УДК 159.9

Лариса ТУРЧИНА,
старший викладач кафедри педагогіки та психології ВІППО;
Наталія КАЗМІРЧУК,
старший викладач кафедри педагогіки та психології,
методист відділу практичної психології та соціальної роботи ВІППО

Адаптаційні ресурси професійного розвитку педагога в умовах невизначеності

Пропонується розглянути адаптацію й адаптивність українських освітян у сучасних умовах невизначеності – не тільки як ресурс самого педагога, але і як ресурс усієї педагогічної спільноти, замовників освітніх послуг усього українського народу. На основі аналізу зарубіжних і вітчизняних досліджень характеристик сучасного світу й адаптаційних ресурсів особистості в ньому запропоновано ефективні шляхи розвитку адаптаційного потенціалу педагогів в умовах невизначеності.

Ключові слова: *«крихкий світ», «умови невизначеності», адаптація, адаптаційний потенціал, ресурс особистості, психологічні адаптаційні ресурси, резильєнтність.*

Larysa Turchyna, Nataliia Kazmirchuk. Adaptive Resources for Teachers' Professional Development under Conditions of Uncertainty.

The article explores the adaptation and adaptability of Ukrainian educators in today's uncertain environment, viewing them not only as personal resources of individual teachers, but also as resources for the entire educational community, educational stakeholders, and Ukrainian society as a whole. Drawing on both international and Ukrainian research into the characteristics of the contemporary world and the adaptive resources of individuals within it, the authors propose effective ways of strengthening teachers' adaptive potential under conditions of uncertainty.

Keywords: *„fragile world," „conditions of uncertainty," adaptation, adaptive potential, personal resources, psychological adaptive resources, resilience.*

Постановка проблеми. Умови невизначеності сучасного світу (зокрема, спричиненої воєнним станом в Україні) зумовили ряд змін у житті українського народу і вплинули на всі освітні процеси. Освітні заклади й освітяни з перших днів повномасштабного вторгнення рф стали опорою у підтримці ЗСУ, територіальній обороні. Вони поєднують і зараз професійну діяльність з потужною волонтерською роботою.

На українських освітян покладено ще один обов'язок: надання психологічної підтримки учням, батькам – усім, хто взаємодіє з педагогами. Все це потребує негайного наукового та практичного вирішення ряду проблем:

– Висока психологічна уразливість. Педагоги працюють в умовах постійного стресу, що вимагає аналізу їхньої внутрішньої ресурсності для подолання стресогенних ситуацій.

– Необхідність забезпечення стабільності освітнього процесу. Адаптаційні ресурси є ключовими для збереження професійної працездатності та ментального здоров'я вчителів, що прямо впливає на якість навчання.

– Зміна умов праці, адже педагоги змушені швидко адаптуватися до дистанційного навчання, змішаних форматів, роботи в укриттях та з дітьми, які мають різний психологічний стан.

– Профілактика професійного вигорання. В умовах невизначеності адаптаційні ресурси (психологічна стійкість, підтримка, внутрішня мотивація) допомагають запобігти вигоранню та підтримувати педагогічну ефективність.

– Створення безпечного освітнього середовища. В умовах війни фізична, психологічна та інші види безпеки є умовою збереження ментального, фізичного здоров'я,

Мета статті. Проаналізувати й систематизувати фактори та особливості невизначеності сучасного світу, його впливи на освітні процеси, педагогічну діяльність і самих педагогів на основі теоретичного аналізу проблеми адаптаційних ресурсів особистості в сучасному світі й результатів практичної роботи з педагогами щодо збереження їхнього ментального здоров'я, сприяння зростанню психологічної компетентності, резильєнтності через активізацію адаптаційних ресурсів.

Аналіз останніх досліджень. Сучасний світ характеризується нестійкістю соціальних, економічних та політичних систем, що робить неможливим передбачити майбутні події та призводить до швидких, часто катастрофічних змін. Цей стан часто описують термінами BANI (крихкий, тривожний, нелінійний, незрозумілий) або VUCA (нестійкий, невизначений, складний, неоднозначний).

Поняття невизначеності як фундаментальної умови сучасного світу було введено та ґрунтовно досліджено низкою соціологів і філософів наприкінці XX – на початку XXI століть. Серед них ключовими постатями є У. Бек (Ulrich Beck) – німецький соціолог, який у 1986 році ввів поняття «суспільство ризику», З. Бауман (Zygmunt Bauman) – польсько-британський соціолог, який увів поняття «плинної сучасності» та Н. Н. Талеб (Nassim Nicholas Taleb). Також значний внесок у дослідження

невизначеності в економіці зробили Ф. Найт (відрізняв ризик від невизначеності) та Р. Лукас.

