

- Praktikum po psihologii...*, 2003 – Praktikum po psihologii menedzhmenta i professionalnoy deyatelnosti / pod red. G. S. Nikiforova. Sankt-Peterburg : Rech, 2012. 447 s.
- Pryazhnikov*, 2008 – Pryazhnikov N. S. Professionalnoe samoopredelenie: teoriya i praktika. Moskva : Akademiya, 2008. 318 s.
- Psihologicheskoe soprovozhdenie...*, 1998 – Psihologicheskoe soprovozhdenie vyibora professii / pod red. L. M. Mitinoy. Moskva : Flinta, 2003. 184 s.
- Tunik*, 2006 – Tunik E. E. Diagnostika kreativnosti. Test E. Torrensa. Adaptirovannyiy variant. Sankt-Peterburg : Rech, 2006. 176 s.
- Fedoryshyn*, 1996 – Fedoryshyn B. O. Psykholoho-pedahohichni osnovy profesiinoi orientatsii: dys. ... d-ra ped. Nauk : 13.00.04. Kyiv, 1996. 383 s.
- Shadrikov*, 2007 – Shadrikov V. D. Problema sistemogeneza professionalnoy deyatelnosti. Moskva : Logos, 2007. 192 s.

УДК 159.9.019.4:378:373.091.12.011.3-051]:37.014.62

DOI 10.31470/2308-5126-2019-43-1-103-112

**Галина Мешко,**

*доктор педагогічних наук,  
професор, завідувач кафедри  
педагогіки та менеджменту освіти  
Тернопільського національного  
педагогічного університету  
імені Володимира Гнатюка*

**E-mail:** hal-meshko@ukr.net

**ORCID** 0000-0002-3168-3954

**Halyna Meshko,**

*Doctor of Pedagogy, Professor,  
Head of the Department of Pedagogy  
and Education Management  
of Ternopil Volodymyr Hnatiuk  
National Pedagogical University*

**Олександр Мешко,**

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології  
Тернопільського національного  
педагогічного університету  
імені Володимира Гнатюка*

**E-mail:** meshko\_o@ukr.net

**ORCID** 0000-0003-4463-7073

**Oleksandr Meshko,**

*PhD in Psychology,  
Associate Professor of the  
Department of Psychology  
of Ternopil Volodymyr Hnatiuk  
National Pedagogical University*

## **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ КЕРІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ НА ЕТАПІ МАГІСТЕРСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Статтю присвячено дослідженню проблеми формування професійної стресостійкості майбутніх керівників закладів освіти в умовах магістратури. Представлено результати вивчення рівня професійної стресостійкості майбутніх керівників закладів освіти з використанням методики Дж. Дженкінсона для визначення схильності до стресу та опитувальника SACS-стратегії і моделі поведінки подолання. Проаналізовано стан розробленості означеної проблеми у психолого-педагогічній науці та практиці закладів вищої освіти. Розкрито сутність стресостійкості, виявлено та проаналізовано можливості щодо запобігання професійному стресу, формування ресурсів стресостійкості; шляхи підвищення*

## ***Psychology***

рівня стресостійкості на етапі навчання в магістратурі. Обґрунтовано, розроблено та впроваджено комплексну програму підвищення рівня професійної стресостійкості майбутніх керівників закладів освіти, яка спрямована, насамперед, на усунення потенційних джерел стресу в їх внутрішньому світі, передбачає: формування навичок продуктивної взаємодії та навичок конструктивного вирішення конфліктів, конструктивного подолання професійних труднощів; навчання методам аналізу, інтерпретації та реалістичної оцінки стресогенних ситуацій, оволодіння конструктивними копінг-стратегіями; формування стратегій захисту від стресу; навчання способам і прийомам саморегуляції; формування саногенного мислення. Виділено основні шляхи реалізації комплексної програми: навчальна діяльність (лекційно-просвітницька робота, практичні заняття, виконання творчої роботи (індивідуального навчально-дослідницького завдання)), самостійна та науково-дослідницька робота магістрантів, функціонування студентської проблемної групи, індивідуально-консультативна робота, виконання спеціально розроблених завдань під час управлінської практики, тренінгова практика. Визначено роль психолого-педагогічних дисциплін і, зокрема, розроблених автором курсу «Професійне здоров'я педагога» та психолого-педагогічного тренінгу у формуванні професійної стресостійкості майбутніх керівників закладів освіти. Окреслено коло питань, що потребують дослідження: обґрунтування та впровадження антистресових саногенних психотехнологій, технологій формування резильєнтності керівників закладів освіти в системі післядипломної педагогічної освіти.

