

ПСИХОЛОГІЯ. СОЦІАЛЬНА ПЕДАГОГІКА. РОБОТА З ОБДАРОВАНИМИ ДІТЬМИ

УДК 378.091.212:005.963:159
DOI: 10.37026/2520-6427-2024-120-4-43-49

Тетяна АБРАМОВИЧ,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології
та інклюзивної освіти,
завідувач ресурсного центру
підтримки інклюзивної освіти
Рівненського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти,
м. Рівне, Україна
ORCID: 0000-0002-5057-2301
e-mail: t.abramovych@roippo.org.ua

Світлана КЛІМ,
старший викладач кафедри психології
та інклюзивної освіти,
методист навчально-методичного кабінету
психологічної служби
Рівненського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти,
м. Рівне, Україна
ORCID: 0009-0000-3667-2501
e-mail: s.klim@roippo.org.ua

ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПЕДАГОГІВ У ЗАКЛАДІ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті проаналізовано значення психологічної стійкості як здатності людини долати життєві випробування, зберігати й зміцнювати ментальне здоров'я. Наголошено на необхідності розвивати стійкість у період суспільних викликів та потрясінь із метою розвитку саморегуляції та збереження національної ідентичності. Основну увагу зацентовано на понятті психологічної стійкості та резильєнтності як здатності зберігати стабільний рівень функціонування в умовах психологічного й фізичного дискомфорту. Обґрунтовано фактори, що безпосередньо впливають на психологічну стійкість українців у непрості часи війни. Доведено важливість розвитку психологічної стійкості особистості на основі аналізу досліджень зарубіжних і вітчизняних науковців, зокрема психологічну стійкість визначено не як вроджену, а набуту якість, адже її можна розвивати впродовж усього життя.

Схарактеризовано досвід надання психологічної підтримки та зміцнення психологічної стійкості педагогів закладів освіти на базі Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти в контексті роботи групи психологічної підтримки для педагогів «Відкриті обличчя». Наголошено, що

метою означеного групового проекту є запобігання професійному й емоційному вигоранню, підвищенню психологічної стійкості в напрямі розвитку навичок самопідтримки педагога та забезпечення ним психолого-педагогічного супроводу учасників освітнього процесу. Представлено результати самодіагностики учасників групи щодо власної психологічної стійкості, а також відгуки про дієвість означеної форми групової роботи.

Презентовано зміст навчальних занять з елементами тренінгу як форми групової роботи, що сприяє зміцненню психологічної стійкості та професійному зростанню педагогічних працівників закладів освіти Рівненської області.

Окреслено перспективи та необхідність подальших розвідок щодо пошуку дієвих технік розвитку психологічної стійкості на основі змін в освітній галузі, що обумовлені наявними викликами у соціально-політичному житті суспільства.

Ключові слова: психологічна стійкість, резильєнтність, стресостійкість, гнучкість, ментальне здоров'я, психологічна стійкість, цінності, конструктивне мислення, ресурси, професійна діяльність.

Tetyana ABRAMOVYCH,
*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of Psychology
and Inclusive Education,
Head of the Resource Center
Support of Inclusive Education,
Rivne Regional Institute of
Postgraduate Pedagogical Education,
Rivne, Ukraine
ORCID: 0000-0002-5057-2301
e-mail: t.abramovych@roippo.org.ua*

Svitlana KLIM,
*Senior teacher,
Department of Psychology
and Inclusive Education,
Methodologist of the Educational and
Methodological Office of
Psychological Service,
Rivne Regional Institute of
Postgraduate Pedagogical Education,
Rivne, Ukraine
ORCID: 0009-0000-3667-2501
e-mail: s.klim@roippo.org.ua*

STRENGTHENING THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF TEACHERS IN THE INSTITUTIONS OF POSTGRADUATE EDUCATION

Abstract. *The article analyzes the meaning of psychological resilience as a person's ability to overcome life's trials, preserve and strengthen mental health. It has been emphasized the need to develop resilience in times of challenges, in particular with the aim of developing self-regulation and preserving national identity.*

It has been focused attention on the concept of psychological stability and resilience as the ability to maintain a stable level of functioning in conditions of psychological and physical discomfort. Factors that directly affect the psychological stability of Ukrainians during the war are substantiated.

