



УДК 001.8-37.06-316.4

DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-5\(212\)-5-11](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-5(212)-5-11)**Мерзлякова Олена Леонідівна,**

кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти, Державна науково-педагогічна бібліотека України імені В. О. Сухомлинського НАПН України; кризовий консультант лінії психологічної підтримки, Національна психологічна асоціація, м. Київ, Україна

Olena Merzliakova,

Ph.D., Senior Researcher of Department of Scientific Information-Analytical Support of Education, V. Sukhomlynskyi State Scientific and Pedagogical Library of Ukraine NAES of Ukraine; crisis consultant of the psychological support line, National Psychological Association of Ukraine, Kyiv, Ukraine

E-mail: olena.merzliakova@gmail.com**ORCID iD** <https://orcid.org/0000-0002-4035-9144>

ТРАВМА ВІЙНИ: РОЗМАЇТТЯ ВИКЛИКІВ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ (узагальнення досвіду кризового консультування)

- A** Публікація розкриває психологічні аспекти колективної травми війни українського народу. Автор знайомить зі статистичними даними користувачів кризової лінії психологічної підтримки Національної психологічної асоціації України, що працює з червня 2022 року в Україні та понад 20 країнах Європи. Показана динаміка звернень за допомогою за перший рік роботи лінії. За спостереженнями автора публікації, найчастіше українці звертаються через гострий стрес унаслідок війни, сімейні проблеми та проблеми у стосунках, вимушену зміну місця проживання та пов'язану з війною втрату роботи чи доходу. Зазначено, що звернення щодо виховання дітей мають тенденцію до активізації. Публікація знайомить із пріоритетними напрямками психологічної психоедукації педагогів, що сприяє розвитку чотирьох основних компетентностей: психологічної, інформаційної, комунікативної та компетентності майбутнього (future literacy).

Ключові слова: травма війни; психологічна підтримка; психоедукація педагогів; ментальне здоров'я; психічна стійкість

The trauma of war: diversity of challenges and their overcoming (summary of crisis counseling experience)

- S** This article discusses the psychological aspects of the collective trauma of Ukrainians during war. The author introduces the statistical data of users of the crisis line of psychological support of the National Psychological Association of Ukraine, which has been operating since June 2022 in Ukraine and in more than 20 European countries, providing shelter to Ukrainians, women, and children. The dynamics of calls during the first year of working on the line were analyzed. The total number of requests exceeded 6,000, and the number of private telephone consultations was approximately 400. The most common appeals are analyzed. According to the notes of the author of the publication, Ukrainians most often apply for psychological help because of acute stress due to the war, family and relationship problems, forced change of residence, and war-related loss of work or income. Directions for the psychological and psychoeducational support of pedagogues and scientists to restore their mental health are proposed. It was noted that appeals regarding raising children tended to be more active. That is, the general disorientation of Ukrainians related to the challenges of the war directly affects family relationships and the interaction between parents and children. Because children are usually a mirror of society's troubles, such difficulties are transferred from the space of families to the space of school education. Teachers who face the challenges of war are often burdened by the challenges borne by students and their parents. This article introduces the priority directions of psychological help and psychoeducation for teachers, which contribute to the development of four main competencies – psychological, informational, communicative, and future literacy. The content of the All-Ukrainian scientific and methodological webinar "12 steps to develop the psychological stability of Ukrainians", which consists of a cycle of practice-oriented webinars aimed at the psychological recovery of educators, has been announced.

Keywords: trauma of war; psychological support; psychoeducation of teachers; mental health; mental stability

Актуальність проблеми у загальному вигляді. Війна, яка триває в Україні з 2014 року, стала неочікуваним викликом для більшості українців після 24.02.2022 року. До цього був мало усвідомлений розподіл у просторі колективних стереотипів – є довготривала АТО (антитерористична операція) на сході країни. І є інша Україна, яка приймає біженців із тих самих регіонів Луганщини та Донеччини. У березні-лютому 2022 року словосполучення «тимчасово переміщена особа», «переселенці», «біженці» стали нашим спільним досвідом. Як і слово «війна» стало нашим спільним болючим досвідом також. Українське суспільство прожило перший шок війни й продемонструвало всьому світові неймовірний приклад стійкості, незламності, єдності. Одночасно виникла нова потреба щодо побудови моделі нового, післявоєнного, трансформованого суспільства.

