ІНФОРМАЦІЙНО-АНАЛІТИЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ОСВІТЯН ЯК БАЗИСУ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

INFORMATIONAL AND ANALYTICAL SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF RESILIENCE IN EDUCATIONAL STUDENTS AS THE BASIS OF MENTAL HEALTH

УДК 027.54:027.031:159.944-044.332(045)(477)
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.24

Коваленко І.Е.
к.психол.н., доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Державний податковий університет

Ткачук Т.А.
д.психол.н., професор кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Державний податковий університет

Клевець Л.М.
к.психол.н., доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Державний податковий університет

У статті визначено основні напрямки дослідження проблеми інформаційно-аналітичного супроводу розвитку резильєнтності у освітян як базису ментального здоров'я. Аналіз джерельної бази виявив, що наукова проблема: розвиток резильєнтності у освітян як базис ментального здоров'я є досить актуальною для українського соціуму, особливо у часи повномасштабного вторгнення Росії в Україну. Автори статті спираються у своєму дослідженні на різні визначення понять «резельєнтності» і «ментального здоров'я», фокусуючись на особливостях діяльності освітянина. Дослідниками уточнено визначення ментального здоров'я освітянина як стану добробуту, при якому освітянин може реалізувати свій власний потенціал у освітній галузі та впоратись зі стресами, продуктивно і плідно працюючи у освітній сфері, передаючи свій досвід і знання молодому поколінню У статті визначено два напрмки інформаційно-аналітичного супроводу розвитку резильєнтності освітян: розвиток резильєнтності за допомога фахівців з ментального здоров'я; і безпосереднє просвітництво з питань психічного здоров'я освітян на освітніх платформах. Відповідно до першого напрямку проаналізовано програми підготовки і прерпідготовки фахівців з ментального здоров'я, які можуть надавати фахову допомогу освітянам в момент гострого стресу і у вразливому стані психічного здоров'я, зокрема: Програма «Управління проблемами +»; Програма «Діти і війна»; «Самодопомога плюс»; Біосугестивна терапія (БСТ); Програма «СЕТА»; EMDR (Eye Movement Desensibilization and Reprocessing); Програма «Розвитку потенціалу для роботи психологів і кейс-менеджерів з постраждалою від війни громадою в Україні». У другому напряму наводяться приклади платформ де розташована освітня інформація з питань ментального здоров'я. Автори наводять такі платформи: Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», яка стартувала в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я; платформа Нова українська школа (НУШ); платформа «Спільно для вчителів».

Ключові слова: *резильєнтність освітян, ментальне здоров'я, розвиток резильєнтностія, інформаційно-аналітичний супровід.*

The article identifies the main directions of research on the problem of information and analytical support for the development of resilience in educators as a basis for mental health. The analysis of the source base has revealed that the scientific problem of developing resilience in educators as a basis for mental health is quite relevant for Ukrainian society, especially in times of Russia's full-scale invasion of Ukraine. The authors of the article rely on different definitions of the concepts of 'resilience' and 'mental health' in their research, focusing on the specifics of the educator's activity. The researchers clarify the definition of mental health of an educator as a state of well-being in which an educator can realise his or her own potential in the educational field and cope with stress, working productively and fruitfully in the educational sphere, passing on his or her experience and knowledge to the younger generation The article identifies two areas of information and analytical support for the development of resilience of educators: Resilience development with the help of mental health professionals; and direct education on mental health issues for educators on educational platforms. In accordance with the first direction, we analysed the training and retraining programmes for mental health professionals who can provide professional assistance to educators in times of acute stress and in a vulnerable state of mental health, in particular: Problem Management + Programme; Children and War Programme; Self-Help Plus; Biofeedback Therapy (BST); SETA Programme; EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing); Capacity Building for Psychologists and Case Managers to Work with War-Affected Communities in Ukraine Programme. The second area provides examples of platforms where educational information on mental health issues is available. The authors cite the following platforms: The All-Ukrainian Mental Health Programme 'How are you?', which was launched as part of the All-Ukrainian Mental Health Programme; the New Ukrainian School (NUS) platform; and the Together for Teachers platform. Translated with DeepL.com (free version)

Key words: *resilience of educators, mental health, development of resilience, information and analytical support.*

Постановка проблеми, її актуальність. Нині проблеми ментального здоров'я і зокрема резильєнтності, як базису психічного здоров'я, є досить актуальними у світі в цілому і особливо у регіонах де відбуваються військові конфлікти. Саме через те що в Україні зараз відбувається активна фаза військового конфлікту з Росією ця тематика набула для вітчизняних науковців надмірної значущості.

