблеми за допомогою інших людей), потім – стиль, орієнтований на уникнення (6,96%), відволікання (активне виключення зі свідомості проблеми, очікування більш сприятливих умов для вирішення ситуації) (5,82%), емоційно-орієнтований стиль поведінки (прояв емоційних реакцій) (3,49%).

За результатами дослідження було встановлено, що в опитаних керівників закладів освіти із помірним рівнем професійного стресу серед копінг-стратегій превалював проблемно-орієнтований стиль (стиль, орієнтований на вирішення завдань) (47,68%), другим за частотою використання був стиль, орієнтований на вступ у соціальний контакт та пошук соціальної підтримки (26,75%), за ним – стиль, орієнтований на уникнення (10,47%), далі – емоційно-орієнтований стиль поведінки (прояв емоційних реакцій) (8,14%), відволікання (активне виключення зі свідомості проблеми, очікування більш сприятливих умов для вирішення ситуації) (6,96%).

У респондентів із високим рівнем професійного стресу копінг-стратегії розмістилися так: приблизно у третини опитаних керівників закладів освіти у стресових ситуаціях проявляється проблемно-орієнтований стиль (стиль, орієнтований на вирішення завдань) (32,56%) та емоційно-орієнтований стиль поведінки (прояв емоційних реакцій) (30,21%). Дещо менше керівників закладів освіти у стресових ситуаціях обирають стиль, орієнтований на уникнення або відволікання (активне виключення зі свідомості проблеми, очікування більш сприятливих умов для вирішення ситуації) (по 13,96%), і лише 9,31% опитаних керівників закладів освіти у стресових ситуаціях звертаються до пошуку та використання соціальної підтримки, вирішення проблеми за допомогою інших людей.

Отже, порівняльний аналіз між рівнями професійного стресу та рівнем прояву домінуючих копінг-стратегій у керівників закладів освіти показав:

– проблемно-орієнтований стиль залишався домінуючою стратегією незалежно від рівня прояву професійного стресу у керівників закладів освіти, однак зі зростанням стресу рівень застосування проблемно-орієнтованого стилю знизився (від 52,33% до 32,56%);

– підвищення рівня професійного стресу призвело до зростання рівня емоційно-орієнтованого стилю поведінки (від 3,49% до 30,21%), стилю, орієнтованого на уникнення (від 6,96% до 13,96%), та відволікання (від 5,82% до 13,96%);

– підвищення рівня професійного стресу вплинуло на зниження рівня соціального відволікання (пошук та використання соціальної підтримки, вирішення проблеми за допомогою інших людей) (від 31,40% до 9,31%).

Висновки.

1. У процесі дослідження рівня професійного стресу у керівників закладів освіти встановлено, що у половини опитаних переважає помірний рівень професійного стресу, який призводить до зниження ефективності управлінської діяльності та негативного впливу на організм особистості. Високий та низький рівні професійного стресу у керівників закладів освіти розподілились майже порівну: одна частина керівників здатна визначати пріоритетні напрями управлінської діяльності, підбираючи для цього команду професіоналів та встановлюючи для них чіткі терміни виконання, у той час як інша частина керівників переважно одноосібно здійснює управлінську діяльність закладу освіти і не готова делегувати повноваження підлеглим.

2. У ході проведеного дослідження визначено, що у 44,19% опитаних керівників у стресових ситуаціях проявляється стиль, орієнтований на вирішення завдань. Приблизно четверта частина опитаних керівників (24,42%) у стресових ситуаціях віддає перевагу пошуку та використанню соціальної підтримки, вирішенню проблеми за допомогою інших людей. Лише у незначній кількості опитаних керівників у стресових ситуаціях проявляється стиль, орієнтований на уникнення (12,79%), емоційно-орієнтований стиль поведінки (10,47%) та відволікання (8,13%).

