

РЕСУРСИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
В УМОВАХ ВІЙНИ

RESOURCES OF RESILIENCE OF TEACHING STAFF IN WAR CONDITIONS

У статті фіксується зростання проявів психологічного навантаження, зокрема педагогічних працівників, що пов'язано з війною. Війна розглядається як час випробувань, сповнений викликами та небезпеками. Окреслено, що зазначений період потребує ресурсів задля виживання, прийняття логічних, обґрунтованих рішень, а також надання підтримки та допомоги тим, хто слабший. Аналізується феномен резильєнтності як здатність жити, долати, адаптуватися в умовах складних, невизначених, а в нашому випадку загрозливих ситуацій. Розглядаються наукові підходи у розумінні феномену резильєнтності, проте авторка спирається на підхід, запропонований R. Neman, який визначає резильєнтність як комплексне поняття, що надає опис різних способів подолання травм, радикальних змін у житті людини, а також індивідуальну здатність особистості долати виклики. Сфокусовано увагу на життєвих ресурсах людини, тих стрижнях, опорах, якими володіє людина й які дають змогу забезпечити власні базові потреби виживання, безпеки, самореалізації, а також здатність адаптуватися до складних, небезпечних, загрозливих, тобто стресових, ситуацій, які пов'язані з війною. Досліджено життєві ресурси вчителів Одещини (N=506), яке було проведене методом аналізу біографічних документів – написання есе. Аналіз робіт дав змогу окреслити емоційний стан респондентів на момент дослідження, який, безумовно, потребує психокорекції. Визначено провідні ресурси, що дали змогу вистояти в найскладніші часи, на початку війни: для управлінців закладів загальної середньої освіти це – робота, для вчителів – це робота і родина. Зосереджено увагу на активізації творчих проявів особистості педагога в умовах кризи – від занять рукоділля до написання віршів. Відзначено прояв солідарності всіх суб'єктів освітнього процесу в організації волонтерської діяльності для допомоги ЗСУ, вимушеним переселенцям та іншим уразливим категоріям. Наголошено на зміцненні україноцентричної позиції педагогічних працівників (N=186). Звернено увагу на необхідності психологічної підтримки всіх суб'єктів освітнього процесу. Запропоновано рекомендації для вирішення поставленої проблеми.

Ключові слова: війна, стрес, резильєнтність, життєві ресурси, педагогічні працівники.

The presented article records the increase in the manifestations of psychological stress, particularly of pedagogical workers related to the war. War is a time full of challenges and dangers. It is outlined that the specified period requires resources for survival, making logical, well-rounded decisions, and providing support and assistance to those who are weaker. The author analyses the phenomenon of resilience as the ability to live, overcome, and adapt in complex, uncertain, and, in our case, threatening situations. There are different scientific approaches to understanding the phenomenon of resilience. Still, the author relies on the approach proposed by R. Neman, who defines resilience as a complex concept that describes various ways of overcoming trauma, radical changes in a person's life, and the individual ability to overcome challenges. Attention is focused on the vital resources of a person, those rods that support a person's possessions and which allow one to ensure one's basic needs for survival, safety, and self-realization, as well as the ability to adapt to complex, dangerous, threatening, i.e. stressful, situations that relate to war. Resilience is the ability to live, overcome, and adapt in complex, uncertain, and, in our case, threatening situations. Attention is focused on human life resources. A study of the life resources of teachers in Odesa (N=506) is presented, and it was conducted by analyzing biographical documents – essays. The analysis of the works made it possible to outline the respondents' emotional state at the time of the research, which needs psychological correction. The primary resources that allowed us to survive in the most challenging times at the beginning of the war were determined: for managers of general secondary education institutions, it is work; for teachers, it is work and family. Attention is focused on activating creative manifestations of the teacher's personality in crisis conditions – from needlework classes to writing poems. The manifestation of solidarity among all subjects of the educational process in organizing volunteer activities to help the Armed Forces force migrants and other vulnerable categories was noted. Emphasis is placed on strengthening the Ukrainian-centric position of pedagogical workers (N=186). Attention is drawn to the need for psychological support in all subjects of the educational process – proposed recommendations for solving the problem.

Key words: war, stress, resilience, life resources, teaching staff.