The importance of the development of psychological stability of the individual has been proven thanks to the analysis of research by foreign and domestic scientists. In particular, psychological stability is not defined as an innate quality, because it can be developed throughout life.

It has been characterized experience of providing psychological support and strengthening the psychological stability of teachers of educational institutions based on the Rivne Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education in the context of the work of the psychological support group for teachers «Open Faces». In particular, the purpose of this group project is to prevent professional and emotional burnout, increase psychological stability in the direction of the development of self-support skills of the teacher and provide him with psychological and pedagogical support of participants in the educational process. The results of the self-diagnosis of the group members regarding their own psychological stability are presented, as

well as feedback on the effectiveness of the specified form of group work.

It has been presented content of educational classes with elements of training as a form of group work, which contributes to the strengthening of psychological stability and professional growth of pedagogical workers of educational institutions of the Rivne region.

The prospects and the need for further investigations regarding the search for effective techniques for the development of psychological stability on the basis of changes in the educational field due to the existing challenges in the socio-political life of society are outlined.

Key words: *psychological stability, resilience, stress resistance, flexibility, mental health, psychological stability, values, constructive thinking, resources, professional activity.*

Постановка проблеми. *Сьогодні наша держава проходить важке випробування війною – надзвичайно травматичною подією, що має винятковий вплив на психічне здоров'я людей. Українці нині стикаються з безліччю викликів, що негативно впливають на їхній психологічний стан, а отже, в цих умовах їм потрібна особлива сила, яку називають стійкістю. Саме стійкість необхідна для того, щоб не лише вистояти в цій війні, а й відстояти національну ідентичність, перемогти й зрештою – відродитися.*

Стійкість – це здатність особистості проходити життєві випробування, підтримуючи та зміцнюючи власне психічне здоров'я, проживаючи стресові та

травматичні події, втрачаючи чи змінюючи певні цінності, а також стикаючись з порушенням життєвої неперервності, зберігаючи за цих умов людські якості, навіть перебуваючи в середовищі фізичної жорстокості й психологічного насилля.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Психологічна стійкість особистості – порівняно нове поняття в психології, дослідження якого нині є досить актуальним, зокрема означений феномен розглядається як зарубіжними, так і вітчизняними науковцями.

Так, серед зарубіжних дослідників, які на нашу думку, зробили найбільший внесок у дослідження психологічної стійкості, варто назвати американських психологинь Еммі Вернер (Emmy Werner) і Рут Сміт (Ruth Smith). Чимало своїх досліджень питанню резильєнтності присвятила також Емілі Едікінс (Emily Edikins). На її думку, резильєнтність – це не просто психологічна концепція, а передусім комплекс біологічних і психологічних механізмів. Крім того, Е. Едікінс наголошує на важливості соціальних зв'язків для розвитку резильєнтності, наприклад, вона довела, що психологічна стійкість – це не вроджена, а набута якість особистості, яку можна розвивати впродовж усього життя (Цюман, Нагула, Адамська, 2022). А от дослідник Д. Геллерштайн обґрунтував резильєнтність як концепцію ефективного подолання хронічного стресу, де ключовими компонентами стійкості є: фізичне здоров'я; психічне самовладання, тобто ситуації невизначеності розглядаються як виклики, а не загрози; довірливі стосунки, що охоплюють соціальні контакти та безпечні родинні зв'язки; внутрішня здатність протистояти викликам, спираючись на ціннісні орієнтири; пошук сенсу через співучасть у суспільно корисних проєктах, навчанні, спільних заходах (Hellerstein, 2011).