3. Встановлено наявність зв'язку між рівнями професійного стресу та рівнями прояву домінуючих копінг-стратегій у керівників закладів освіти. Отримані дані дають змогу припустити, що підвищення рівня професійного стресу у керівників закладів освіти негативно впливає на використання адаптивних стратегій – проблемно-орієнтованого стилю (стилю, орієнтованого на вирішення завдань) та соціального відволікання (пошук та використання соціальної підтримки, вирішення проблеми за допомогою інших людей), водночас збільшуючи застосування емоційно-орієнтованого стилю та підвищуючи рівень неадекватного уникнення та відволікання.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці тренінгової програми щодо розвитку адаптивних копінг-стратегій у керівників закладів освіти, які б сприяли зниженню рівня професійного стресу та відображали готовність як до розвитку закладу освіти в цілому, так і до конструктивної співпраці з педагогічними працівниками.

Література

1. Брайт, Д., Джонс, Ф. (2003). *Стресс. Теории, исследования, мифы*. Пройм-ЕВРОЗНАК.
2. Брюховецька, О.В. (2019). Формування толерантності до професійного стресу у керівників закладів середньої освіти. *Вісник післядипломної освіти*. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 9, 10–24.
3. Вознюк, А.В. (2007). Особливості професійного стресу менеджерів освітніх організацій. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. ХНПУ, 23, 52–60.
4. Гренберг, Дж. (2002). *Управление стрессом*. Питер.
5. Дубравська, Д. М. (2001). Стрес та причини його прояву. *Основи психології*. Світ. 134–144.
6. Карамушка, Л. М. (2020). Вплив копінг-стратегій на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології*, 1(57), 12–21.
7. Карамушка, Л. М., Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 55, 23–30.
8. Карамушка Л., Снігур Ю. (2020). Копінг-стратегії керівників закладів загальної середньої освіти: зв'язок із задоволеністю роботою та організацією. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(19), 44–53.
9. Леонова, А.Л. (2003). Проблема професійного стресу менеджерів освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології. Том 1: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Міленіум, 131–140.
10. Лосієвська, О. Г., Байдик, В. В. (2011). Теоретичні аспекти вивчення проблеми стресу в управлінській діяльності в закладах освіти. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2(26), 90–97.
11. Паньковець, В.Л. (2004). Психологічний аналіз професійного стресу в освітніх організаціях. *Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти*. Міленіум, 18–39.
12. Савчин, М.В., Василенко, Л.П. (2005). *Психологія стресу*. Академвидав.

13. Селье, Г. (1999). *Стресс без дистресса*. Прогресс.
14. Снігур, Ю. С. (2019). Зв'язок копінг-стратегій керівників закладів загальної середньої освіти з чинниками мікрорівня. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2–3(17), 114–121.
15. Фетискин, Н.П., Козлов, В.В., Мануйлов, Г.М. (2002). Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Изд-во Института психотерапии.
16. Фонтана, Д. М. (2005). Как справиться со стрессом. Пресс.