УДК 355.01

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.31>**Дікова-Фаворська О.М.**д.соціол.н., професор,
професор кафедри суспільно-гуманітарних дисциплін
Комунальний заклад «Житомирський інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради

На тлі воєнних дій соціологами та психологами фіксується стійке зростання проявів психологічного навантаження населення України. Зафіксоване стійке зростання соціальної агресії, апатії та стану безвиході. Очевидно, що всі ці прояви в таких масштабах є прямим наслідком соціальної кризи, породженої військовою агресією проти України. Проблема поглиблена тим, що накладена на душевні травми, які стали наслідком пандемії

та економічної кризи, спричиненої боротьбою з COVID-19.

Лютий 2022 р. поділив життя українців на «мирне життя» та «життя в умовах війни». Початок повномасштабного вторгнення армії російської федерації – це стан гострого стресу, сповненого станом тривоги та невизначеності, страхом за близьких та рідних, очікуванням загрозливих новин та ситуацією прийняття складного питання вибору – їхати чи залиша-

тися. Ситуація супроводжувалася гострим розбалансуванням усіх систем організму як реакцією на загрозу війни.

Формат життя українців змінюється, кожен вибирає на власний розсуд свою стратегію виживання – виїзд до безпечної Європи, переїзд до відносно безпечних регіонів Центральної та Західної України, залишення у рідній домівці, але вже за новими правилами та умовами життя.

Війна – це час випробувань, коли кожна людина стикається з неймовірними викликами та небезпеками. У цей період кожен потребує ресурсів, які допоможуть вижити, захистити себе та тих, хто знаходиться поруч і є уразливішим, а також зберегти гідність та систему цінностей.

Резильєнтність – від англійської «стійкість, спроможність відновлюватися». Існують різні підходи до осмислення поняття – від визначення резильєнтності як характеристики особистості, так і як багатофакторного, динамічного процесу. У контексті досліджуваної теми ближчим сприймаємо підхід, запропонований R. Neman, який визначає резильєнтність як комплексне поняття, що надає опис різних способів подолання травм, радикальних змін у житті людини, а також як індивідуальну здатність особистості долати виклики [1].

Резильєнтність – уроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди життя конструктивним шляхом. Незважаючи на те що ця властивість уроджена, її можна розвивати й у такий спосіб оновлюватися. Резильєнтність – це постійний процес розвитку, самоаналізу та самовдосконалення. Аналіз набутого досвіду, навичок, які сформувалися під впливом загрозливих обставин, пов'язаних із війною, актуалізуючи готовність до пластичної адаптації, дає змогу формувати спектр дієвих ресурсів резильєнтності в умовах воєнного конфлікту.

Долання стресу – комплексна дія, що містить фізичні, психологічні та соціальні аспекти. Розвинуті навички стресостійкості сприяють покращенню якості життя.

Узагальнюючи наукові підходи до визначення сенсу резильєнтності, будемо оперувати контекстом, що резильєнтність особистості – це здатність долати життєві кризи та відновлювати власні ресурси після подій стресового характеру.

У тлумаченні поняття «психологічна стійкість» О. Романчук наголошує на здатності людини не лише долати складні життєві випробування, а й зберігати особистісну цілісність [2].

У контексті вивчення ресурсу резильєнтності саме у педагогічних працівників, зокрема тих, хто працює з дітьми та підлітками, розглядаємо цей феномен із позицій опору стресовим життєвим обставинам, збереження впевненості у подоланні виклику, що супроводжуються зовнішньою демонстрацією спокою, самопо-

ваги, життєстійкості, які слугують прикладом для вихованців. Необхідно враховувати, що сучасна війна за своєю жорстокістю та багатовекторністю загроз не знає собі рівних в історії людства. За твердженням М. Требіна, особливістю сучасної війни є боротьба «за розум людей і душі, тобто інформаційна боротьба, де суб'єктами виступають не військові, а цивільні: ЗМІ та Інтернет» [3]. Саме у цій площині воєнних дій має протистояти Педагог, який забезпечує моральний захист своїх вихованців від впливу ворожої дезінформації та пропаганди. Така діяльність педагогічного працівника потребує потужної громадянської позиції, професіоналізму та резильєнтності.