Розвідки зарубіжних науковців (Kazlauskas et al., 2017; Garcia, Rimé, 2019; Mažulytė-Rašytinė, 2017; Reimann, König, 2017; Denham, 2008) доводять, що саме психологічна стійкість найкраще протидіє травмуванню, передусім вона забезпечує особистість від руйнування психіки, сприяє збереженню ментального здоров'я, адже, за твердженням ученого Стівена Хопкінса (Steven Hopkins), цей складний феномен включає різноманітні психологічні, соціальні та біологічні фактори.

Серед українських науковців і практиків також простежується неабиякий інтерес до дослідження психологічної стійкості. Передусім варто наголосити, що у 2022 році до статті 51 Закону України «Про повну загальну середню освіту» було внесено зміни, якими визначено, що не менше 10 % загальної кількості годин підвищення кваліфікації педагогами обов'язково мають бути спрямовані на вдосконалення знань, умінь і практичних навичок щодо надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу, що сприятиме ранньому виявленню ознак психічної травми та інших психічних станів, попередженню появи посттравматичного стресового розладу, тривожних розладів та депресій, попередженню девіантної поведінки і профілактиці суїциду серед дітей, які пережили психотравмуючі події, адже сприяти створенню психологічно комфортного й безпечного середовища – одне із завдань педагогів як у воєнний, так і післявоєнний час.

Зважаючи на означене вище, основним механізмом забезпечення психологічної стійкості педагога, за твердженням І. Беха, виступає особистісна синтезуюча рефлексія, що видозмінює всю шкалу цінностей особистості та створює систему нових життєвих орієнтирів у критичній для неї ситуації (Бех, 2003). Зі свого боку М. Марковська наголошує, що основне завдання педагога – «не знищувати стресові чинники, а залишатися стійким, у балансі, незалежно від того, що відбувається зовні» (Марковська, 2021). Відповідно Т. Абрамович зауважує, що емоційний стан та стресостійкість педагога безпосередньо впливають на емоційний стан учнів і мікроклімат класного колективу. Саме тому освітянам вкрай важливо піклуватися про власне психічне здоров'я, розвивати психологічну стійкість у період високої невизначеності та стресовості, зміцнюючи й урізноманітнюючи власні ресурси життєстійкості (Абрамович, 2024). Зрештою О. Романчук звертає увагу на те, що «психологічна стійкість» подібна до м'язів: тренуєш їх правильно – вони ростуть» (Романчук, 2022).

Крім того, у своїх дослідженнях вітчизняні науковці (А. Гурич, В. Корольчук, О. Кравцова, Г. Мигаль, О. Протасенко, О. Романчук, В. Татенко, Т. Титаренко, Т. Циганчук та ін.) наголошують, що резильєнтність є своєрідним синонімом до поняття вітальності, стресостійкості, життєстійкості, життєздатності.

Складники психологічної стійкості особистості досліджують Л. Аболін, Л. Алциферова, Н. Атаманчук, Г. Гребенюк, Л. Гримак, Є. Жаріков, Л. Куліков, І. Мотовиліна, Т. Немчін, В. Степанський. Поняття «психологічної стійкості (витривалості, резильєнтності)» визначається ними, як здатність людини проходити крізь життєві випробування, зберігаючи за цих умов психічне здоров'я та особистісну цілісність.

На думку вчених, психологічну стійкість варто розглядати як: психологічну здатність особистості, що впливає на переживання нею стресових ситуацій, в основу яких покладено успішну діяльність та соціальну активність, реалізується у вигляді самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості, виявляється в рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності (Циганчук, 2011); сукупність особистих якостей, що дають змогу людині проживати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для власного здоров'я (Бердник, 2009); властивість психіки, що відображає здатність людини здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах (Ришко, 2014).