Аналіз попередніх досліджень і публікацій. Ментальне здоров'я українців є важливим складником українського суспільства в умовах війни та подальшого, післявоєнного, відновлення. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», створена за ініціативою Олени Зеленської, є тому підтвердженням. Такі соціальні орієнтири віднайшли відображення в освітянській політиці також. МОН України оприлюднили типову програму підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів дошкільної, загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти «Плекання резиліентності в закладі освіти» [4]. Тема резиліентності все активніше привертає увагу науковців і педагогів-практиків [1; 7]. Дослідники позначають такі фактори стійкості вчителя та успішності його праці: мета і сенс життя, реалістичний оптимізм, цілепокладання [11]. Одночасно закордонні дослідження не розглядають ті виклики, що постали перед науковою та освітньою спільнотою України внаслідок російської агресії.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Ми все ще знаходимося у проживанні військового травматичного досвіду. Тому запропоновані далі ідеї та бачення – це спроба вловити, означити те, що ми проходимо та переживаємо саме зараз. Та, найголовніше, як знизити ризики колективної травми війни для освітян і для суспільства в цілому.

Мета статті: спроба визначити найболючіші психологічні виклики українського суспільства.

Також важливо намітити способи підготовки педагогів до подолання цих викликів у повсякденній взаємодії з учнями та їхніми батьками.

Викладення основного матеріалу. Матеріал, що служить підґрунтям для винесених на загальне розмірковувань – особисті замітки кризового консультанта лінії психологічної підтримки українців, створеної Національною психологічною асоціацією України (НПА) за підтримки ПРООН [5]. Лінія працює із червня 2022 року кожного дня, безкоштовно та конфіденційно, для українців в Україні та в понад 20 країнах Європи, куди наші співвітчизники, чи, скоріш, співвітчизниці, мали переїхати, аби врятувати від війни власних дітей [8]. Тобто персональний досвід авторки публікації становить понад рік кризового консультування. За цей час на лінію кризової підтримки звернулось понад 6000 громадян. Оскільки консультації є конфіденційними – до узагальнення були внесені тільки ті консультації, що були проведено безпосередньо мною (О. М.). На цей час це близько 400 індивідуальних кризових консультацій.

Оскільки ми фіксуємо дані щодо статистики звернень, вважаємо за потрібне спочатку ознайомити з наявною персональною статистикою звернень. Узагальнені дані всієї лінії можна переглянути в оприлюднених даних керівниці проєкту, президентки НПА Валерії Палій [9]. Порівняльна статистика опрацьованих нами звернень показана у відсотках. Щодо статі людей, яких було проконсультовано впродовж 14 місяців, 63% є жінки, і, відповідно, 36% – чоловіки, загалом 400 осіб. Розподіл за віком: до 18 років – 3%; 19–24 – 7%; 25–34 – 27%; 35–59 – 52% та понад 60 – 18%. Тобто найбільше звертались по допомогу люди саме активної фази їхньої життєвої та професійної самореалізації. Найчастіше люди телефонують з України (70% звернень), інші 30% – це більшою мірою, жінки, які виїхали за межі України. Безкоштовний номер лінії психологічної підтримки українців зараз працює у 21 країні Європи [10]. Зазначимо, що з поширенням інформації про лінію в цих країнах, закордонні виклики стають активніше. Нижче запропонована невеличка діаграма щодо запитів, із якими звертаються респонденти. Однак це дуже приблизна статистика, якщо говорити стосовно всієї лінії. Адже вона враховує лише 400 консультацій, проведених безпосередньо мною (О. М.).