Війна – це постійна небезпека і надмірний стрес на фоні яких люди можуть відчувати підвищену тривожність, порушення психоемоційних станів і процесів, порушення сну тощо. Особливо загострена відповідальність у професійній діяльності освітян підвищує ризики негативного впливу факторів війни на їх ментальне здоров'я. Це може призвести до емоційного вигорання, посттравматичного стресового розладу і навіть до депресії. Усі ці фактори викликають у освітян потребу у постійному відновлені внутрішніх ресурсів, що в свою чергу сприяє здатності чинити опір надмірним стресам і тим самим підвищує резильєнтність освітян. Отже, сьогодні як ніколи стало актуаль-

ним вивчення проблеми розвитку резильєнтності українських освітян, як феномену стійкості психічного здоров'я.

Аналіз актуальних досліджень і публікацій. У психологію термін резільєнтності ввели Е. Вернер (E. Werner) та Р. Сміт (R. Smith), які у 1955 році розпочали фундаментальне лонгітюдне дослідження з резільєнтності.

Аналіз наукових джерел дозволив виділити значимі закордоні і вітчизняні дослідження з проблеми резильєнтності. Серед закордонних науковців відомі праці: Дж. Саттон (J. Sutton), Б. Бекер (B. Becker), Б. Бернард (B. Bernard), К. Болтон (K. Bolton), Г.А. Бонанно (G.A. Bonanno), Д. Сісчетті (D. Cicchetti), Л.Г. Калхун (L.G. Calhoun), Д.С. Чарні (D.S. Charney), К.М. Коннор (K.M. Connor), Д.Р. Девідсон (J.R. Davidson), Д. Хеллерстайн (D. Hellerstein), С. Дженсен (S. Jensen), К. Кампфер (K. Kumpfer), С.Я. Лепор (S.J. Lepore), С.С. Лутар (S.S. Luthar), А. Мастен (A. Masten), Е.Д. Міллер (E.D. Miller), Б. Нейдже (B. Neiger), Р. Ньюман (R. Newman), К.Д. Осборн (C.J. Osborn), Т. Олів'є (T. Olivier), В. Пейн (V. Payne), Т.А. Ревенсон (T.A. Revenson), Г.Е. Річардсон (G.E. Richardson), М. Раттер (M. Rutter), А. Сміт-Осборн (A. Smith-Osborne), Р. Сміт (R. Smith), С.М. Саутвік (S.M. Southhwick), Р.Г. Тедескі (R.G. Tedeschi), Е. Вернер (E. Werner).

Серед вітчизняних науковців які досліджували проблеми резильєнтності відомі: О. Баніт, В. Бульковська, Е.Грішин, О. Кокун, Г. Лазос, Т. Мельничук, О. Мерзлякова, О. Чиханцова та інші.

Проблемою збереження ментального здоров'я займаються такі вітчизняні вчені як Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Терещенко, Т. Титаренко, В. Лагодзінська, В. Івкін, О. Ковальчук, Т. Ткачук. Фокусуються на проблемі пошуку психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу Я. Омельченко, З. Кісарчук, Т. Гурлєва, Г. Лазос та інші.

Мета статті – визначити особливості інформаційно-аналітичного супроводу психологічної науки у воєнний і повоєнний періоди в контексті розвитку резильєнтності освітян як базису ментального здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно з визначенням наданим Американською психологічною асоціацією (APA), психологічна резильєнтність (в нашому дослідженні психологічна стійкість освітянина) – це процес і результат його успішної адаптації до складного життєвого досвіду, що заснований на розумовій, емоційній та поведінковій гнучкості та здатності пристосовуватися до внутрішніх й зовнішніх вимог; на який впливають такі фактори як: спосіб сприйняття світу освітянином і взаємодії з ним, доступність і якість для освітянина соціальних ресурсів, копінг-стратегії які використовуються освітянином (стратегії подолання стресових ситуацій) [12].

Резильєнтність – це біопсихосоціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу; яке загалом пов'язане зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов; та може розглядатися і як динамічний процес, і як певна характеристика особистості яка притаманна тій або іншій людині і відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості [3].