Адаптації присвячено багаторічні дослідження в біології, психології, соціології, педагогіці... У ряді статей ми зупинялися на особливостях цих підходів. Тож не вдаючись до досліджень адаптації в широкому сенсі цього поняття, більш детально зупинимося на аналізі адаптаційного потенціалу та ресурсів у сучасній психології, бо саме вони є одним з основних факторів вибору стратегій взаємодії з мінливим світом.

Адаптаційний потенціал особистості досліджували: С. Кобаса і С. Мадді (концепція психологічної стійкості, життєстійкості (hardiness)), Р. Лазарус і С. Фоукмен (теорія стресу й копінгу), С. Гобфол – *Conservation of Resources (COR)*, А. Антоновський (концепція *Sense of Coherence* – SOC – і салютогенез), А. Бандура (теорія self-efficacy (віра в свої здібності)), Т. Вернер, М. Рюттер та ін. – дослідники резильєнс-школи, і більш ранні (підхід «coping behaviour» – Л. Мерфі, Р. Лазарус, А. Маслоу, Х. Вебер, Р. Мартон, Е. Хайм, Є. Варбан та ін.).

В Україні адаптаційним ресурсам особистості присвятили дослідження Н. Пов'якель, Т. Титаренко, С. Максименко, Л. Сохань. О. Костюк, І. Маноха. Адаптаційний потенціал особистості висвітлили Н. Коновалова, Л. Коробка, С. Добряк, Н. Завацька та ін. Активізацію особистісних потенціалів досліджували Л. Грень, І. Мурашко та ін., копінг-поведінку як особистісний ресурс – Н. Єрмакова, С. Корсун, Т. Ткачук та ін.

Адаптивному управлінню та технологіям в освіті присвятили свої роботи О. Ануфрієва, В. Гладкова, Г. Єльникова, О. Топузов, В. Малихін. Психологічною адаптацією та діагностикою ресурсів займаються С. Бойко, О. Гнатюк, Н. Павлик, Н. Пророк. А Л. Бура, Т. Єльчанінова, Л. Жданюк, Л. Лондар та В. Рогова досліджують здатності педагогів відновлюватися після травматичних подій. Професійною ресурсністю під час війни займається Ю. Стражник.

Виклад основного матеріалу. Аналіз тенденцій сучасного світу є фундаментом для формування адаптаційних ресурсів, оскільки він дозволяє педагогу перейти від «виживання» в хаосі до стратегічного управління своєю діяльністю. Тож розглянемо детальніше те, до чого ми маємо адаптуватися, адже саме врахування особливостей навколишнього світу є важливим компонентом у процесі взаємодії з ним.

У. Бек стверджував, що сучасна модернізація виробляє не лише багатство, а й глобальні ризики (екологічні, технологічні, фінансові), які неможливо передбачити або застрахувати, що створює «вироблену невизначеність». З. Бауман досліджував, як руйнування стабільних соціальних інститутів призводить до того, що невизначеність стає основним принципом життя, породжуючи постійну тривогу, індивідуалізацію та нездатність планувати майбутнє. Н. Н. Талеб у роботі «Чорний лебідь» досліджував вплив непередбачуваних подій, які мають катастрофічні наслідки та описують світ як середовище з високим рівнем невизначеності.

У соціально-психологічному аспекті поняття невизначеності фокусується на тому, як людина сприймає відсутність чітких орієнтирів і як це впливає на її ідентичність, психічне здоров'я та соціальну поведінку. Так, З. Бауман з його «плинністю сучасності» є центральною фігурою в описі психологічного стану людини в теперішньому світі. Нинішній світ втратив свою «твердість», тому сім'я, кар'єра, громада, які раніше давали відчуття стабільності, стали «плинними». Це створює постійне відчуття тривоги та невпевненості. Людина змушена постійно змінюватися й адаптуватися, не маючи жодних гарантій на майбутнє.