Результати дослідження. Запити користувачів лінії психологічної підтримки (400 консультацій, червень 2022 – серпень 2023) у відсотковому співставленні показані на рис. 1:

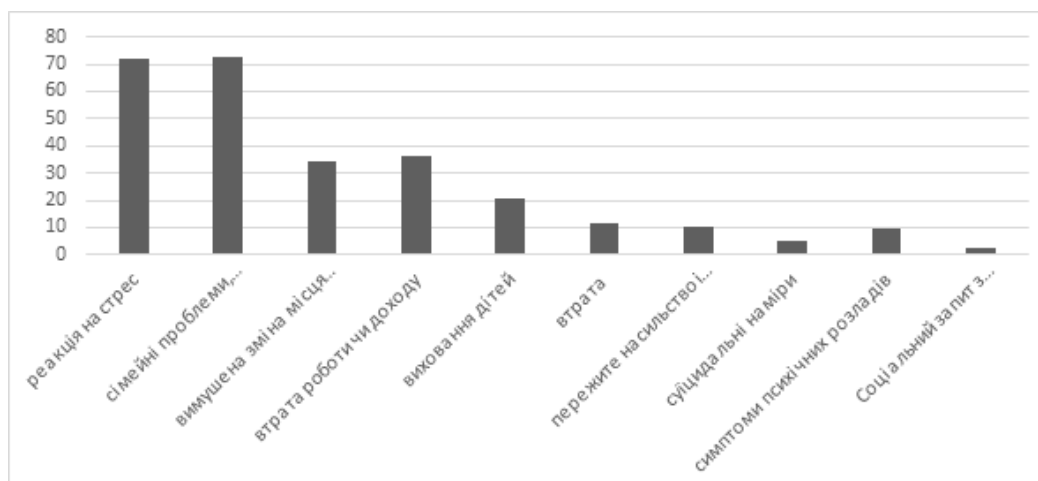


Рис.1. Рейтинг запитів респондентів лінії кризового консультування (червень 2022 – серпень 2023, 400 консультацій)

Уточнимо, що запити могли мати декілька позицій одночасно. Наприклад, у одного й того самого респондента спостерігалась реакція на стрес, вимушена зміна місця проживання та проблеми у стосунках.

Отже, за діаграмою можна побачити, що «найболючішими» для українців темами є загальний стрес та реакція на нього, і пов'язані зі стресом сімейні проблеми та проблеми у стосунках. Далі йдуть складнощі, пов'язані з вимушеною зміною місця проживання, втратою роботи чи доходу та вихованням дітей. Нарешті, безпосередні виклики, пов'язані із жахіттям війни – переживання втрати, наслідки пережитого насилля, суїцидальні наміри – вони не представлені так активно серед запитів користувачів лінії. Можливо, тому що в таких станах люди не дуже часто звертаються за допомогою на лінію психологічної підтримки. І, нарешті, певний відсоток користувачів лінії – це або люди з ознаками певних психічних відхилень, або ті, що шукають соціальної допомоги. Оскільки дві останні категорії не є прямою цільовою аудиторією роботи лінії, надалі ми не враховуємо їхні звернення в загальному аналізі.

Пропонуємо певну динаміку запитів у залежності від етапів проживання травми війни. Перший період охоплює червень-вересень 2022 року. Лінія тоді тільки почала роботу. Люди були недостатньо поінформовані щодо діяльності лінії. Також, за спостереженнями консультантів, користувачі сервісу дуже часто говорили про відсутність досвіду звернення до консультантів

кризової лінії. Другий період охоплює жовтень-грудень 2022 року. У цей період в Україні був загальний психологічний шок від активізації непрогнозованих бомбардувань громадянського населення. У цей період дуже частими були виклики, пов'язані безпосередньо із загрозою життю та здоров'ю та афектними станами внаслідок таких загроз. Наступний період, січень-квітень, можна позначити як період відсутності тепла, електрики, мобільного та інтернет-зв'язку в Україні. У цей період на лінію частіше додзвонювались або користувачі, що знаходяться за межами України, або ті, хто живе в її західних регіонах. Також респонденти часто скаржились на депресію, апатію, загальне знесилення. І нарешті, останній період, травень-серпень 2023, був пов'язаний із весняними надіями, що найстрашніший етап війни залишився позаду та літніми очікуваннями щодо активізації контрнаступу ЗСУ. Спочатку – динаміка «лідерів» визначеного рейтингу запитів (рис. 2).