Отож погоджуємося з дослідниками, що психологічна стійкість – це важливий психічний ресурс людини у подоланні життєвих негараздів, здатність зберігати стабільний рівень функціонування в несприятливих обставинах, відновлюватися, успішно адаптуватися до несприятливих умов сьогодення.

Мета статті – схарактеризувати основні аспекти розвитку та зміцнення психологічної стійкості педагогів у закладі післядипломної освіти.

Виклад основного матеріалу. *Психологічна стійкість* – це здатність людини успішно долати життєві

труднощі, стресові ситуації та кризи, зберігаючи психічне здоров'я, особистісну цілісність та здатність до розвитку. Метафорично психологічну стійкість порівнюють із внутрішнім острівцем, який допомагає людині залишатися спокійною і впевненою у собі навіть під час шторму.

Для позначення психологічної стійкості використовують термін «резильєнтність». Це поняття у психологію перейшло із фізики й означає «здатність твердих та пружних тіл відновлювати свою форму після механічної деформації». Під стійкістю також варто розуміти повернення у першопочатковий стан, відновлення після перенесеного впливу. Отож *резильєнтність у психології* – це стійкість, життєстійкість, здатність відновлюватися, зберігати в несприятливих ситуаціях стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до несприятливих змін (Вікіпедія, 2024).

Люди із високим рівнем розвитку психологічної стійкості швидше відновлюються після негативних подій і краще протистоять новим викликам. Стійкість пов'язана з хорошим фізичним і психічним здоров'ям та сприяє зміцненню соціальних зв'язків. Завдяки стійкості людина досягає цілей та реалізовує власний потенціал.

Серед основних факторів, що впливають на психологічну стійкість українців під час війни, варто виокремити:

- постійний страх за своє життя та життя близьких людей;
- смерть близьких, втрата дому, роботи, майна;
- зміна звичного способу життя (втрата життєвої неперервності), адаптація до нових умов;
- поранення, інвалідність;
- вторинна травматизація як наслідок спостереження за руйнуваннями, вбивствами, тортурами;
- соціальна ізоляція, що унеможливує спілкування з друзями та родиною, відчуття самотності;
- відсутність інформаційної гігієни, що передбачає постійний потік негативних новин;
- невизначеність майбутнього як відсутність упевненості в тому, що буде завтра.

Зважаючи на викладене вище, наголосимо, що психологічну стійкість можна тренувати та вдосконалювати, наприклад, через створення ефективних зв'язків, щоб мати підтримку близьких, шукати можливості для самореалізації, піклуватися про себе та займатися тим, що подобається; розвивати позитивне сприйняття себе і своїх можливостей. Саме для цього впродовж 2023–2024 років у Рівненському обласному інституті післядипломної педагогічної освіти функціонувала психологічна група підтримки для педагогів закладів освіти області. Головна мета діяльності групи – психологічна підтримка педагогів, розвиток їхньої психологічної стійкості, запобігання емоційному та професійному вигоранню, а також підвищення особистісної готовності до здійснення психолого-педагогічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни.

До участі в роботі групи долучилися педагоги закладів дошкільної та загальної середньої освіти,

закладів обласного підпорядкування (спеціальних шкіл, закладів професійної освіти та фахової передвищої освіти), фахівці / консультанти центрів професійного розвитку педагогічних працівників. Інформування про роботу групи підтримки здійснювалося через надсилання інформаційних листів керівникам органів управління освітою територіальних громад, розміщення оголошень на сторінці інституту у фейсбуці, професійних спільнотах у вайбері та телеграмі. Зустрічі відбувалися як очно, так і в онлайн-режимі з періодичністю один раз на місяць (тривалість кожної – до двох годин).