**Ключові слова:** професійне здоров'я, професійний стрес, стресостійкість, майбутні керівники закладу освіти, магістерська підготовка.

*The article deals with the problem of professional stress resistance of future principals at the stage of master's training. The results of studying the level of professional resistance of future principals using the Jenkinson technique for determining stress susceptibility and the SACS-strategy questionnaire and coping behavior model are presented. The state of development of the identified problem in the psychological and pedagogical science and practice of higher education institutions is analyzed. The essence of stress resistance is revealed, opportunities for preventing professional stress, the resources of stress resistance formation and ways to increase the level of stress resistance at the stage of Master's training are identified and analyzed. The complex program of increasing the level of professional stress resistance of future principals which is aimed, first of all, at eliminating potential sources of stress in their inner world, which includes: formation of skills of productive interaction and skills of constructive conflict resolution, constructive difficulties; teaching methods of analysis, interpretation and realistic assessment of stressful situations, mastering constructive coping strategies; formulation of stress protection strategies; teaching self-regulation methods and techniques; formation of sanogenic thinking is justified, developed and implemented. The main ways of realization of the complex program are: educational activity (lecture-educational work, practical classes, performance of creative work (individual educational-research task), independent and research work of undergraduates, functioning of student problem group, individual-advisory work tasks during management practice, training practice. The role of psychological and pedagogical disciplines and, in particular, of the course "Occupational health of the teacher", developed by the author and psychological and pedagogical training in the formation of professional stress resistance of future educational institutions principals is identified. The matters require amplification are defined. They are substantiation and implementation of antistress sanogenic psychotechnologies, technologies of the resilience formation among educational institutions principals in the system of postgraduate pedagogical education.*

**Keywords:** occupational health, professional stress, stress resistance, future educational institutions principals, Master's training.

**Постановка проблеми.** Праця менеджера супроводжується постійним перенапруженням психічних і фізіологічних функцій, розвитком стану, що характерний для професійного стресу. Тому керівники закладів освіти як представники стресонебезпечної професії потребують захисту. Ефективним способом захисту від професійного стресу є формування

стресостійкості майбутніх керівників закладів освіти на етапі магістерської підготовки.

Стійкість до стресу виступає важливим чинником забезпечення ефективності і надійності управлінської діяльності. Стресостійкість є однією з властивостей особистості, що забезпечує успішність подолання професійного стресу. Стресостійкість допомагає фахівцю оберігати свою особистість від дезінтеграції, різноманітних розладів, створює основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності, визначає і стан його професійного здоров'я.

Результати проведеного нами дослідження (з використанням методики Дж. Дженкінсона для визначення схильності людини до стресів [Смирнов, Долгополова, 2007: с. 185–186]) засвідчили високу схильність майбутніх керівників закладу освіти до стресу. У 2 опитаних (6,7 %) виявлено низьку схильність до стресу; 18 опитаних (60,0 %) – середню схильність до стресу; 3 респондентів (6,7 %) – досить високу схильність до стресу; 5 респондентів (16,6 %) – високу схильність до стресу. Двоє респондентів (6,6 %) перебувають в нейтральній зоні схильності до стресів.

Доповнюють картину про рівень стресостійкості майбутніх керівників закладів освіти і дані дослідження (з використанням опитувальника SACS-стратегії і моделі поведінки подолання, розробленого С. Хоббофолом [Смирнов, Долгополова, 2007: с. 232–234]), що дали змогу діагностувати здатність до поведінки подолання, переважання певної моделі поведінки в стресогенній ситуації. Майбутні керівники закладів освіти володіють незначною кількістю моделей подолання стресогенних ситуацій, що виражається у низьких показниках асертивної поведінки, вступу в соціальний контакт, пошуку соціальної підтримки, у більш високих показниках агресивних та маніпулятивних дій.