Як видно з діаграми на рис. 2, реакція на стрес займає незмінно високу позицію впродовж усього періоду. Що стосується сімейних проблем і проблем у стосунках – є певна динаміка активізації цього типу запиту. Аби зрозуміти динаміку ставлення українців до вимушеної зміни місця проживання та пов'язаних із війною втрати роботи чи доходу, потрібна більша вибірка або тривалий час спостереження.

Також пропонуємо динаміку запитів, які не були так саме активні, як попередні, та які, одночасно, свідчать про певні «больові точки» суспільства у цілому (рис. 3).

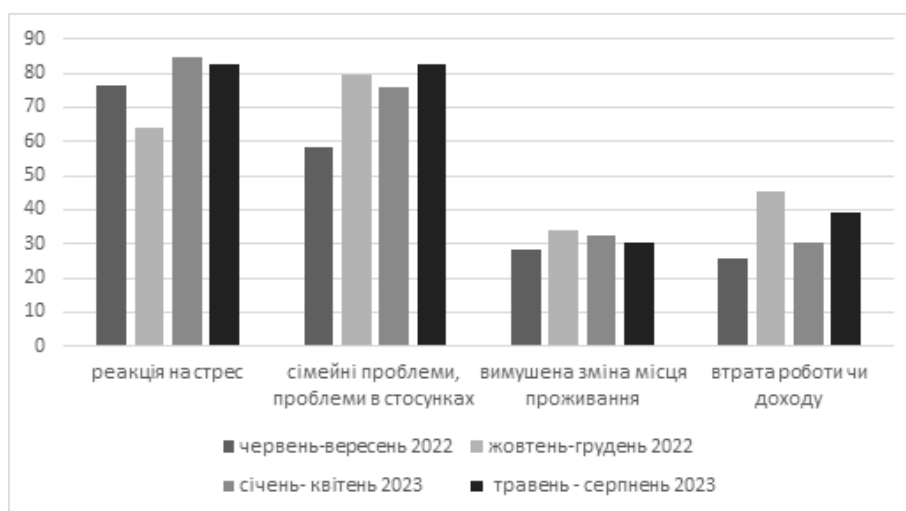


Рис. 2. Динаміка найпоширеніших запитів користувачів лінії (відсоток від усіх запитів)

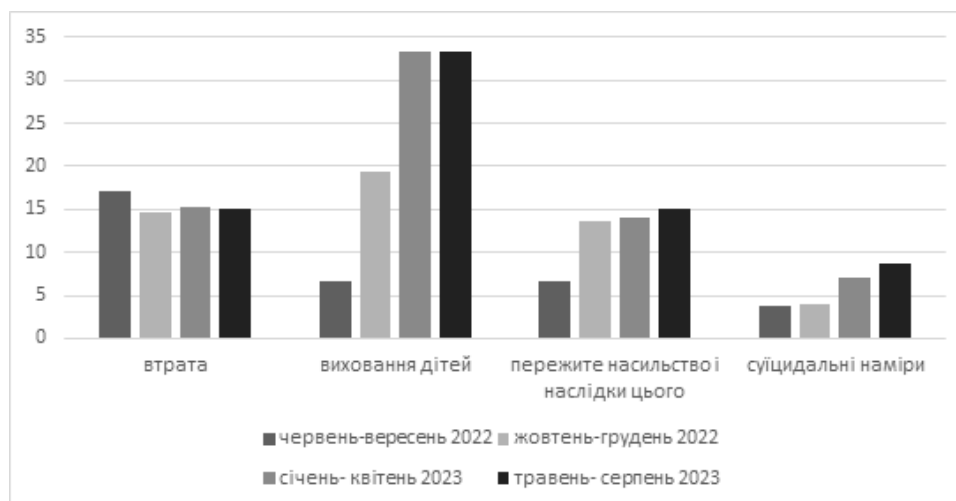


Рис. 3. Динаміка найбільочіших викликів війни (відсоток від усіх запитів)

За рис. 3, можна побачити, що горювання за втратою залишається незмінним упродовж усього періоду. При цьому тривожним є підвищення відсотку запитів щодо пережитого насильства. Також впадає в око підвищення рівня суїцидальних думок і намірів. Та найяскравішим є зростання розгубленості користувачів лінії (а дуже часто ними є мами, що виїхали разом із дітьми за межі України) стосовно того, як виховувати власних дітей, як допомогти їм прожити ті травми, що випали на їх долю. Отже, можна припустити, що дорослі українки все більше відчувають «втрачений під ногами ґрунт», аби почуватись упевненими щодо виховання власних дітей і передаванні їм корисного соціального досвіду.