References

1. Brait, D., Dzhons, F. (2003). *Stress. Teorii, issledovania, mify* [Stress. Theories, research, myths.]. Praim-EVROZNAK. [in Russian]
2. Bryukhovetska, O. V. (2019). Formuvannya tolerantnosti do profesiinogo stresu u kerivnykiv zakladiv serednoi osvity [Development of comprehensive school principals' tolerance to occupational stress]. *Visnyk pislyadyplomnoi osvity. Seria: Sotsialni ta povedinkovi nauky*, 9, 10–24. [in Ukrainian]
3. Voznyuk, A. V. (2007). Osoblyvosti profesiinogo stresu menedzheriv osvitnikh organizatsii [Features of occupational stress among managers of educational organizations]. *Visnyk KhNPU im. G.S. Skovorody. Psykhologia*. KhNPU, 23, 52–60. [in Ukrainian]
4. Grenberg, Dzh. (2002). *Upravlenie stressom* [Stress management]. Piter. [in Russian]
5. Dubravska, D. M. (2001). Stres ta prychny yogo proyavu [Stress and its causes]. *Osnovy psykhologii*. Svit. 134–144. [in Ukrainian]
6. Karamushka, L. M. (2020). Vplyv koping-strategii na strukturni komponenty psykhologichnogo zdorovya personalu osvitnikh organizatsii [The impact of coping strategies on the components of psychological health of the staff of educational organizations]. *Aktualni problemy psykhologii*, 1(57), 12–21. [in Ukrainian]
7. Karamushka, L. M., & Snigur, Yu. S. (2020). Koping-strategii: sutnist, pidkhody do klasyfikatsii, znachennya dlya psykhologichnogo zdorovya osobystosti ta organizatsii [Coping strategies: essence, approaches to classification, impact on the psychological health of the individual and organization]. *Aktualni problemy psykhologii: zb. nauk. prats In-tu psykhologii imeni G.S. Kostyuka NAPN Ukrainy*. 2020. Tom I: Organizatsiina psykhologia. Ekonomichna psykhologia. Sotsialna psykhologia. 55, 23–30. [in Ukrainian]
8. Karamushka L., & Snigur Yu. (2020). Koping-strategii kerivnykiv zakladiv zagalnoi serednoi osvity: zvyazok iz zadovolenistyu robotoyu ta organizatsieyu [Comprehensive school principals' coping strategies: relationship with job satisfaction and organization]. *Organizatsiina psykhologia. Ekonomichna psykhologia*, 1(19), 44–53. [in Ukrainian]
9. Leonova, A. L. (2003). Problema profesiinogo stresu menedzheriv osvitnikh organizatsii [The problem of occupational stress among managers of educational organizations]. *Aktualni problemy psykhologii. Tom 1: Sotsialna psykhologia. Psykhologia upravlinnya. Organizatsiina psykhologia: Zb. nauk. prats Instytutu psykhologii im. G.S. Kostyuka APN Ukrainy*, 131–140. [in Ukrainian]
10. Losiyevska, O. G., & Baidyk, V. V. (2011). Teoretychni aspekty vyvchennya problemy stresu v upravlinskii dialnosti v zakladakh osvity [Theoretical aspects of studying the problem of stress in management of educational institutions.]. *Teoretychni i prykladni problemy psykhologii: zb. nauk. prats Skhidnoukrainskogo natsionalnogo universytetu imeni Volodymyra Dalya. Vyd-vo SNU im. V. Dalya*, 2(26), 90–97. [in Ukrainian]
11. Pankovets, V. L. (2004). Psykhologichniy analiz profesiinogo stresu v osvitnikh organizatsiakh [Psychological analysis of occupational stress in educational organizations]. In L. Karamushka & S. Maksymenko (Eds.), *Syndrom «profesiinogo vygorannya» ta profesiina karyera pratsivnykiv osvitnikh organizatsii: genderni aspekty* (pp. 18–39). Milenium. [in Ukrainian]
12. Savchyn, M. V., & Vasylenko, L. P. (2005). *Psykhologia stresu* [Psychology of stress]. Akadamvydav. [in Ukrainian]
13. Sele, G. (1999). *Stress bez distressa* [Stress without distress]. Progress, [in Russian]
14. Snigur, Yu. S. (2019). Zvyazok koping-strategii kerivnykiv zakladiv zagalnoi serednoi osvity z chynnykamy mikrorivnya [Relationship between the comprehensive school principals' coping strategies and micro-level factors]. *Organizatsiina psykhologia. Ekonomichna psykhologia*. 2–3(17), 114–121. [in Ukrainian]
15. Fetiskin, N. P., Kozlov, V. V., & Manuilov, G. M. (2002). *Sotsialno-psikhologicheskaya diagnostika razvitia lichnosti i malykh grupp* [Socio-psychological assessment of personality and small group development]. Izd-vo Instituta psikhoterapii. [in Russian]
16. Fontana, D. M. (2005). *Kak spravitsya so stressom* [How to cope with stress]. Press. [in Russian]

Відомості про автора

Вознюк Алла Вікторівна, доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри психології омунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, Суми, Україна.

Vozniuk, Alla Viktorivna, Dr., Professor, Head, Department of psychology, Sumy Regional Institute of Post-Graduate Pedagogical Education, Sumy, Ukraine.

E-mail: allavoznuk@ukr.net

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4112-8612>

Отримано 9 серпня 2021 р.
Рецензовано 6 вересня 2021 р.
Прийнято 13 вересня 2021 р.