М. Хогг у теорії «Невизначеність–Ідентичність» досліджував, як внутрішня невпевненість штовхає людей до групової солідарності. Основна ідея Хогга: коли людина відчуває суб'єктивну невизначеність щодо себе чи свого місця у світі, вона прагне ідентифікувати себе з чіткими соціальними групами. І як соціальний наслідок: у стані високої невизначеності люди схильні обирати радикальні або жорстко структуровані групи з авторитарними лідерами, оскільки ті пропонують прості та зрозумілі правила гри.

Не можемо ми не згадати С. Баднера та Е. Френкель-Брюнсвік з їхньою «толерантністю до невизначеності», яку розглядали як стійку рису особистості. В сьогоденні ця властивість стає важливою у визначенні рівня стресостійкості особи.

С. Баднер розробив одну з перших шкал для вимірювання того, як люди реагують на нові, складні або неоднозначні ситуації. Люди з низькою толерантністю сприймають невизначеність як загрозу, що веде до стресу та агресії. Люди з високою толерантністю бачать у ній можливість для творчості та розвитку.

Ну і звичайно Е. Фромм з його «Втечою від свободи», яка є фундаментом для розуміння того, чому люди бояться відсутності визначеності. Адже він стверджував, що свобода вибору без чітких соціальних рамок (що і є формою невизначеності) обтяжує людину. Це породжує бажання відмовитися від власної індивідуальності на користь конформізму або підпорядкування владі.

Сьогодні ця тема є критично актуальною для України. А педагоги, які покликані не тільки самі адаптуватися до динамічних змін, але й сприяти успішній адаптації усіх інших учасників, створювати умови для зростання адаптаційного потенціалу в учнів, відчувають надзвичайні виклики сьогодення. В. Барко та В. Остапович адаптовують світові методики для вивчення психологічного благополуччя і життєстійкості українців у стані постійної загрози й непередбачуваності. Н. Пророк, О. Гнатюк, С. Бойко розробили діагностичний інструментарій адаптаційних ресурсів для усіх учасників освітнього процесу. Н. Скрипник досліджує особистісно-регуляторні компоненти адаптації в умовах невизначеності. Н. Павлик зосереджується на психологічному здоров'ї та адаптації вчителів до умов війни.

Сучасні дослідження свідчать, що основними чинниками невизначеності є: економічна нестабільність (непередбачувані фінансові кризи та зміни на ринках), політичні турбуленції: збройні конфлікти, геополітична напруга та зміна балансу сил, що руйнують сталі соціальні системи, технологічні зміни (стрімкий розвиток ШІ та цифрових технологій, які змінюють ринок праці та спосіб життя), природні катастрофи та екологія (зміни клімату, пандемії, які діють як зовнішні шоки). У той же час люди відчувають фанатичне прагнення до визначеності в ситуації, коли вона неможлива. І це є важливим соціально-психологічним аспектом, який необхідно враховувати.

Вплив «крихкого світу» на когнітивну й емоційну сфери особистості зумовлює необхідність врахування цих змін в освітній діяльності педагога. Ряд досліджень підтверджують, що в умовах невизначеності мозок працює в режимі «енергозбереження» або «перевантаження», а це призводить до:

– когнітивного заціпеніння (складність у прийнятті навіть простих рішень, оскільки майбутнє непередбачуване);

– звуження свідомості («тунельний зір»): ми фокусуємося лише на негайних загрозах, втрачаючи здатність до стратегічного планування та творчого мислення;

– пошуку хибних закономірностей (мозок намагається знайти логіку там, де її немає, що веде до віри в конспірологію або магічне мислення);

– погіршення пам'яті та концентрації (хронічний стрес через невизначеність «випалює» робочу пам'ять).

На емоційному рівні невизначеність сприймається мозком (мигдалеподібним тілом) як постійна загроза, що призводить до:

– фонової тривоги (free-floating anxiety): – тривоги, яка не має конкретного об'єкта, людина просто відчуває, що «щось має статися»;

– емоційних гойдалок – різкі переходи від надії до відчаю, від гніву до апатії;

– втрати суб'єктності – відчуття, що «від мене нічого не залежить» (навчена безпорадність);

– емоційного вигорання – організм виснажується, намагаючись постійно бути напоготові до «невидимої біди».