Як зазначає В. Бульковська, резильєнтність є щитом ментального здоров'я, що його захищає. Тобто резильєнтність є базисом для ментального здоров'я освітянина. Тож, наведемо основні визначення ментального здоров'я [1].

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя [6].

Спираючись на загально визнане визначення ментального здоров'я, нами уточнено визначення ментального здоров'я освітянина. Згідно з яким ментальне здоров'я освітянина – це стан добробуту, при якому освітянин може реалізувати свій власний потенціал у освітній галузі та впоратись зі стресами, продуктивно і плідно працюючи у освітній сфері, передаючи свій досвід і знання молодому поколінню.

Враховуючи той факт що резильєнтність є базисом для збереження ментального здоров'я, виникає потреба його розвитку у освітян.

Відповідно дослідженням М. Сігової, О. Морозової до ключових факторів розвитку резильєнтності відносять створення адаптивних механізмів копінгу, асертивні дії, емоційний інтелект, «mindfulness» (техніка усвідомленості) та самоспостережливість [5].

Розгорнемо зміст цих факторів для подальшого користування.

У визначені адаптивних механізмів копінгу будемо орієнтуватись на один з самих популярних сьогодні щодо трактування копінгу – трансакційний підхід, який розробили Р. Лазарус і С. Фолькман. Згідно з цим підходом копінг розглядають як сукупність когнітивних поведінкових зусиль, що постійно змінюються й спрямовані на подолання різноманітних перешкод, які можуть перевищувати ресурси людини [11].

Поняття асертивність, в перекладі з англійської «assertiveness» означає – стверджувати, відстоювати. Якщо більш розгорнуто, асертивність – це особиста відповідальність за свою поведінку; вміння не звинувачувати інших людей за їх реакцію на нашу поведінку; здатність людини відстоювати свою точку зору, не порушуючи моральних прав іншої людини; самоповага, повага до інших людей [4].

У досліджені Чиханцової наведено план розвитку резильєнтності в умовах невизначеності. Цей план складається з десяти етапів. *На першому етапі* (візуалізація успіху) плануються май-

бутні досягнення і візуалізуються результати. *На другому етапі* (підвищення самооцінки) акцент робиться на сильних сторонах освітянина і переоцінці зробленого ним внеску в розвиток соціального оточення (робота, дім) та суспільства загалом. *На третьому етапі* (підвищення самоефективності) здійснюється контроль ситуації. *На четвертому етапі* (розвиток оптимізму) пошук нових можливостей у невизначених негативних життєвих ситуаціях. *На п'ятому етапі* (керування стресом) збереження функціональності за рахунок самомотивації і мотивації оточення до рівноваги і активності. *На шостому етапі* покращується процесс прийняття рішень. *На сьомому етапі* вчимось просити допомогу. На *восьмому етапі* вчимось управляти конфліктами. *На дев'ятому етапі (* навчання) розвиваємо вміння ставити досяжні цілі і вчитись на власному досвіді. *На десятому етапі* (бути собою) залишаємось вірним собі у своїх поглядах, цінностях та переконаннях [7].

Інформаційно-аналітичний супровід розвитку резильєнтності у освітян як базису ментального здоров'я може здійснюватись за двома напрямами. Перший – це аналіз програм підготовки і перепідготовка фахівців з ментального здоров'я, які можуть надавати фахову допомогу освітянам в момент гострого стресу і у вразливому стані психічного здоров'я. Другий – це безпосереднє просвітництво з питань психічного здоров'я і розвитку резильєнтності освітян шляхом аналізу освітніх платформ на яких розташована інформація щодо підтримки ментального здоров'я або на яких проходять онлайн тренінги й вебінари. Ефективність цього просвітницького напряму висока у стійкому і реактивному стані психічного здоров'я освітянина.

З метою розширення інструментарію психологів, що працюють з питаннями розвитку резильєнтності в Україні активізувались програми підготовки і перепідготовки психологів за програмами зазначеними раніше нами у попередньому дослідженні, серед яких:

− Програма «Управління проблемами +» – це психологічна інтервенція, що була розроблена ВООЗ для роботи з дорослими в стані дистресу у громадах, що знаходяться під впливом несприятливих обставин. Програма «УП+» розроблена на основі когнітивно-поведінкового підходу терапії. Впровадження програми в українське суспільство підтримується фондом «Лікарі світу».

