

**Тема: Как учителю оптимально организовать профессиональную деятельность и снизить уровень стресса на рабочем месте.**

**Список литературы**

1. Бовина Е. Б. Психология стресса в цифровой среде: монография / Е. Б. Бовина, Е. В. Мельникова. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 2022. — 256 с.
2. Борокина В. А. Причины стрессов в деятельности педагога: обзор научной литературы / В. А. Борокина. — Текст: непосредственный // Вестник науки и образования. — 2021. — № 7 (110). — С. 72–75.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. 3-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2020. 299 с.
4. Горобец Т.Н. Стресс: сущность, функция, значение [Текст] / Т.Н. Горобец // Мир психологии. — 2008. — № 4. — С.54–63
5. Громыко Ю. В. Стрессоустойчивость в педагогической работе: цифровые вызовы: учеб. пособие для учителей / Ю. В. Громыко. — М.: Просвещение, 2024. — 180 с.
6. Давыдова И. Л. Управление эмоциями в сетевом взаимодействии: монография / И. Л. Давыдова. — СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2025. — 200 с.
7. Зарицкая А.Ю., Полякова О.Б. Стрессоустойчивость как психологический феномен // Вклад психологии и педагогики в социокультурное развитие общества: сборник статей международной научно-практической конференции. Казань: ОМЕГА САЙНС, 2017. С. 55–57.
8. Мягкова К. В. Деятельность социального педагога по профилактике профессионального выгорания педагогов / К. В. Мягкова. —

Текст: непосредственный // Актуальные научные исследования в современном мире. — 2020. — № 10–4 (66). — С. 177–180.

9. Новикова С. С. Психология общения и переговоров в цифровую эпоху: учеб. пособие / С. С. Новикова. — СПб.: Питер, 2023. — 288 с.

10. Семиздралова Ольга Анатольевна Пути преодоления стресса в условиях педагогической деятельности // Инновационные проекты и программы в образовании. 2011. №4.

11. Сергеева, Е. А. Эмоциональное выгорание в онлайн-образовании: монография / Е. А. Сергеева. — М.: Вентана-Граф, 2022. — 224 с.

12. Советова Е. Управление стрессом [Текст] / Е. Советова // Управление школой. – 2008.– № 16.– С.117–124.

13. Терещенко Г. Ф. Устойчивость к стрессу как показатель профессионального здоровья педагога // Гаудеамус. 2018. №2 (36).

14. Фомина И. В. Специфика профессионального стресса в педагогической деятельности / И. В. Фомина. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2025. — № 20 (571). — С. 699-703.

15. Черных С. С. Снижение стресса как путь к профессиональному здоровью педагогов // XXI век. Техносферная безопасность. 2023. №1 (29).