Усе це актуалізує проблему підготовки майбутніх керівників закладів освіти до збереження і зміцнення професійного здоров'я, формування у них професійної стресостійкості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Системний підхід до проблеми попередження стресових станів представлений у працях В. Бобрицької, Н. Водоп'янової, С. Гремлінга, Дж. Грінберга, Т. Зайчикової, Т. Кокса, В. Корольчука, А. Леонової і А. Кузнецової, О. Марковець, Н. Назарук, В. Розова, Н. Самоукіної, О. Саннікової, Ю. Щербатих та ін. Аналіз цих джерел свідчить про те, що сучасна психологічна наука має великий арсенал засобів управління стресовими станами, способів оптимізації функціональних станів людини, методів попередження негативних емоційних станів, які можна використати і на етапі професійної підготовки майбутніх керівників закладів освіти.

У деяких закладах вищої освіти запроваджено курси «Психофізіологія професійної діяльності», «Психологія здоров'я», «Лікувальна педагогіка», а також розроблено авторські курси «Культура здоров'я», «Культура професійного здоров'я», «Здоровий спосіб життя»,

«Здоров'язбережувальна педагогіка» тощо у рамках дисертаційних досліджень (Н. Башавець, Н. Белікова, Т. Бойченко, Н. Гончарова, Г. Кривошеєва, С. Лебедченко, О. Марковець, В. Мойсеюк, Ю. Палічук, Н. Рибачук, В. Тимошенко, О. Хлівна, О. Шукатка та ін.). У більшості випадків розроблені авторські програми і курси інформаційно-профілактичної та фізкультурно-оздоровчої спрямованості зосереджують увагу на формуванні здорового способу життя студентів.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дає підстави стверджувати, що дослідження в основному спрямовані на попередження виникнення стресу у фахівців. Формуванню стресостійкості майбутніх фахівців приділяється недостатня увага. Незважаючи на значну кількість робіт із зазначеної проблеми, недослідженими є шляхи формування її у майбутніх керівників закладів освіти.

**Мета статті** полягає у виявленні та аналізі шляхів формування професійної стресостійкості майбутніх керівників закладів освіти на етапі навчання в магістратурі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У науковій літературі як синонімічні поняття до стресостійкості вживаються поняття «емоційна стійкість», «психологічна стійкість», «стрес-резистентність», «стрес-толерантність», «фрустраційна толерантність», «резильєнтність».

Емоційна стійкість – це властивість, яка характеризує людину в процесі напруженої діяльності. Головними складниками емоційної стійкості науковці називають адекватність емоційної оцінки ситуацій, відповідність емоційних реакцій, гармонійність відносин між усіма компонентами діяльності в емоціогенних умовах. У науковій літературі використовуються терміни «психічна стійкість» і «психологічна стійкість», хоча трактуються вони як синоніми. Психічну стійкість розуміють як помірність, рівновагу сталості й мінливості особистості. Йдеться про сталість головних життєвих принципів і цілей, домінуючих мотивів, способів поведінки, реагування в типових ситуаціях. Мінливість виявляється у динаміці мотивів, появі нових способів поведінки, пошуку нових способів діяльності, виробленні нових форм реагування [Варій, 2007: с. 841]. Отже, психічна стійкість – це складна якість особистості, що об'єднує врівноваженість, стійкість (стабільність, постійність), опірність (резистентність). Психічна стійкість дає змогу особистості протистояти життєвим і професійним труднощам, несприятливим обставинам і ситуаціям, конструктивно долати їх, зберігати здоров'я та працездатність.

У науковій літературі якість особистості резильєнтність трактують як здатність зберігати стійкість під впливом зовнішніх і внутрішніх загроз, не втрачаючи темпів розвитку [Хамініч, 2016: с. 160]. Резильєнтність належить до динамічного процесу, що передбачає позитивну адаптацію в контексті значних негараздів [Fletcher, Sarkar, 2013]. Сформованість цієї якості фахівця дає змогу долати негативні наслідки зіткнення з несприятливими обставинами та професійними труднощами, запобігати

деструктивній поведінці, забезпечити якість подальшого життя і професійної діяльності.