− Програма «Діти і війна» розроблена на основі доказового когнітивно-поведінкового підходу терапії посттравматичних розладів у дітей. Ця методика є швидка у застосуванні, вона залучає як дітей, так і батьків, допомагаючи останнім стати надійним джерелом підтримки для дітей у подоланні стресу. Впровадження програми в українське суспільство підтримується фондом «Карітас».

− Програма підготовки «Самодопомога плюс» це мультимедійний курс розроблений ВООЗ для підтримки людей, які переживають такі, вкрай несприятливі обставини, як особисті труднощі та стрес, пов'язаний з роботою, сім'єю, насильством, відсутністю економічних можливостей та інше. Курс розрахований на 5 сесій тривалістю 1,5 години і підтримується Всесвітньою організацією охорони здоров'я (World Health Organization).

− Програма «СЕТА» – Програма психологічної допомоги, орієнтована на потреби ветеранів та членів їхніх родин. Ефективно використовується для роботи з наслідками травми, депресією, зловживанням писхоактивних речовин та тривогою. В Україні реалізується університетом Джонса Гопкінса у співпраці з Центром психічного здоров'я НаУКМА і ГО «Слова допомагають», підтримується Всесвітньою організацією охорони здоров'я (World Health Organization) https://kmarehab.com/sertifkatna-programa-ceta.

− Біосугестивна терапія (БСТ) – засіб для позбавлення людини психосоматичних розладів, відновлення психологічного комфорту і гарного самопочуття. БСТ поєднує прийоми вербального и невербального навіювання в стані легкого трансу. Приставка «Біо» означає, що застосовується не лише сугестія, але й інші фактори: контакт долоні терапевта з клієнтом; використання «трансових» обертонів голосу, у випадку групової терапії – індукції клієнта членами групи тощо.

− EMDR (Eye Movement Desensibilization and Reprocessing) – перекладається, як десенсибілізація та репроцесуалізація (опрацювання травми) з допомогою руху очей. EMDR – спеціальна травматерапія, яка є методом психотерапії, що об'єднує багато успішних елементів цілого ряду терапевтичних підходів та комбінує їх з рухами очей або іншими формами двосторонньої стимуляції таким чином, щоб стимулювати механізм обробки травматичної інформації мозком [8].

− Арт-терапія – напрям у психотерапії та психічної корекції, заснований на застосуванні для терапії мистецтва та творчості [2].

− Програма «Розвитку потенціалу для роботи психологів і кейс-менеджерів з постраждалою від війни громадою в Україні». Це підхід до розвитку резельєнтності кафедри психології Католицького університету Святого Серця (Італія) який висвітлено у ряді наукових публікації [9]. Згідно з цим підходом розроблено програму «Розвитку потенціалу для роботи психологів і кейс-менеджерів з постраждалою від війни громадою в Україні» [10]. У даній програмі етапи розвитку резельєнтності орієнтуються на принципи резильєнтності, а саме:

1. Позитивне переосмислення – діагностуємо потреби, шукаємо сильні сторони і мобілізуємо їх для того щоб освітянин самостійно зміг знайти рішення потреб.

2. Розширення можливостей – застосовується парадигма ресурсів «Я можу, Я є, Я маю».

3. Активізація та суб'єктність – сприяння підвищенню впевненості освітянина у власних силах що дозволить йому подолати травматичні відчуття пасивності та безпорадності і знову відчути себе головним героєм свого життя.

4. Відновлення – об'єднання різних частин історії життя освітянина (минулого, теперішнього, майбутнього) та інтеграція травматичного досвіду як його частини.

5. Активне слухання – зосередити увагу не тільки на інформації яку необхідно зібрати про освітянина, а й на тому як зібрати цю інформацію і яка інформація має бути. Застосування клієнтоцентрованного підходу, який може відзначити клієнта як головну дійову особу інтерв'ю.

6. Підтримуючі відносини – побудова підтримуючих відносин з клієнтом з метою спільної роботи над досягненням його цілей.

Другий напрям – це безпосереднє просвітництво з питань психічного здоров'я і розвитку резильєнтності освітян шляхом аналізу освітніх платформ на яких розташована інформація щодо підтримки ментального здоров'я або на яких проходять онлайн тренінги й вебінари.