Пропонуємо ще декілька ідей без статистичного підтвердження. Просто спостереження з точки зору кризового консультанта щодо тих «тривожних

зон», що є найбільочішими для українців саме зараз. За нашим досвідом, змістовно кризова консультація найчастіше торкається наступних фокусів уваги: криза переосмислення цінностей і перебудови життєвих сенсів; емоційне розбалансування та пов'язана з тим криза; криза партнерських стосунків; криза стосунків батьків і дітей. Звісно, є багато людей, що мають усі чотири означених фокуси. Та все одно, потрібно почати із чогось одного. Тому ми на перше місце поставили тему життєвих сенсів і персональних цінностей. Сама ця сфера зазнала нищівного удару у тих людей, хто вірив у справедливість суспільних налаштувань, у добрі стосунки із сусідньою державою, просто у мудрість покоління і сталість правил соціальної взаємодії. І в цьому випадку не так важливо, як саме війна торкнулась тієї чи іншої людини. На лінії психологічної

підтримки непоодинокі випадки запитів від людей, які мешкають у Західній Україні й не зазнали безпосереднього впливу бойових дій. Та саме ці люди найчастіше говорять про певну розгубленість та апатію як наслідок: «Я не знаю, куди рухатись далі. Я перестав/перестала розуміти цей світ. Мене нічого не надихає та не радує». Найчастіше це люди середнього віку або представники старшого покоління.

Емоційне розбалансування та пов'язана з тим криза – це наступний фокус уваги і не менш важливий напрям допомоги людям. Той, хто знайомий із когнітивно-поведінковим підходом у психотерапії, знає, як щільно пов'язані ментальні налаштування людини та її емоційне реагування. Той, хто знайомий із концепцією ПТСР (посттравматичних розладів), знає, що травматичні події залишають емоційний відбиток в емоційній пам'яті тіла. Отже, маємо зараз і кризу ментальних налаштувань, і величезну колективну травму війни із відповідним спектром емоцій. Як наслідок – «емоційна турбулентність» і суспільства в цілому, й окремих громадян незалежно від віку чи місця перебування саме зараз. Можемо додати, що емоційно-стабільнішими є люди, що віднайшли своє суспільно-важливе місце у цей складний час. Військові, волонтери, люди підтримувальних професій. Та такі люди не дуже часто телефонують на лінію кризової підтримки, отже, вони залишаються поза зоною нашого розгляду.

Криза партнерських стосунків є наслідком двох попередніх криз. Партнерство передбачає узгодженість ціннісних орієнтацій і певний баланс в емоційній взаємодії. Коли ці обидві сфери зазнають трансформації та потрясінь – дуже важко налаштуватися на партнерську злагоду і взаємопідтримку. Людина дуже часто не розуміє того, якої підтримки вона потребує сама, і яку саме підтримку може запропонувати партнерові.

І нарешті, стосунки з дітьми є відображенням усіх намічених вище криз. Коли дорослі люди втрачають власні ціннісні орієнтації, вони не можуть сформувати «ціннісне поле» для своїх дітей. Коли батьки знаходяться у стані емоційної нестабільності – діти потерпають від невірноваженості дорослих. Коли ті самі дорослі не здатні вибудувати партнерські стосунки, вони вдаються до деструктивних способів впливу на дитину – агресію, шантаж, маніпуляцію. Що,

у свою чергу, руйнує крихкий світ дитячого сприйняття, що й так постраждав від війни. І відтермінує реагування на травму в масштабах покоління на 10–20 років. Тому що як і покоління «дітей війни», що зазнали жахів другої світової у власному дитинстві, сучасні українські діти будуть носіями катаклізмів тієї війни, що триває.