Усе вищеперераховане зумовлює необхідність більш глибокого осмислення адаптаційних процесів особистості й знаходження конструктивних стратегій її взаємодії з цими змінами. Визнаючи значимий вплив на адаптаційні механізми генетично заданих і вроджених особливостей, а також стилю виховання в родині, зазначаємо, що завдання сучасної освіти – допомогти особі нівелювати деструктивні стратегії і поведінкові патерни у взаємодії з навколишнім середовищем, спонукати до розвитку свідомих і конструктивних реакцій на зміни. Звичайно, для реалізації цього завдання необхідно, щоб самі педагоги володіли саме такими адаптаційними механізмами.

Ми виходимо з того, що психологічна адаптація – це процес взаємодії особи й середовища, за якого людина повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього для задоволення своїх основних потреб і реалізації значимих цілей на основі загальнолюдських цінностей [8; 9].

Сьогодні адаптація розглядається і в контексті моделі резилієнтності (здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах), яку можна досягнути тільки через успішну адаптацію і вихід на посттравматичне зростання. За інших умов особистість через дезадаптацію отримує ПТРС.

Адаптаційні ресурси професійного розвитку педагога в умовах невизначеності (кризи, війни, цифровізація) – це сукупність внутрішніх особистісних якостей та зовнішніх чинників, які дозволяють вчителю не лише пристосуватися до нових умов, а й продовжувати професійне зростання.

Згідно з опитуванням Gradus Research (жовтень 2023) та даними освітнього фонду GoGlobal [10], «82 % освітян відзначають зростання тривожності, 78 % педагогів відчувають постійну втому та емоційну спустошеність, більше 87 % вчителів з прифронтових територій потребують значно більше часу на відновлення сил, ніж раніше. Це вимагає не тільки постійного моніторингу фізичного і психологічного станів педагогів, теоретичних досліджень ефективних підходів щодо збереження і поповнення ресурсів, але і розробок практичних моделей підтримки освітян у ці нелегкі часи. 58 % вчителів прямо просять про підтримку. У педагогів і шкільних адміністративних працівників є запити на професійні та психологічні тренінги, групові заняття, індивідуальні консультації з психологом».

Ряд досліджень стверджують, що ключовими ресурсами адаптації особистості педагогів [1–9; 11] є:

1. Особистісні (внутрішні) ресурси:

– психологічна стійкість (резильєнтність), життєстійкість: здатність педагога ефективно функціонувати в умовах стресу, швидко відновлюватися після професійного вигорання;

– професійна ідентичність та мотивація: усвідомлення своєї ролі, внутрішня потреба у професійному вдосконаленні, незважаючи на зовнішні обставини;

– емоційний інтелект: вміння розпізнавати свої стани (тривогу, втому) та вчасно їх регулювати, не даючи емоціям заважати роботі;

– гнучкість мислення: готовність швидко відмовлятися від старих методик на користь нових форматів (наприклад, перехід на дистанційне навчання);

– критичне мислення: здатність швидко оцінювати ситуацію, відсіювати непотрібну інформацію та приймати ефективні рішення в умовах дефіциту часу;

– рефлексія: здатність аналізувати власну діяльність, коригувати дії та вчитися на помилках;

– комунікативна компетентність: уміння будувати діалог з учнями, батьками та колегами в стресових умовах.

2. Професійно-діяльнісні ресурси:

– інноваційна готовність: готовність до опанування нових технологій (дистанційне, змішане навчання), гнучкість у методах викладання;

– педагогічна майстерність та творчість: використання ігрового моделювання, ситуативних рольових ігор для навчання в нетипових умовах;

– постійна самоосвіта: безперервне навчання (lifelong learning) через вебінари, курси підвищення кваліфікації;

– цифрова грамотність: володіння інструментами, які роблять хаос впорядкованим (зум, класрум, онлайн-тести);

– тайм-менеджмент: уміння розставляти пріоритети та розділяти робочий час і особисте життя, щоб уникнути вигорання.

3. Соціально-психологічні (зовнішні) ресурси:

– психологічна підтримка: кваліфікована допомога, навчання методів саморегуляції, профілактика професійного вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація);

– соціальні мережі (родина, друзі колеги, релігійні та інші спільноти), зокрема підтримка колег, обмін досвідом та відчуття того, що «я не один у цій ситуації», обмін досвідом, взаємодопомога, корпоративна культура, що підтримує;

– інформаційна підтримка: достовірна інформація, доступ до освітніх ресурсів;

– підтримка адміністрації: чіткі інструкції, визнання зусиль учителя та створення безпечного середовища в колективі;

– зворотний зв'язок: конструктивна комунікація з учнями та батьками, що дає відчуття значущості вашої праці;

– матеріальні: достатній рівень прибутків; задовільні умови життя та відпочинку; безпека життя; оптимальні умови служби; стабільність оплати праці.