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» стартувала в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я. МОЗ України координує розробку та впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я. У межах кампанії створено спеціальні сторінки: головний сайт «Ти як?», у Facebook та в Інстаграм. Ця ініціатива першої леді України Олени Зеленської, створена для того, щоб українці могли самостійно усвідомити, що з ними відбувається, хоча б приблизно оцінити стан кризовості власного ментального здоров'я, сприяти формуванню в суспільстві культури піклування про ментальне здоров'я та віднаходити ресурси для щоденного життя й підтримки оточення.

Таблиця 1

Діючі в Україні програми підготовки фахівців системи охорони ментального здоров'я

№	Напрямок психології	Назва програми підготовки	Зміст програми	Організації які впровадять програму в Україні
1	Когнітивно-поведінкова терапія	Програма «Управління проблемами +»	це психологічна інтервенція, що була розроблена ВООЗ для роботи з дорослими в стані дистресу у громадах, що знаходяться під впливом несприятливих обставин.	Лікарі світу
2	Когнітивно-поведінкова терапія	Програма «Діти і війна»	Розроблена на основі доказового когнітивно-поведінкового підходу терапії посттравматичних розладів у дітей. Ця методика є швидка у застосуванні, вона залучає як дітей, так і батьків, допомагаючи останнім стати надійним джерелом підтримки для дітей у подоланні стресу.	Карітас
3	Когнітивно-поведінкова терапія	«Самодопомога плюс»	Це мультимедійний курс розроблений ВООЗ для підтримки людей, які переживають такі, вкрай несприятливі обставини, як особисті труднощі та стрес, пов'язаний з роботою, сім'єю, насильством, відсутністю економічних можливостей та інше. Курс розрахований на 5 сесій тривалістю 1,5 години.	Всесвітньою організацією охорони здоров'я (World Health Organization)
4	Когнітивно-поведінкова терапія	Програма «CETA»	Програма психологічної допомоги, орієнтована на потреби ветеранів та членів їхніх родин. Ефективно використовують для роботи з наслідками травми, депресією, зловживанням писхоактивних речовин та тривогою	реалізується університетом Джонса Гопкінса у співпраці з Центром психічного здоров'я НаУКМА і ГО «Слова допомагають»
5	Належить до трансових методів	Біосугестивна терапія (БСТ)	Засіб для позбавлення людини психосоматичних розладів, відновлення психологічного комфорту і гарного самопочуття	Метод дозволений МОЗ
6	Спеціальна травматерапія, яка поєднує кілька терапевтичних підходів	EMDR (Eye Movement Desensibilization and Reprocessing)	Десенсибілізація та репроцесуалізація (опрацювання травми) з допомогою руху очей.	Метод дозволений МОЗ
7	АРТ-терапія	Програма «Розвитку потенціалу для роботи психологів і кейс-менеджерів з постраждалою від війни громадою в Україні».	У даній програмі етапи розвитку резельєнтності орієнтуються на принципи резильєнтності і для їх втілення застосовують методи АРТ-терапії.	CESVI

Ще одна освітня платформа є – **Платформа Нова українська школа (НУШ).** Цю платформу заснувала ГО «Смарт освіта» у партнерстві з Міністерством освіти і науки України у 2017 році для комунікації реформи «Нова українська школа». Зараз сайт «НУШ» є незалежним медіа. Медіа «Нова українська школа» – одне з найбільших освітніх медіа країни. Створене для комунікації та адвокації однойменної реформи, зараз «НУШ» докладно розповідає про дошкільну та загальну середню освіту України в цілому, а також вивчає й поширює найкращі закордонні освітні практики. Вони є своєрідним комунікаційним містком між учителями, батьками та освітніми управлінцями. Медіа «НУШ»: чесно пише про виклики в українській системі освіти та пропонує варіанти їх подолання; створює для вчителів докладні цікаві конспекти тематичних уроків (аби розвантажити й підтримати педагогів); відповідає на питання читачів щодо нормативно-методичної бази; розповідає про успішні кейси реформування / відбудови / змін у змісті освіти / підвищення кваліфікації вчителів тощо; допомагає популяризувати ціннісні та змістовні освітні проєкти. Щодо освіти з питань ментального здоров'я, на цій платформі постійно публікуються психоедукаційні статті [13].

