

## ЗМІСТ

**ВСТУП** .....3

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ,**

**СТРЕСОСТІЙКОСТІ**.....7

1.1. Основні підходи до поняття «стрес», «стресор», «стресостійкість» .....7

1.2. Основні різновиди стресу.....19

1.3. Ознаки, фази, передумови виникнення стресу.....30

**РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У**

**ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ** .....39

2.1. Загальна характеристика прояву стресостійкості у педагогічних працівників.....39

2.2. Дослідження особливостей прояву стресостійкості у педагогічних працівників та чинники, які впливають на її розвиток.....46

2.3. Психологічні рекомендації для розвитку стресостійкості у педагогічних працівників .....56

**ВИСНОВКИ** .....69

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** .....73