Під стресостійкістю розуміють структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості та результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним чинником, що включає саморегуляцію, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації, вимоги до особистості [Корольчук, 2009: с. 74]. Стресостійкість забезпечує здатність здійснювати професійну діяльність, витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження в стресогенних умовах, зберігаючи при цьому стан психофізичної рівноваги й уникаючи наслідків шкідливого впливу на діяльність і власне здоров'я. Показниками стресостійкості є емоційна стійкість, самоконтроль, саморегуляція, психологічна стійкість, фрустраційна толерантність [Кудінова, 2016: с. 27].

Процес подолання стресу залежить від індивідуальних можливостей (ресурсів), що сприяють психологічній стійкості в стресогенній ситуації, а також стратегій поведінки і способів дій в стресогенній ситуації. Ці чинники формують механізми психічної регуляції подолання стресу. Тому формування професійної стресостійкості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Попереджувальна роботи щодо виникнення професійного стресу, вважає Н. Марковець. [Марковець, 2003], має спрямовуватися на те, щоб запустити процес розвитку адекватної самооцінки, позитивного мислення, самовизначення, конструктивного спілкування та саморегуляції стресових станів.

У ракурсі формування професійної стресостійкості важливим є раціонально-емотивний підхід, розроблений А. Еллісом [Елліс, Драйден, 2002]. Цей підхід ґрунтується на єдності трьох основних психологічних аспектів функціонування людини: думки (когніції), почуття і поведінка. Згідно з положеннями раціонально-емотивного підходу, розлади в емоційній сфері є результатом порушень у когнітивній сфері. Головною метою означеного підходу є встановлення та усунення системи патогенних інтерпретацій, що спричиняють порушення емоційних і поведінкових реакцій. Тому позбавлення від ірраціональних ідей, виправлення способів мислення, навчання новому позитивному мисленню є завданням раціонально-емотивного підходу. Основним методом цього підходу є дискусування ірраціональних настанов, що передбачає детальний розгляд і заперечення необґрунтованих гіпотез щодо себе та інших.

З урахуванням вищезазначеного комплексна програма формування професійної стресостійкості майбутніх керівників закладів загальної середньої освіти передбачає: формування навичок продуктивної взаємодії та навичок конструктивного вирішення конфліктів, конструктивного подолання професійних труднощів; навчання методам аналізу, інтерпретації та реалістичної оцінки стресогенних ситуацій, оволодіння конструктивними копінг-стратегіями; формування стратегій захисту від

стресу; навчання способам і прийомам саморегуляції; формування саногенного мислення. Формування стресостійкості майбутніх фахівців повинно бути спрямоване, насамперед, на усунення потенційних джерел стресу в їх внутрішньому світі.

Основними шляхами реалізації комплексної програми є: навчальна діяльність (лекційно-просвітницька робота, практичні заняття, виконання творчої роботи (індивідуальне навчально-дослідницьке завдання)), самостійна та науково-дослідницька робота магістрантів, функціонування студентської проблемної групи, індивідуально-консультативна робота, виконання спеціально розроблених завдань під час педагогічної практики, тренінгова практика.

Формуванню професійної стресостійкості студентів сприяють насамперед курси психолого-педагогічного циклу, зокрема «Психологія і педагогіка вищої школи», «Психологія управління». На підготовку майбутніх керівників закладів освіти до збереження і зміцнення професійного здоров'я спеціально орієнтовано розроблений нами курс «Професійне здоров'я педагога» [Мешко, 2018].

Запропонований курс сприяє формуванню професійної стресостійкості, вибору оптимальної стратегії збереження та зміцнення професійного здоров'я, компетентності здоров'язбереження майбутніх керівників закладів освіти. Завданнями курсу є: засвоєння студентами системи знань про сутність професійного здоров'я, його критерії, детермінанти; формування ціннісного і відповідального ставлення до власного професійного здоров'я; ознайомлення з основними принципами, засобами, формами здоров'язбережувальної діяльності, сучасними оздоровчими технологіями; активізація у студентів прагнення до самостійного проектування програм збереження професійного здоров'я; мотивування до пошуку власних систем оздоровлення; формування саногенного мислення майбутніх фахівців.