4. Фізичні ресурси:

– режим відновлення – якісний сон, фізична активність та інформаційна гігієна (обмеження споживання негативних новин);

– організація простору – наявність зручного та спокійного робочого місця, навіть в умовах дому.

Дослідження адаптаційних стратегій, що базуються на працях Р. Лазаруса і С. Фолкман та позиціях теорії резильєнтності, дозволяють проаналізувати такі категорії копінг-стратегій у педагогічній діяльності [2, с. 10–11]:

1) *проблемно фокусовані стратегії:* передбачають активні дії, спрямовані на безпосереднє вирішення конкретних проблем та подолання труднощів, включаючи пошук додаткових ресурсів (наприклад, звернення до волонтерських організацій, пошук можливостей для отримання фінансової допомоги), перегляд та модифікацію навчальних планів (наприклад, адаптація навчального матеріалу до потреб травмованих учнів, використання інтерактивних методів навчання), організацію взаємопідтримки та професійного обміну досвідом (як-от, створення груп підтримки для педагогів, проведення вебінарів та майстер-класів з обміну досвідом), встановлення чітких пріоритетів (наприклад, визначення найважливіших завдань та концентрація зусиль на їх виконанні);

2) *емоційно фокусовані стратегії:* включають дії, спрямовані на регулювання власних емоційних реакцій, включаючи звернення за професійною психологічною допомогою (наприклад, індивідуальні консультації з психологом, групова терапія), застосування технік релаксації та самозаспокоєння (медитація, дихальні вправи, аутотренінг тощо), пошук емоційної підтримки в соціальному оточенні (наприклад, спілкування з друзями та родиною, участь у групах підтримки), позитивне переосмислення ситуації (як-от, пошук позитивних аспектів у досвіді конфлікту, фокусування на можливостях для зростання та розвитку);

3) *стратегії уникнення:* реалізуються через дії, спрямовані на уникнення потенційно травмувальних ситуацій, зокрема, тимчасове припинення професійної діяльності (наприклад, взяття відпустки або перехід на неповний робочий день), обмеження контакту з джерелами інформації, що викликають негативні емоції (відмова від перегляду новин про конфлікт), використання механізмів психологічного захисту (заперечення проблеми, інтелектуалізація, раціоналізація).

Плануючи роботу з освітянами Волині на курсах підвищення кваліфікації педагогів та у міжкурсовий період, ми виходили з трирівневої моделі надання підтримки:

– індивідуальний рівень: саморегуляція, когнітивне переоцінювання, дихальні вправи, заземлення, майндфулнес, розтяжки, самомасаж, здоров'язбережувальний стиль життя, антистресове харчування тощо;

– реляційний (міжособистісний): професійні мережі підтримки, супервізія, конструктивна комунікація з колегами, батьками, учнями, друзями і, звичайно, родина, релігійні спільноти тощо;

– організаційний: прозорість прийняття рішень у школі, передбачувані рутини та увага до емоційного клімату в колективі, системна робота для запобігання професійному вигоранню, тощо.

Все вищезгадане було застосовано в організації системи психологічної підтримки педагогів у роботі Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти. У період активних воєнних дій в Україні для педагогів Волині викладачами кафедри педагогіки та психології запропоновано такі 16-годинні тематичні курси: «Ресурси особистісного зростання та психологічної підтримки учасників освітнього процесу», «Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в системі психологічного супроводу становлення особистості», «Психологічна підтримка учасників освітнього процесу», «Партнерська взаємодія учасників освітнього процесу

в забезпеченні психологічного благополуччя особистості», а також 8-годинні семінари-тренінги: «Сучасні психологічні техніки відновлення особистості», «Попередження стресових перевантажень усіх учасників освітнього процесу», «Особливості психолого-педагогічної підтримки учасників освітнього процесу», «Стрес-менеджмент для педагогічних працівників», «Формування безпечного освітнього середовища», «Розвиток життєвих компетентностей учасників освітнього процесу».

Автори цієї статті на заняттях з педагогами початкових класів упроваджують програму виховної роботи для учнів 1–4 класів «Особиста гідність. Безпека життя. Громадянська позиція» у межах проєкту «Попередження торгівлі людьми шляхом формування життєвих компетентностей дітей», що впроваджений ВБО «Український фонд „Благополуччя дітей"» у співпраці з Представництвом Міжнародної організації з міграції (МОМ) в Україні за сприяння Міністерства освіти і науки України та фінансової підтримки Міністерства міжнародних справ Канади.