«Спільно для вчителів» – проєкт допомоги вчителям з підтримки ментального здоров'я та сприяння у подоланні труднощів під час війни. Проєкт реалізовується освітньою організацією «Навчай для України» за підтримки UNICEF Ukraine в рамках ініціативи «Спільно до навчання». Проєкт «Спільно для вчителів» містить 5 складових, які поступово реалізовувались впродовж вересня-грудня 2022 року: онлайн курс професійної психологічної допомоги вчителям спільно з EdEra; лекції з навчання та взаємодії з дітьми під час війни; поради щодо організації безпечного освітнього середовища, правил реагування у кризовий час; вебінари з психологами «Простору толерантності» – поради щодо самопідтримки та допомоги дітям; чатбот у Viber та Telegram з безпековими інструкціями для оперативної допомоги вчителям реагувати на кризи; курс підвищення кваліфікації з Інститутами післядипломної педагогічної освіти спільно з ГО «ПроСвіт»; очні виїзди в школи психологів та освітніх лідерів думок (якщо дозволятиме безпекова ситуація) [14].

Висновки. Підсумовуючи все вище наведене, можна стверджувати, що резильєнтність є базисом ментального здоров'я освітянина. Розвиток даного феномену передбачає його турботу про себе та задоволення власних потреб в активній діяльності, сні та здоровому харчуванні. Інформаційно-аналітичний супровід розвитку резильєнтності освітян здійснюють фахівці з ментального здоров'я у випадку перебування у стані дистресу. В умовах помірного стресу інформацію про розвиток резильєнтності освітяни отримують з освітніх платформ на яких розташована інформація щодо підтримки ментального здоров'я або на яких проходять онлайн тренінги й вебінари.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бульковська В. Резильєнтність – наш щит, який захищає ментальне здоров'я. Батьки, вчитель, дитина підліток. *Білоцерківська гімназія №15 Психологічна служба : Веб сайт.* 04.05.2022. URL: https://surl.li/ksvkzq.
2. Коваленко І. Інформаційно-аналітичний супровід підготовки фахівців з підтримки ментального здоров'я населення. *Другий міжнародний науковий форум «Адаптивні процеси в освіті»*. 2024. С. 184–187. URL: https://surl.li/dtkjun
3. Лазос Г.П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. *Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія.* Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64. URL: https://surl.li/hnihzq.
4. Малая О. Асертивність – 10 базових прав особистості за М. Дж. Смітом *«Блакитний птах»* : Веб сай. URL: https://surl.li/cbvdlb.
5. Сігова М., Морозова О. Взаємозв'язок рівня резилієнс з професійним успіхом фахівців HR. *Психологія та психосоціальні інтервенції.* 2020. № 3. С. 50–58. DOI: 10.18523/2617-2348.2020.3.50-58.
6. Що таке ментальне здоров'я та як про нього дбати? *Східне міжрегіональна управління Державної служби України з питань праці.* 11 серпня 2023р. URL: https://surl.li/sszxtm.
7. Chykhantsova O. A. Development of personal resilience in uncertainty situations. *Scientific notes of Taurida National V.I. Vernadsky University, series Psychology*. 2023. № 1. С. 35–40. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07.
8. EMDR Україна – ГО "Асоціація ЕМДР в Україні – фахове об'єднання зі спеціальної травматерапії". *EMDR Україна – ГО "Асоціація ЕМДР в Україні – фахове об'єднання зі спеціальної травматерапії"* : веб сайт. URL: https://emdr.com.ua.
9. Giordano F., Taurelli Salimbeni C., Jefferies P. The tutor of resilience program with children who have experienced maltreatment: mothers' involvement matters. *Child Psychiatry & Human Development*. 2024. P. 295–307. URL: https://surl.li/eaqmln.
10. Giordano F., Ungar M. Principle-driven Program Design versus Manualized Programming in Humanitarian Settings. *Child Abuse and Neglect*. 2021. №111. URL: https://surl.li/bzydzs.
11. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. *New York: Springer* : Веб сайт. URL: https://surl.li/nsryjj.
12. Resilience. *APA Dictionary of Psychology* : Веб сайт. URL: https://dictionary.apa.org/resilience.
13. Нова українська школа. *Нова українська школа* : Веб сайт. URL: https://surl.li/aiqppx.
14. Спільно для вчителів" - проєкт підтримки ментального здоров'я освітян в умовах війни. *Знайшов* : Веб сайт. URL: https://surl.li/wscxxd.