Зважаючи на те, що обов'язковим складником безпечного освітнього простору, зокрема під час онлайн-комунікації, є відкрите обличчя педагога (саме через це група й отримала назву «Відкриті обличчя»), важливою умовою участі в роботі групи підтримки в онлайн-режимі була увімкнена вебкамера. Можливість не лише чути, а й бачити одне одного допомагала педагогам знизити рівень власної тривожності, краще зрозуміти емоції та почуття колег, підсилити ефект «живого» спілкування, що сприяло створенню позитивної атмосфери та підвищенню ефективності роботи групи.

Зустрічі групи підтримки поєднували в собі заняття з елементами тренінгу (спрямовані на розвиток конкретних навичок, знань або компетенцій) та супервізії (розв'язання професійних проблем, які виникали в роботі з учасниками освітнього процесу, завдяки обговоренню означеної проблеми з тренерами та колегами). Програма зустрічей передбачала вправи та техніки для саморефлексії й розвитку навичок самоконтролю, емоційної стійкості, комунікативних навичок і навичок вирішення проблем. Зокрема, використовувалися рекомендації та психологічний інструментарій таких сучасних науковців і практиків, як Вікторія Назаревич (техніки «Хвиля проблем», «Тисяча і одна сльозинка», «Вулкани й емоції»), Наталія Сабліна (вправи «Аптека для душі», «Я є. Я маю. Я можу. Я буду», «Щоб не сталося...»), Світлана Ройз («Картки сили», «Дихальні картки»), Олег Романчук (техніки «Менеджмент вигорання», «Мій внутрішній двигун», «Мої ресурси») та ін.

Зважаючи на те, що група працювала у відкритому форматі, її учасники мали змогу відвідувати зустрічі тоді, коли потребували психологічної та/або методичної підтримки. У ході роботи групи педагоги обговорювали практичні кейси на основі власної діяльності, ситуації, що виникали у їхній роботі, поглиблювали уявлення про свій внутрішній світ та світ емоцій інших людей, розвивали навички психологічної стійкості, вдосконалювали фахові навички надання психологічної підтримки та проведення годин спілкування, тематичних групових занять. Для створення психологічно комфортної та сприятливої для особистісного і професійного розвитку атмосфери учасниками групи були визначені принципи групової взаємодії, зокрема основна увага приділялася дотриманню принципу конфіденційності.

По завершенню діяльності групи педагогам було запропоновано заповнити анкети зворотного зв'язку (участь в анкетуванні була добровільною), що дало змогу і учасникам, і тренерам проаналізувати

ефективність означеної форми роботи (опитуванням було охоплено 108 педагогів).

Як показали результати опитування, інтерес до участі в роботі групи підтримки проявили не лише молоді фахівці, які працюють на відповідній посаді до 5 років (22,9 %), а й ті, які обіймають посаду 10–15 років (22,9 %) та більше 20 років (22,9 %). Найменш представленою у вибірці була група фахівців зі стажем роботи 15–20 років (12,6 %).

Так, 66,7 % учасників опитування зазначили, що рушійною силою участі в роботі групи підтримки було бажання особистого та професійного розвитку; 22,9 % респондентів зауважили, що відчували потребу в отриманні методичної допомоги щодо вирішення професійних завдань; 8,3 % опитаних зацікавила нова форма роботи і лише 2,1 % наголосили, що долучитися до групи їх скерувала адміністрація закладу за місцем

роботи.

На наше прохання оцінити, який формат роботи (офлайн чи онлайн) був найефективнішим, 87,5% опитаних зазначили, що зустрічі у будь-якому форматі були для них продуктивними; 10,4 % надали перевагу онлайн-зустрічам, а 2,1% – зустрічам офлайн.

Майже всі учасники анкетування (97,9 %) зазначили, що у процесі роботи групи їм була надана психологічна підтримка та методична допомога від тренерів та інших учасників, решта 2,1 % відповіли, що отримували допомогу лише від тренерів.

На запитання «Чи сприяла участь у роботі групи підтримки «Відкриті обличчя» зміцненню вашої психологічної стійкості?» більшість респондентів (95,8 %) дали ствердну відповідь, решта (4,2 %) зазначили, що вони вагаються з відповіддю (див. рис. 1).