Резильєнтність – це компетентність у встановленні певної рівноваги між реальними обставинами та власними можливостями, успішній саморегуляції емоційних станів, поверненні до емоційної рівноваги та відновленні ресурсності у загрозливих, стресових ситуаціях, демонструючи вихованцям ту бажану модель поведінки, яка дасть змогу забезпечити результативність професійної діяльності.

Отже, резильєнтність – це здатність особистості відновлюватися, поповнювати власні ресурси після несприятливих, а в нашому випадку загрозливих, життєвих подій.

У контексті досліджуваного питання надзвичайно цікавим є наявний арсенал життєвих ресурсів, зокрема педагогічних працівників, який дає змогу не лише виживати, а й підтримувати та допомагати іншим, тим, хто слабший, хто потерпає чи розгубився.

Під життєвими ресурсами розуміємо ті стрижні, опори, якими володіє людина і які дають змогу забезпечити власні базові потреби виживання, безпеки, самореалізації, а також здатність адаптуватися до складних, небезпечних, загрозливих, тобто стресових, ситуацій, які пов'язані з війною.

Метою статті є аналіз життєвих ресурсів педагогічних працівників, які в умовах постійного стресу використовуються для адаптації до актуальної ситуації, захисту від травмуючого впливу кризи та пом'якшення її негативних наслідків.

Основні результати дослідження. Авторкою у період із 16 січня по 22 квітня 2024 р. було проведено дослідження, у якому взяли участь педагогічні працівники Одещини, котрі проходили навчання на курсах підвищення кваліфікації в Одеській академії неперервної освіти. Усього взяло участь в дослідженні 506 педагогічних працівників, із яких 138 представляли управлінський корпус закладів освіти регіону. Респондентам було запропоновано написати есе «Мої ресурси», виконання завдання передбачало аналіз життєвих ресурсів, що дали змогу не лише пережити стрес, пов'язаний із реакцією на початок війни, а й надали сили адаптуватися до ситуації, продовжуючи не тільки виконувати свої професійні обов'язки,

а й поглибити, урізноманітнити форми суспільно корисної діяльності.

Аналіз документів біографічного змісту дав змогу зробити певні узагальнення.

Так, усі надані дописи містили на своєму початку опис реакції на повідомлення про початок війни. Вони представили широку палітру – від всеохоплюючого страху до усвідомлення незворотності подій, що несуть втрати, біль, випробування та нові невідомі виклики:

«...війна забрала почуття безпеки й спокою. Коли ракета вдаряється об землю – таке відчуття, що кора Землі проломлюється до самого ядра. Щось неприродне, жорстке, божевільне. Але зараз я ціную життя і безпеку набагато більше, замислююся, що раніше не цінувала простих речей»;

«... перші вибухи, що пролунали по всій країні 24 лютого 2022 року, кардинально змінили мою реальність. Я відчула просто моторошний страх»;

«Страх невизначеності став на зміну мирному побуту, планам, мріям. Жахливі новини, постійні повітряні тривоги, невизначеність і незрозуміння майбутнього. Такі реалії спричинили величезну внутрішню напругу»;

«Розгубленість, стрес, втома та виснаження – стани, які переживають українці»;

«...страх охоплює мене всюди. Почала їсти багато, просто солодке... Дуже багато набрала зайвої ваги. І до сих пір зажовую ці страхи...»;

«Війна сприймається як нова реальність, до якої необхідно адаптуватися. Реальність із часткою фаталізму: реальність – це доля, а доля – це те, що ми можемо змінити, але чого не можемо уникнути. Яюсь так».

Як бачимо з наведених цитат, реакції педагогічних працівників – людей освічених та інформованих – різні та коливаються від примітивного всеохоплюючого страху до філософського тлумачення ситуації.

Описуючи першу реакцію на повідомлення про оголошення повномасштабного вторгнення армії РФ на територію нашої незалежної держави, 12 респондентів акцентували увагу на страху щодо перебування в окупації. Така реакція була сформована на підставі новин від людей із Херсонщини та Запорізької області, які були захоплені ворогом, власним розумінням загрози, як фізичної, так психологічної, у разі перебування під контролем окупантів:

«...я знала, що в окупації не переживу, тому вкрай необхідне було розуміння: куди бігти, що робити?»;

«Страшно боюся окупації. Краще смерть! Коритися ворогу не зможу, працювати за їхніми правилами не буду».