Курс «Професійне здоров'я» розрахований на 90 годин (10 год. лекцій, 20 год. практичних занять) та вміщує два змістові модулі: «Професійне здоров'я як умова ефективності управлінської діяльності» і «Шляхи та засоби збереження і зміцнення професійного здоров'я. Основи професійної самореабілітації». Програмою курсу передбачено вивчення таких тем: «Детермінанти професійного здоров'я»; «Вплив професії на здоров'я педагога. Професійні деформації, деструкції, шляхи їх попередження та усунення»; «Професійний стрес. Емоційне вигорання»; «Стресменеджмент в управлінській діяльності. Методи формування професійної стресостійкості»; «Ортобіотика у професійній діяльності»; «Гармонія особистості і професійне здоров'я»; «Технології збереження і зміцнення професійного здоров'я. Професійна самореабілітація. Психотехнології самооздоровлення».

У процесі читання курсу пропонуємо успішні способи подолання стресу, які науковці [Цибульська, 2000] об'єднують у чотири групи: 1)

активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему; 2) зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми; 3) приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від продовжуваного нею стресу; 4) комплексні способи, що поєднують в собі перелічені вище групи (допомога іншим, віра в Бога, зміна способу життя, наближаючи його до здорового і врівноваженого).

Система психологічних впливів, спрямованих на формування професійної стресостійкості, має не загальний, універсальний характер, а будується з урахуванням індивідуальних особливостей. Тому важливе значення відводиться індивідуальним психодіагностичним і психокоректувальним бесідам-консультаціям зі студентами. Вони проводилися на заняттях і поза заняттями проблемної групи, відрізнялися аналізом детермінант, які визначають ефективні та неефективні стратегії збереження професійного здоров'я, виявленням особистісних ресурсів стресостійкості, поведінки в конфліктній ситуації, причин патогенного мислення, невпевненої чи деструктивної поведінки. Ініціаторами таких бесід були самі студенти.

Змістове наповнення індивідуальних бесід-консультацій було наступним:

1) пряма і непряма діагностика індивідуально-типологічних та особистісних особливостей магістрантів; 2) ознайомлення студентів із результатами психодіагностики, їх інтерпретація, пов'язування окремих психодіагностичних висновків із пошуком ресурсів стресостійкості; 3) рекомендації щодо вибору конструктивних копінг-стратегій, підвищення рівня стресостійкості; 4) допомога у складанні та корекції індивідуальних програм збереження і зміцнення професійного здоров'я; оволодінні методами формування професійної стресостійкості; 5) стимулювання студентів до усунення потенційних джерел стресу в їх внутрішньому світі, опанування стресменеджментом в управлінській діяльності.

Також нами розроблено і впроваджено програму занять психолого-педагогічного тренінгу [Meshko, 2016]. Основні завдання психолого-педагогічного тренінгу спрямовані на те, щоб запустити процес розвитку адекватної самооцінки, саногенного мислення, конструктивного спілкування та саморегуляції стресових станів. Діяльність тренінгової групи спрямується на: формування рефлексії, вміння розпізнавати свій емоційний стан, мотиви поведінки, наслідки вчинків; позитивне сприймання себе і прийняття себе, своїх достоїнств і недоліків, усвідомлення власної цінності й унікальності, своїх здібностей і можливостей, формування позитивної Я-концепції, асертивної поведінки; профілактику соціально і професійно небажаних якостей, деформацій, деструктивних змін особистості; формування саногенного мислення; активізацію психологічних механізмів саморегуляції, навчання основам саморегуляції; розвиток готовності до самозмін, саморозвитку,

самореалізації у сфері професійної діяльності; формування стресостійкості як вміння знаходити власні ресурси у складних ситуаціях.

Діяльність тренінгової групи передбачає актуалізацію особистісних та нервово-психічних ресурсів її членів, зокрема активних стратегій поведінки подолання, усвідомлення та зменшення деструктивного впливу акцентуацій і темпераменту, розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів. Майбутні управлінці вчать моделювати поведінку в стресових ситуаціях, розуміти власні емоції, знижувати розпал ситуації за допомогою ігрових засобів, використання різних психотехнік, концентрувати увагу на позитивному.