Дійсно, виклики психологічного плану не так помітні, як смерті людей, руйнування житла, економічні негаразди тощо. Та те, що можна відновити за допомогою техніки та робочої завзятості українців, ми відновимо в найближчі роки. Психологічні травми та наслідки тих травм – вони залишаються поза увагою і людей, і суспільства в цілому, доки наслідки цих травм не стають помітною загрозою суспільству. Може, ми проявимо нашу мудрість, і спробуємо віднайти внутрішню стійкість і баланс не лише на полі бою, а й у просторі нашої спільної колективної думки, спільної української ментальності.

Висновки з даного дослідження. Окремим фокусом уваги має бути освітянська спільнота. Адже діти, що з вересня почали навчатись очно чи дистанційно, є віддзеркаленням родинних проблем. І вчителі, котрі мають власні виклики військового часу, в разі обтяжені тими викликами, носіями яких є учні та їхні батьки. Ми проводили для освітян групи кризової психологічної підтримки протягом березня-липня 2022 року дистанційно [2]. У першу чергу наші зустрічі були присвячені стабілізації емоційного стану вчителів у перші місяці війни. Із вересня 2022 року, коли стали можливі очні зустрічі, ми з колегами у форматі діяльності Інституту післядипломної педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка працювали з колективами закладів освіти Києва на запит адміністрації. Такі запити найчастіше стосувались поліпшення емоційного стану педагогів, оптимізації взаємодії в колективі, психоедукації щодо психологічної допомоги учням і розвитку їхньої стресостійкості [6].

На разі маємо ту ситуацію, коли ми перейшли в певний «режим марафону». Ми маємо вистояти. Ми маємо перемогти. Ми маємо те світло, що є генетичним кодом нашої нації, зробити законом громади. Та перш за все, маємо активізувати те світло у самих себе. Допомогти собі віднайти власні ресурси, силу, здатність вирішувати виклики ситуації, готовність бути корисним

іншим. Освітяни, науковці є провідниками того світла. Вони тримають «внутрішній фронт», аби успіхи ЗСУ підтримувались трансформацією суспільства.

Перспективи подальших розвідок.

Задля збереження ментального здоров'я освітян та розвитку їхньої резиліентності співробітники відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського НАПН України запланували організувати та провести протягом 2024 року Всеукраїнський науково-методичний вебінар «12 кроків розвитку психологічної стійкості українців», що складається із циклу практико-орієнтованих вебінарів, спрямованих на психологічне відновлення, емоційну стабілізацію та взаємопідтримку наших співгромадян, освітян і науковців у першу чергу. Метою циклу є психологічне відновлення українців в умовах війни із застосуванням психологічних практик підсилення резиліентності (психічної стійкості). Вебінар проходитиме раз на місяць за задалегідь складеним графіком. Зустрічі відбуватимуться в онлайн. Інформаційне наповнення вебінарів торкатиметься розвитку 4 основних компетентностей – психологічної, інформаційної, комунікативної та компетентності майбутнього (future literacy). Після проведення заходів відеозапис вебінарів і його методичне забезпечення буде викладатись на сайті ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського НАПН України, а саме в розділі відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти.

Фінальна думка, яку хочеться навести замість завершення, це думка Валерія Пекаря, одного з лідерів Університету Майдана, викладача КМБШ. Україна до того часу буде знаходитись у стані війни, доки не вибудує колективну картину миру та добробуту [3]. Це не є точним цитуванням пана Валерія, це та ідея, що закарбувалась у пам'яті та надала поштовху для власних зусиль із відбудови миру. Перш за все, миру в нашій свідомості, в наших ментальних, емоційних і поведінкових налаштуваннях. Усе є та буде Україна!

Список використаних джерел

1. Мерзлякова О. Л. Психологічні чинники індивідуальної і колективної стійкості та опору військовій агресії (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень ДНПБ України*

ім. В. О. Сухомлинського. 2023. № 17. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/736360/1/VNIASO-AHSEduSci-RB17-2023-110-124.pdf>. (дата звернення: 09.09.2023).