Висновки. Сьогодення вимагає від педагогів оволодіння не тільки суто педагогічними компетентностями, але і здатністю справлятися з потужними стресовими навантаженнями і надавати психологічну підтримку учням і їхнім батькам. Тому системна і комплексна, багаторівнева робота у закладах післядипломної освіти зі сприяння зростанню аутопсихологічних, антистресових компетентностей, розвитку резильєнтності, навичок надання психологічної підтримки, створення безпечного освітнього середовища та партнерської взаємодії з усіма учасниками освітнього процесу в педагогів є особливо актуальною. Психологічні компетентності стають основою у роботі з ресурсами педагогів. Існують різні класифікації, види ресурсів. Ми проаналізували особистісні, професійно-діяльнісні, соціально-психологічні і фізичні ресурси.

Важливим аспектом у конструктивному задіянні ресурсів особистості є стратегії подолання. У педагогів ми виявили домінування когнітивних стратегій. Найбільш впливовим способом подолання стресу для українських учителів є аналіз інформації, критичне мислення та планування. Педагоги частіше покладаються на раціональне осмислення ситуації, ніж на емоційні чи креативні ресурси.

Значимим для освітян є й орієнтація на вирішення завдань: переважна стратегія – активне подолання стресотравмувальних ситуацій через конкретні дії.

Використовують педагоги і стратегії самоконтролю. Однією з провідних стратегій серед учителів є стримування та пригнічення негативних емоцій (спроба приховати переживання від оточення), що відрізняє їх від учнів та студентів, які частіше шукають соціальної підтримки.

Потрібно відмітити і значну роль емоційного інтелекту: його високий рівень є ключовим ресурсом, що допомагає вчителям обирати більш конструктивні копінг-стратегії та уникати деструктивної поведінки в умовах непередбачуваності.

Залишається високий ризик «ресурсного виснаження»: відсутність балансу у використанні ресурсів (наприклад, опора лише на когнітивне планування без емоційної розрядки) призводить до їх швидкого вичерпання. Важливо впроваджувати практики відновлення, такі як арттерапія, природотерапія, оволодіння майндфулнесом, створення «якірців справжнього» (емоційних стабілізаторів).

Використані джерела

1. Бойко А. О. Психологія адаптації особистості в умовах воєнних дій. Загальна психологія. *Вчені записки ТНУ ім. В. Вернадського*. 2024. Т. 35 (74). С. 1–5.
2. Бевз Н. В., Кучерова О. В., Вальчук К. В. Трансформація педагогічної діяльності в умовах збройного конфлікту: виклики та стратегії адаптації. *Педагогічна академія: наукові записки.* 2025. № 22. С. 10–16. URL: https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/1319
3. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року / схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. № 988-р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_975
4. Кузнєцова О., Гура Т., Рома О. Готовність українських педагогів до впровадження європейських практик у шкільну освіту: психологічні передумови та особливості розвитку. *Вісник Львівського університету.* Сер. «Психологічні науки». 2022. Спецвипуск. С. 23–31.
5. Мельничук С. Л. Емпіричне дослідження психоемоційних станів педагогів в умовах воєнного стану. *Вісник Львівського університету.* Сер. «Психологічні науки». 2023. № 18. С. 39–45.
6. Сікора Ю. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету.* Сер.: «Педагогіка. Соціальна робота». 2022. № 2 (51). С. 135–139.
7. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. С. 160.
8. Турчина Л. І., Казмірчук Н. М. Адаптація особистості в освітньому просторі Нової української школи. Луцьк : ВІППО, 2022. С. 68.
9. Турчина Л. І. Психологічні умови благополуччя всіх учасників інклюзивної освіти. Луцьк : ВІППО, 2022. С. 52.
10. Як війна впливає на психоемоційний стан освітян: презентація дослідження / МОН України. URL: https://mon.gov.ua/news/yak-viyna-vplivae-na-psikhoemotsiyniy-stan-osvityan-prezentatsiya-doslidzhennya
11. Ярмощук А. Д. Психологічний супровід професійної адаптації педагогів. *Психологічні науки.* 2020. № 5. С. 34–46.