Під час визначення життєвих ресурсів, які дали змогу не тільки жити, а й якісно виконувати професійні завдання, першу позицію у вчителів та викладачів (N=216), у керівників закладів освіти (N=138) посідають робота та управлінська відповідальність, тобто відповідальність за підлеглих, учнів, заклад, який має бути збереженим:

«Навіть жерло війни не здатне відрізати викладача від справи його життя, бо діти – це серце України, і я присвятив себе тому, аби воно продовжувало битися. Реагую на свої почуття та допомагаю дітям прожити їхні. Створюю середовище спільних цінностей. Плакаю майстерність турбуватися про себе. Бо хто, як не ми?»;

«...робота була першим ресурсом, який допоміг пережити перший стрес війни»;

«...робота була великою підтримкою. Вона давала мені відчуття сенсу життя, можливість бути корисною, відволікатися від жахливих реалій життя».

Запропоновані цитати свідчать про те, що загін педагогічних представників представлений відповідальними, відданими справі, професійно вмотивованими особистостями, які не лише тримають сьогодні українську освіту, що продовжує реформуватися, а й підтримують учнів, для яких учитель слугує прикладом стійкості та україноцентризму.

Слід зазначити, що в представлених есе були надані приклади, які заслуговують не тільки на увагу, на повагу громади, а й передбачають поширення досвіду колег.

Так, свої унікальні знання керівник гуртка «Спортивне орієнтування» реалізував у складні часи випробувань війною:

«У березні 2023 року до мене звернулися військові допомогти з тактичними заняттями з орієнтування на місцевості, бо пів підрозділу не повернулося із завдання, тому що не змогли вийти на точку евакуації, де за ними прилетів гвинтокрил. Після цих занять зверталися за допомогою й інші підрозділи. Стало зрозуміло, що люди без гугла зовсім не орієнтуються, але звертаються за допомогою тільки після трагедій. Ця робота розгорнулася».

Безумовно, найскладніші завдання в умовах кризи, яка пов'язана з війною, покладаються на керівників закладів освіти. Усі представники означеної категорії у своїх дописах засвідчують і складність вирішення нових, незвичних організаційних питань, зокрема таких, що пов'язані зі збереженням документації закладу та особових справ працівників, цілодобовим чергуванням на території закладу освіти, управлінням в умовах «розірваних» колективів, організацією освітнього процесу з дотриманням умов безпеки тощо. Керівники закладів освіти як ніколи успішні та результативні в реалізації кризодолаючої функції управління [4]:

«...я повинен бути прикладом для колективу»;

«Не чекаючи розпоряджень від керівництва освітою громади, самостійно прийняв рішення про організацію освітнього процесу дистанційно. Зібрав колектив. Разом узялися за першочергові заходи зі збереження будівлі та майна закладу, адже ми вже почули про окупацію частини території України»;

«...я керівник, на мене дивляться підлеглі. Нам дійсно ніхто не давав ніяких рекоменда-

цій, як діяти. Усе на свій розсуд. Відповідальність за себе та інших надавала сил»;

«...І зараз пам'ятаю, як бігла по селу у сільраду під звук першої повітряної тривоги. Бігла для створення штабу. Як і що треба робити – ми не знали. Але рішення приходили самі собою. Цілодобове чергування по селу. Чергування в ліцеї. Розгортання ліжок для біженців, збір харчів для тероборони»;

«Коли переступила поріг школи вранці 24 лютого, то зрозуміла, що потрібно мобілізувати всі свої сили для подальшого функціонування закладу, допомоги тим, хто її потребував на той час».

Безумовно, потужним життєвим ресурсом педагогічних працівників Одещини виступають їхні родини та діти. Відповідальність за їхнє життя, спокій, розвиток надавала сил занурюватися в буденні сімейні справи. Респонденти відзначають, що почали більше спілкуватися з рідними, більше приділяти увагу приготуванню їжі, щоб поласувати смачними стравами та зібратися за родинним столом своїх близьких. Саме ці миттєвості життя стали найціннішим здобутком повсякденності.