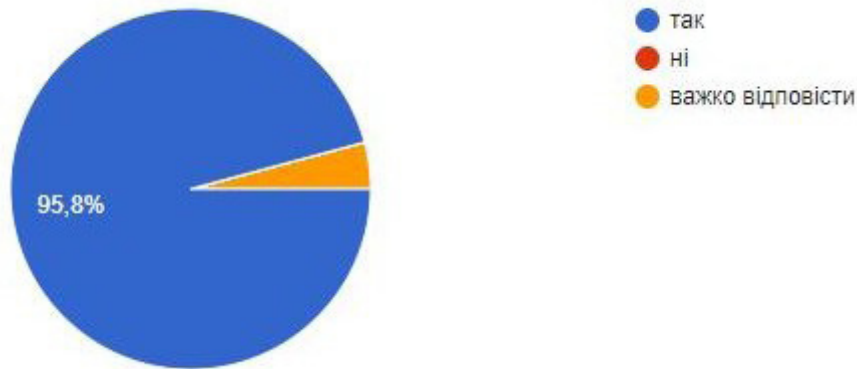


Рис. 1. Відповіді респондентів на запитання «Чи сприяла участь у роботі групи підтримки «Відкриті обличчя» зміцненню вашої психологічної стійкості?»

Крім того, 18,8% опитаних зазначили, що плекати психологічну стійкість на зустрічах групи їм допомагала психологічна підтримка і методична допомога тренерів та учасників групи; 10,4 % респондентів вважають, що стали стійкішими завдяки спеціальним вправам та технікам, запропонованим тренерами, а

2,1% – завдяки можливості ділитися своїми емоціями з іншими. Разом із тим, більшість педагогів (68,8 %) зауважили, що тренували психологічну стійкість завдяки всім перерахованим вище методам (див. рис. 2).



Рис. 2. Відповіді респондентів на запитання «Що саме допомогало вам плекати свою психологічну стійкість на зустрічах групи підтримки?»

Серед факторів, що заважали особистому та професійному зростанню у процесі роботи групи підтримки, були виокремлені такі: неможливість відвідувати всі зустрічі (72,8 %), обмежений час тривалості зустрічі (12,5 %), онлайн-формат роботи (6,3 %), велика кількість учасників групи (48–54 осіб) (6,3 %), інші причини (2,1 %).

Більшість респондентів (64,6 %) зауважили, що під час зустрічей групи підтримки їм вдалося пропрацювати всі компоненти психологічної стійкості, 16,7 % опитаних зазначили, що добре потренували регуляцію власних емоцій, а 12,5 % – конструктивне мислення. Однакова кількість опитаних педагогів

(2,1 %) ефективно попрацювали з власними цінностями, розвинули навички ефективних дій та зміцнення стосунків.

Наприкінці опитування респондентам було запропоновано дати відповідь на запитання «Чи стали ви психологічно стійкішими після участі в роботі групи підтримки «Відкриті обличчя»?». На це запитання схвально відповіли 79,2 % опитаних, тоді як 20,8% не змогли дати однозначної відповіді. Водночас жоден із учасників опитування не дав негативної відповіді, що дозволяє припустити, що представлена форма роботи неабияк сприяє зміцненню психологічної стійкості педагогічних працівників (див. рис. 3).