Участь майбутніх менеджерів освіти у роботі тренінгової групи сприяє пізнанню своїх сильних і слабких сторін, поступовому усуненню невротичних компонентів власного внутрішнього світу, покращенню взаємодії з іншими людьми, узгодженню інтегральних якостей особистості. Тренінг створює умови для розвитку таких метапрофесійних якостей, як комунікативність, рефлексивність, асертивність, толерантність. Психолого-педагогічний тренінг спрямовується на опанування психотехніками суб'єктного самовпливу. Варто зауважити, що система психологічних впливів, які спрямовані на підвищення рівня стресостійкості майбутніх керівників освітніх установ, має не загальний, універсальний характер, а будується з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

Немаловажну роль у формуванні професійної стресостійкості студентів має їхня участь у науково-дослідній роботі, виконання індивідуальних навчально-дослідницьких завдань. Науково-дослідницька діяльність дає можливість шукати оригінальні, нетрадиційні підходи до пошуку ресурсів стресостійкості, вирішення поставлених здоров'ятворчих завдань, учитися аналізувати та робити висновки. Виконання магістерських робіт здоров'язбережувальної спрямованості сприяє набуттю майбутніми менеджерами освіти вмінь визначати проблему, формулювати завдання, визначати їх місце в ієрархії здоров'язбережувальних цілей, обґрунтовувати шляхи їх вирішення, формуванню дослідницького підходу до проблеми підвищення рівня професійної стресостійкості. Важливими в означеному аспекті є виступи магістрантів на наукових та науково-практичних конференціях, презентація результатів їх дослідницької роботи з проблем впливу педагогічної та управлінської діяльності на стан професійного здоров'я, стресменеджменту в управлінській діяльності, соціально-психологічних технологій формування резильєнтності фахівця, створення психологічно безпечного освітнього середовища.

Під час проходження управлінської практики студентам пропонується виконати спеціально розроблені завдання, які спрямовані на розвиток умінь самоспостереження і самоаналізу, адекватно оцінювати власну стратегію поведінки у конфліктній ситуації, здатності оцінювати професійні труднощі, рівень саморегуляції, рівень стійкості до стресу.



Завдання практики передбачають вивчення студентами стану професійного здоров'я вчителів, спостереження за тим, як відображається стан здоров'я педагогів на емоційному благополуччі учнів, виявлення професійних деформацій, що притаманні педагогам закладу освіти, де студенти проходять управлінську практику. Магістранти досліджують, які заходи проводяться в закладі освіти для збереження здоров'я суб'єктів освітнього процесу, роль психологічної служби у профілактиці емоційного вигорання вчителів. Студенти апробовують ефективність розроблених програм збереження та зміцнення професійного здоров'я, зокрема, способи регуляції емоційного стану, послаблення емоційного напруження, зняття втоми, досягнення душевної рівноваги. Після завершення практики студенти пишуть міні-твір «Управлінська практика – перевірка на професійну придатність», в якому детально характеризували себе як управлінця, відзначають професійні труднощі, описують психологічне самопочуття в закладі освіти, причини його погіршення. Це дає «матеріал» для подальшої роботи над собою.

Оскільки рівень суб'єктивного контролю підвищується у процесі психокорекційного впливу на особистість, тому його ми використали для оцінки ефективності тренінгового навчання, методів психологічної корекції. Для перевірки на статистичну значущість цих змін ми брали для порівняння показники рівня суб'єктивного контролю майбутніх керівників закладів загальної середньої освіти. Значення рівня суб'єктивного контролю вираховувалося як середнє арифметичне набраних балів за шкалою загальної інтернальності. Ми брали до уваги динаміку середньогрупових показників рівня суб'єктивного контролю в учасників тренінгового навчання. У результаті проведення психолого-педагогічного тренінгу помітні значні зміни у багатьох показниках. Результати прикінцевого діагностичного зрізу свідчать про високий приріст середньогрупового рівня суб'єктивного контролю – 0,781 (+0,375) учасників тренінгового навчання.

Окрім кількісного аналізу результатів діагностики, ми здійснювали їх якісний аналіз (дослідження відгуків, самозвітів учасників навчання про своє самопочуття, зміну способу життя чи мислення, способів взаємодії з іншими).