2. Мерзлякова О., Сабол Д. Коди життєстійкості. *Психологічна робота з освітянами під час війни. Простір арт-терапії* : збірник наукових праць. Київ, 2022. Вип. 1(31). С. 62–74. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/733793/1/Art%20Therapy%20Space-Coll.of%20scient.articles-2022-Issue%2031\(1\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/733793/1/Art%20Therapy%20Space-Coll.of%20scient.articles-2022-Issue%2031(1).pdf) (дата звернення: 09.09.2023).

3. Пекар В. «Візія України – 2030» – це комплексне бачення розвитку України / Український інститут майбутнього. URL: <https://uifuture.org/publications/25132-viziya-2030-uif/> (дата звернення: 09.09.2023).

4. Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів дошкільної, загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти «Плекання резиліентності в закладі освіти» / Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovoyi-programi-pidvishennya-kvalifikaciyi-pedagogichnih-pracivnikiv-zakladiv-doshkilnoyi-zagalnoyi-serednoyi-ta-profesijnoyi-profesijno-tehnicnoyi-osviti-plekannya-rezilyientnosti-v-zakladi-osviti> (дата звернення: 09.09.2023).

5. Психологічна допомога від НПА. *Офіційний сайт НПА*. URL: <https://www.npa-ua.org/психологічна-допомога-від-нпа> (дата звернення: 09.09.2023).

6. Banit O., Merzliakova O. Identification the key strategies of resilience of Ukrainian teachers in the conditions of war. *EUROPEAN HUMANITIES STUDIES: State and Society*. № 1. P. 4–23. DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.1.01> (date of access: 09.09.2023).

7. Bordás A. Investigation of Resilience among Teachers and in Teacher Education. *Central European Journal of Educational Research*. 2023. Vol. 5, no. 1. P. 24–36. DOI: <https://doi.org/10.37441/cejr/2023/5/1/11119> (date of access: 09.09.2023).

8. Lupis A. Supporting Ukrainian Psychologists to Improve Mental Health Care during the War. Ukrainian Research Institute at Harvard University. URL: <https://huri.harvard.edu/supporting-ukrainian-psychologists-improve-mental-health-care-during-war> (date of access: 09.09.2023).

9. Pali V., Velykodna M., Pereira M., McElvaney R., Bernard S., Klymchuk V., Burlachuk O., Lupis A. A., Diatel N., Ireland J. L., McNeill K., Scarlet J. L., Jaramillo-Sierra A. L., Khoury B., Sánchez Munar D. R., Hedlund S. L., Flanagan T., LeBlanc J., Agudelo Velez D. M., Gómez-Maquet Y. The experience of launching a psychological hotline across 21 countries to support Ukrainians in wartime. *Mental Health and Social Inclusion*. DOI: <https://doi.org/10.1108/mhsi-04-2023-0040> (date of access: 09.09.2023).

10. Pali V. Ukrainian psychological hotline: a new type of service. URL: <https://www.apa.org>. https://www.apa.org/international/global-insights/ukrainian-psychological-hotline?fbclid=IwAR1qyftU9Tj-R1YsIH8NmT3KBEJz70eIICCoSGMPm9sRNpwShVn_U1a6qeQ (date of access: 09.09.2023).

11. Wosnitza M., Peixoto F., Beltman S. Resilience in Education: Concepts, Contexts and Connections. Springer, 2018. 360 p. URL: <https://researchportal.murdoch.edu.au/esploro/outputs/book/Resilience-in-Education-Concepts-Contexts-and/991005544022107891> (date of access: 09.09.2023).