Окремими сюжетами есе виступають описи хобі респондентів. Вони у своїх роботах наголошують, що саме під час війни відбулося власне відкриття талантів, захоплення, творчої наснаги, які реалізуються у вишивці, різьбі по дереву, малюванні картин з патріотичними сюжетами, роботі з бісером, садівництві, гри на сопілці та гітарі, створенні народних іграшок-свищиків та квіткарстві. Проте серед цих видів дозвільової діяльності необхідно відзначити поетичну творчість педагогів Одещини:

«Останнім часом я долаю стрес при написанні власних віршів. І я здивована тим, що в спокійній атмосфері, у своїй буденності я не могла так креативно і швидко писати вірші. Тож продовжую замислюватися, чи почала б я писати вірші взагалі, якби не було б цієї страшної загрози?»;

«У березні 2022 почала писати книгу «Вони могли стати твоїми друзями, а стали янголами» – на реальних фактах перших місяців війни. Для онуків»;

«Збираю матеріали про загиблих випускників, хочу створити музей пам'яті. Учні допомагають...».

Окремим складником діяльності, частиною професійного життя педагогічних працівників є волонтерська діяльність. Усі особи, що представили свої есе (N=506), зазначили про своє активне долучення до важливої суспільно корисної справи. Адже сьогодні всі заклади освіти країни перетворилися на своєрідні благодійні хаби, які і дорослих, і учнів згуртовують у справі допомоги Збройним силам України, вимушеним переселенцям, родинам військових та іншим уразливим категоріям населення.

Ця діяльність представлена багатобачно – від плетіння маскувальних сіток, виготовлення свічок, подушок, в'язання шарпе-

ток, приготування їжі, збору речей для тих, хто втратив житло, організації благодійних ярмарків для збору грошей на ЗСУ до виготовлення коктейлів Молотова.

Як бачимо, Вчитель демонструє у своїх повсякденних практиках мужність та невтомність, незважаючи на те що в деякі родини війна принесла грізні втрати – загибель чоловіків, синів, братів. Долати цей біль важко, а іноді неможливо. Саме ці учасники дослідження наголошують на необхідності організації психологічної підтримки – системної, ґрунтовної, яка б надала знань та сформувала навички роботи з травмою втрати.

58 респондентів надали власні програми відновлення ресурсного арсеналу, які їм удалося розробити та апробувати у власній практиці після завершення тренінгових курсів, котрі запропонували українським колегам психологи Ізраїлю, що мають успішний досвід роботи з травмою війни.

Майже третина педагогічних працівників (N=186), які брали участь у виконанні завдання, продемонстрували стійку україноцентровану позицію у своєму ставленні до війни в Україні. Саме вони визначили це питання окремим сюжетом у своїх есе:

«Мій головний ресурс в тому, що я Українець... Із початком війни ми всі зрозуміли, що в єдності наша сила. Я вірю в наших людей, у наші Збройні сили, у волонтерів і просто небайдужих... І це, безперечно, надихає і тримає всіх нас... Українці – справжній скарб нації, головний ресурс, суперсила нашої держави»;

«Наші українські захисники для мене є ресурсом невичерпної сили. Їхні подвиги надихають, породжують почуття великої вдячності, а бажання їх підтримати спонукає до вчинків і дій».

15 дописів містять інформацію про те, як війна змінила українських дітей, які розділяють жахіття буденності, опаленої війною, разом зі своїми близькими, ровесниками та наставниками:

«Діти швидко дорослішають. Без жодного нарікання на труднощі життя збирають допомогу для ЗСУ. Дуже відчувається, що вони сумують за мирним життям»;

«...Діти надихають своєю відкритістю, добротою, щирістю. Вони потребують підтримки і тепла... І хочуть почути, що все буде добре... Що буде Перемога...».

Отже, поділяючи думку педагогів, які взяли участь у дослідженні, необхідно враховувати ситуацію вразливості дітей, їх неусвідомлений запит на психопідтримку та опанування навичок самодопомоги.

Завершуючи свої есе, автори дописів указують на певні зміни, які вони відзначають у собі, у сприйнятті ситуації, у взаємодії з іншими. Це усвідомлення щастя життя, радісної миті спілкування з близькими і рідними, потужного ресурсу змістовного спілкування з колегами, гордості за Україну, за наших незлам-

них героїв, які виборюють у важких боях наше право на Свободу та Незалежність:

«Роки війни змінили всіх. Навчилася боротися зі своїми страхами, відпускати ситуацію, коли це можливо, радіти життю, помічати невловиме навколо себе...»;

«Останні роки були страшним випробуванням, але ми зможемо не лише вижити, але й зростати на цих випробуваннях»;

«Війна – не привід ставити життя на паузу. Я вважаю, що треба обирати принцип життя «тут і зараз», і передусім потрібно адаптуватися до обставин, якими б вони не були».