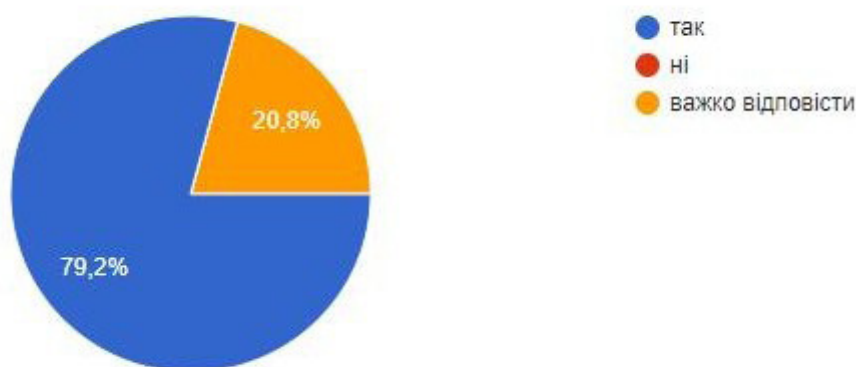


Рис. 3. Відповіді респондентів на запитання «Чи стали ви психологічно стійкішими після участі в роботі групи підтримки «Відкриті обличчя?»

Про ефективність діяльності групи підтримки також можуть свідчити відповіді на запитання «Чи використовуєте ви у професійній діяльності подібну форму роботи з учасниками освітнього процесу свого закладу?». Зокрема, 45,8 % педагогів зазначили, що планують ініціювати проведення груп підтримки з усіма учасниками освітнього процесу свого закладу; 20,8 % організують групи підтримки переважно для педагогічних працівників; 18,8 % проводять подібні групи зі здобувачами освіти; 2,1 % учасників має досвід проведення групи підтримки з батьками здобувачів освіти і лише 12,5 % усіх опитаних не використовують такої форми роботи у своїй професійній діяльності.

Також варто зауважити, що 97,9 % респондентів зазначили, що у майбутньому хотіли би брати участь у подібних групових проєктах, незалежно від формату роботи (39,6 %), 25% надали перевагу змішаному формату (як очні, так і онлайн-зустрічі), 20,8 % обрали роботу в онлайн-форматі і лише 14,6% виявили бажання зустрічатися виключно очно, 2,1 % опитаних на момент заповнення анкети остаточно не сформували власного бачення щодо подальшої участі у подібних групових проєктах.

Отже, використовуючи ресурси Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, нами продемонстровано розвиток психологічної стійкості саме завдяки взаємній підтримці, налагодженню

соціальних зв'язків завдяки формуванню довірливих стосунків, внутрішньої здатності протистояти викликам, здійснювати пошук оптимальних шляхів самопідтримки та розуміння сутності супроводу здобувачів освіти, які перебувають у кризових життєвих обставинах, співучасті в суспільних проєктах, спільних заходах. Підтвердження цьому – результати апробації проєкту групової взаємодії «Відкриті обличчя».

Висновки. Отже, зважаючи на викладене в дослідженні, зазначимо, що в умовах воєнного стану педагогічні працівники всіх без винятку закладів освіти потребують особливої підтримки та допомоги у зміцненні власної психологічної стійкості. За теперішніх складних умов педагогові, щоб гнучко підлаштовуватися до викликів, пов'язаних із організацією освітнього процесу, підтримувати здобувачів освіти в укриттях, швидко реагувати на сигнали про підвищений рівень небезпеки й, попри все, дбати про власне ментальне здоров'я та задоволення базових потреб, необхідно самому бути резильєнтним, тобто психологічно стійким.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробці та вдосконаленні нових технологій, форм розвитку та зміцнення психологічної стійкості педагогічних працівників закладів освіти Рівненської області в курсовий та міжкурсний періоди.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Цюман, Т., Нагула, О., Адамська, З. (2022). Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*: збірник наукових праць. № 38 (2). С. 83–89.

Hellerstein, D. (2011). How I can become resilient. Heal Your Brain. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient> (Accessed: 10.06.2024).

Бех, І. Д. (2003). Готовність педагога до інноваційної діяльності. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. Вип. 13. С. 3–8. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/109/2/03bidpnd.pdf> (дата звернення: 12.07.2024).