References

1. Merzliakova, O. (2023). Psykholohichni chynnyky individualnoyi i kolektyvnoyi stiykosti ta oporu viyskoviyy ahresiyi (analytychnyy ohlyad) [Psychological factors of individual and collective stability and resistance to military aggression (analytical review)]. *Analitychnyy visnyk u sferi osvity y nauky: dovidkovyy byuletyn DNPB Ukrayiny im. V.O. Sukhomlynskoho [Analytical bulletin in the field of education and science: a reference bulletin of the National Institute of Education and Research of Ukraine named after V. O. Sukhomlynskyi]*, 17. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/736360/1/VNIASO-AHSEduSci-RB17-2023-110-124.pdf> [in Ukrainian].
2. Merzliakova, O., & Sabol, D. (2022). KODY zhyttyestiykosti [Vitality codes]. *Psykholohichna robota z osvityanamy pid chas viyny. Prostir art-terapiyi [Psychological work with educators during the war. Space of art therapy]*, 1 (31), 62-74. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/736360/1/VNIASO-AHSEduSci-RB17-2023-110-124.pdf> [in Ukrainian].
3. Pekar, V. (2023). «Viziya Ukrayiny – 2030» – tse kompleksne bachennya rozvytku Ukrayiny [“Vision of Ukraine – 2030” is a comprehensive vision of the development of Ukraine]. Ukrayinskyi instytut maybutnoho. Retrieved from <https://uifuture.org/publications/25132-viziya-2030-uif/> [in Ukrainian].
4. Pro zatverdzhennya Tipovoyi prohramy pidvyshchennya kvalifikatsiyi pedahohichnykh pratsivnykiv zakladiv doshkilnoyi, zahalnoyi serednoyi ta profesijnoyi (profesijno-tekhnichnoyi) osvity «Plekannya rezyllyentnosti v zakladi osvity» [On the approval of the Standard program of professional development of pedagogical staff of preschool, general secondary and professional (vocational and technical) education institutions “Fostering resilience in an educational institution”]. Ministerstvo osvity i nauky Ukrayiny. Retrieved from [https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovoyi-programy-pidvishchennya-kvalifikatsiyi-pedagogichnih-pracivnykiv-zakladiv-doshkilnoyi-](https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovoyi-programy-pidvishchennya-kvalifikatsiyi-pedagogichnih-pracivnykiv-zakladiv-doshkilnoyi-zagalnoyi-serednoyi-ta-profesijnoyi-profesijno-tehnichnoyi-osvity-plekannya-rezyllyentnosti-v-zakladi-osvity)
5. Psychological help from NPA [Psychological help from the NPA]. *The official website of the NPA [The official website of the NPA]*. Retrieved from <https://www.npa-ua.org/psychological-help-from-npa>
6. Banit, O., & Merzliakova, O. (2023). Identification of the key strategies of resilience of Ukrainian teachers in the conditions of war. *EUROPEAN HUMANITIES STUDIES: State and Society*, 1, 4-23. DOI: <https://doi.org/10.38014/ehss.2023.1.01> [in English].
7. Bordás, A. (2023). Investigation of Resilience among Teachers and in Teacher Education. *Central European Journal of Educational Research*, 5 (1), 24-36. DOI: <https://doi.org/10.37441/cejer/2023/5/1/11119> [in English].
8. Lupis, A. (2023). *Supporting Ukrainian Psychologists to Improve Mental Health Care during the War. Ukrainian Research Institute at Harvard University*. Retrieved from <https://huri.harvard.edu/supporting-ukrainian-psychologists-improve-mental-health-care-during-war> [in English].
9. Pali, V., Velykodna, M., Pereira, M., McElvaney, R., Bernard, S., Klymchuk, V., Burlachuk, O., Lupis, A. A., Diatel, N., Ireland, J. L., McNeill, K., Scarlet, J. L., Jaramillo-Sierra, A. L., Khoury, B., Sánchez Munar, D. R., Hedlund, S. L., Flanagan, T., LeBlanc, J., Agudelo Velez, D. M., & Gómez-Maquet, Y. (2023). *The experience of launching a psychological hotline across 21 countries to support Ukrainians in wartime*. Mental Health and Social Inclusion. DOI: <https://doi.org/10.1108/mhsi-04-2023-0040> [in English].
10. Wosnitza, M., Peixoto, F., & Beltman, S. (2018). *Resilience in Education: Concepts, Contexts and Connections*. Springer. Retrieved from <https://researchportal.murdoch.edu.au/esploro/outputs/book/Resilience-in-Education-Concepts-Contexts-and/991005544022107891> [in English].

Дата надходження до редакції
авторського оригіналу: 10.09.2023