Як бачимо, у дописах педагогічних працівників сформульоване усвідомлення, що випробування та стрес – це сходинки до нового етапу розвитку особистості.

Резильєнтність, яка така необхідна особистості в часи випробувань та викликів, – це найважливіша здатність українців відновлюватися навіть в умовах війни, бути впевненим у завтрашньому дні, вірити в нашу Перемогу, уміти адаптуватися до складного формату життя, рухатися вперед, змінюючи світ на краще.

Висновки. Резильєнтність – комплексне утворення, набір рис особистості, що формують здатність долати стрес та важкі життєві обставини конструктивно, новий виклик як ще одна сходинка в індивідуальній життєвій стратегії, яка спрямована на безумовний життєвий успіх.

Успішне формування необхідних особистісних рис забезпечує адекватне сприйняття реальності за допомогою розвинутого критичного мислення та раціонального вибору стратегії дій, формує необхідні *пластичність та гнучкість* до реальної ситуації, допомагає знайти *джерела сенсу життя*, що надають віри у подолання викликів та активізують пошук життєдайних ресурсів, зміцнюють україноцентровану позицію.

Отримані результати дослідження окреслюють ситуацію, що пов'язана як із власним емоційним перевантаженням, так і з посиленою відповідальністю за виконання професійних обов'язків. Необхідно зазначити, що робочий час вчителя подовжено за рахунок долучення до корисно суспільної діяльності, зокрема волонтерства.

Індивідуальна здатність індивіда набула певної цілісності та вирізняється відповідальністю, любов'ю до дітей та професії, організованістю та почуттям гумору.

Процес формування відповідей на виклики, пов'язані з війною, окреслений турботою про рідних, близьких та увагою до власного стану здоров'я; дотриманням рекомендацій із підтримуючих практик, фізичною активністю, зв'язком із природою; творчою діяльністю – від рукоділля та квіткарства до гри на музич-

них інструментах та написання віршів, окремо наголошується на заглибленні в релігію.

Процес адаптації в контексті життєвих ризиків реалізований у сформованому алгоритмі безпеки, підтримуючих вправ, долученні до суспільно корисної діяльності, зокрема волонтерства.

Проте аналіз життєвих ресурсів педагогічних працівників, які взяли участь у дослідженні, свідчить про стан емоційного виснаження, втоми, апатії, що потребує корекції та професійної підтримки. Змістовні інтерпретації технік психоемоційної регуляції, збереження ресурсності в складних стресогенних ситуаціях, створення простору та соціального оточення, що надихає, зміцнить резильєнтність педагогічних працівників, посилить ефективність не тільки результатів професійної діяльності, а й забезпечить збереження інтелектуальної еліти держави в складні часи війни.

Перед науковцями, експертами у сфері душевного здоров'я постає завдання розроблення ефективних практик, які дадуть змогу подолати масштабні виклики. Доцільно визначити та реалізувати комплексний мультидисциплінарний підхід, який би дав змогу подолати наслідки посттравматичного синдрому повоєнного суспільства. Необхідно відпрацювати єдині підходи розв'язання проблеми глобального перевантаження психоемоційного стану українського суспільства, окресливши посилений напрям підтримки та допомоги найуразливішим категоріям, у нашому випадку – педагогічним працівникам, які є відповідальними за формування та виховання майбутнього української нації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Neman R. APA's resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*, 36(3), 227–229. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.227>
2. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. https://icbt.org.ua/resilience_ukraine/
3. Требін М. Соціологія війни: український контекст. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2015. № 1148. С. 30–33.
4. Дікова-Фаворська О.М. Функціонал директора закладу загальної середньої освіти в умовах війни. *Український соціум*. 2022. Вип. 82. №. 3. С. 117–129. <https://doi.org/10.15407/socium2022.03.117>
5. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022. Вип. 2. №. 38. С. 83–89. <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>
6. Post-traumatic stress disorder (PTSD): The management of PTSD in adults and children in primary and secondary care / ed. by National Institute for Clinical Excellence. London : National Institute for Clinical Excellence, 2005. 18 p.