Марковська, М. (2021). Як учителям підвищити стресостійкість та ресурсність. Ч. 1. URL: nus.org.ua/articles/yak-uchytelyam-pidvyshhyty-stresostijkist-ta-resursnist-chasty-na-1/ (дата звернення: 06.06.2024).

Абрамович, Т. В. (2024). Роль психологічної гнучкості у професійному саморозвитку педагога. *Імідж сучасного педагога*. № 4 (217). С. 92–96.

Романчук, О. (2022). Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/ (дата звернення: 10.06.2024).

Циганчук, Т. (2011). Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ. 274 с.

Бердник, Г. Б. (2009). Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. № 11 (2). С. 19–28.

Ришко, Г. М. (2014). Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київський ун-т ім. Б. Грінченка. Київ. 20 с.

Психологічна резилентність. (2024). Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C (дата звернення: 22.08.2024).

REFERENCES

Tsiuman, T., Nahula, O., Adamska, Z. (2022). Psychological conditions of teacher resilience during martial law. *Pedahohichna osvita: teoriia i praktyka. Psykholohiia. Pedahohika*: zbirnyk naukovykh prats. № 38 (2). S. 83–89. [in Ukrainian].

Hellerstein, D. (2011). How I can become resilient. Heal Your Brain. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient> (Accessed: 10.06.2024). [in English].

Bekh, I. D. (2003). Hotovnist pedahoha do innovatsiinoi diialnosti [Readiness of the teacher for innovative activities]. *Visnyk Zhytomyrskoho derzhavnoho universytetu imeni Ivana Franka*. Vyp. 13. S. 3–8. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/109/2/03bidpnd.pdf> (data zvernennia: 12.07.2024). [in Ukrainian].

Markovska, M. (2021). Yak uchyteliyam pidvyshchyty stresostiikist ta resursnist [How to increase stress resistance and resourcefulness for teachers]. Ch. 1. URL: nus.org.ua/articles/yak-uchytelyam-pidvyshhyty-stresostijkist-ta-resursnist-chasty-na-1/ (data zvernennia: 06.06.2024). [in Ukrainian].

Abramovych, T. V. (2024). Rol psykholohichnoi hnuchkosti u profesiinomu samorozvytku pedahoha [The role of psychological flexibility in the professional self-development of a teacher]. *Imidzh suchasnoho pedahoha*. № 4 (217). S. 92–96. [in Ukrainian].

Romanchuk, O. (2022). Psykholohichna stiikist v umovakh viiny: indyvidualnyi ta natsionalnyi vymir [Psychological resilience in the conditions of war: individual and national dimensions]. *Ukrainskyi instytut kohnityvno-povedinkovoi terapii*. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/ (data zvernennia: 10.06.2024). [in Ukrainian].

Tsyhanchuk, T. (2011). Dynamika perezhyvannia stresu studentamy vyshchykh navchalnykh zakladiv [Dynamics of experiencing stress by students of higher educational institutions]: dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.01 / In-t psykholohii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy. Kyiv. 274 s. [in Ukrainian].

Berdnyk, H. B. (2009). Doslidzhennia stresostiikosti osobystosti maibutnoho praktychnoho psykholoha v protsesi profesiinoi pidhotovky u VNZ [A study of the stress resistance of the personality of a future practical psychologist in the process of professional training at a university]. *Visnyk pislidyplomnoi osvity*. № 11 (2). S. 19–28. [in Ukrainian].

Ryshko, H. M. (2014). Psykholohichni osoblyvosti rozvytku stresostiikosti u naukovo-pedahohichnykh pratsivnykiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [Psychological features of the development of stress resistance in scientific and pedagogical workers of higher educational institutions]: avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.07. Kyivskyi un-t im. B. Hrinchenka. Kyiv. 20 s. [in Ukrainian].

Psykhologichna rezylentnist [Psychological resilience]. (2024). Vikipediia. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C (data zvernennia: 22.08.2024). [in Ukrainian].

Дата надходження до редакції: 21.10.2024