**Висновки.** Отже, для формування професійної стресостійкості майбутніх керівників закладів освіти на етапі магістерської підготовки важливе значення мають: формування навичок продуктивної взаємодії та конструктивного вирішення конфліктів, подолання професійних труднощів, формування стратегій захисту від стресу, навчання способам і прийомам саморегуляції, формування саногенного мислення.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо в обґрунтуванні й розробленні антистресових саногенних психотехнологій, технологій формування резильєнтності майбутніх керівників закладів освіти.

## ЛІТЕРАТУРА

- Варій, 2007* – Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. 2-е вид., випр. і доп. Київ : «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.
- Корольчук, 2009* – Корольчук В. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... докт. психол. наук : 19.0.01; Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 513 с.
- Кудінова, 2016* – Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 22–28.
- Марковець, 2003* – 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. ЛІІ (52). С. 87–91.
- Мешко, 2018* – 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.
- Смирнов, Долгополова, 2007* – Смирнов Б. А, Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. 2-е изд., испр., доп. Харьков : Изд-во Гуманитарный центр, 2007. 292 с.
- Цибульська, 2000* – Цибульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим. Київ : Наукова думка, 2000. 190 с.
- Хамініч, 2016* – Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : психологічні науки*. Вип. 6. Т. 2. 2016. С. 160–165.
- Эллис, Драйден, 2002* – Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмотивной поведенческой терапии [пер. с англ.]. Санкт-Петербург : Речь. 2002. 352 с.
- Meshko, 2016* – Meshko H. Psycho-pedagogical training as means of personality harmonization of the future teacher. *International Journal of Social and Educational Innovation (IJSEIro)*. Suceava (Romania), 2016. Volume 3, Issue 5. S. 85–92.
- Fletcher, Sarkar, 2013* – Fletcher D., Sarkar M. Review of Psychological Resilience. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18. P. 12–23. URL: <https://www.researchgate.net/publication/263651506>.

## REFERENCE

- Varii, 2007* – Varii M. Y. Zahalna psykholohiia : pidruchnyk. 2-e vyd., vypr. i dop. Kyiv : «Tsentr uchbovoi literatury», 2007. 968 s.
- Korolchuk, 2009* – Korolchuk V. Psykholohiia stresostiikosti osobystosti: dys. ... dokt. psykhol. Nauk : 19.0.01; Instytut psykholohii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy. Kyiv, 2009. 513 s.
- Kudinova, 2016* – Kudinova M. S. Porivnialnyi analiz poniat «stresostiikist» ta «emotsiina stiikist». *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*. 2016. № 1. S. 22–28.
- Markovets, 2003* – Markovets O. L. Profilaktyka vynykennia profesiinoho stresu u maibutnikh uchyteliv. *Naukovi zapysky : zbiryk naukovykh statei Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M. P. Drahomanova* / ukl. P. V. Dmytrenko, L. L. Makarenko. Kyiv, 2003. Vyr. LII (52). S. 87–91.
- Meshko, 2018* – Meshko H. M. Teoriia i praktyka pidhotovky maibutnikh uchyteliv do zberezhennia i zmitsnennia profesiinoho zdorov'ia : monohrafiia. Ternopil : TNPU im.V. Hnatiuka, 2018. 438 s.
- Smirnov, Dolhopolova, 2007* – Smirnov B. A, Dolhopolova E. V. Psikhologiya deiatelnosti v ekstremalnykh situatsiyakh. 2-e izd., ispr., dop. Kharkov : Izd-vo Humanitarnyy tsentr, 2007. 292 s.
- Tsybulska, 2000* – Tsybulska T. F. Zahalna ta prykladna psykholohiia. Yak dopomohty sobi ta inshym. Kyiv : Naukova dumka, 2000. 190 s.
- Khaminich, 2016* – Khaminich O. M. Rezilientnist : zhyttiistiikist, zhyttiezdatnist abo rezilientnist? *Naukovi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia: psykholohichni nauky*. Vyr. 6. T. 2. 2016. S. 160–165.
- Ellis, Drayden, 2002* – Ellis A., Drayden U. Praktika ratsionalno-emotivnoy povedencheskoy terapiyi [per. s angl.]. Sankt-Peterburg : Rech. 2002. 352 s.