

УДК 001. 893.54(89):38

DOI <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psych-2024-1.07>

Світлана ГАНАБА

доктор філософських наук, професор, магістр психології,
професор кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін,
Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького
sveta_ganaba@ukr.net
ORCID: 0000-0002-4373-7075

Юлія СТРАЖНИК

викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін,
Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького
y.strazhnik@ukr.net
ORCID: 0009-0005-8628-8651

АНАЛІЗ ВНУТРІШНЬОЇ РЕСУРСНОСТІ ПЕДАГОГІВ ЯК УМОВА ПОДОЛАННЯ СТРЕСОГЕННИХ СИТУАЦІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. *Мета статті* – проаналізувати внутрішню ресурсність педагогів як умову подолання стресогенних ситуацій в умовах воєнного сьогодення. Під час війни педагоги як професійна група є психологічно уразливою, оскільки працюють в умовах невизначеності й зазнають впливу низки травмувальних чинників. Водночас вони виконують суспільну місію наставництва й у такий спосіб покликані запропонувати ефективні зовнішні ресурси для розвитку життєстійкості та резильєнтності учасників освітньої взаємодії. Ці обставини актуалізують проблему аналізу внутрішньої ресурсності педагогів як умови для подолання складних життєвих проблем. **Методологія** ґрунтується на феноменологічному підході, який розглядає людину як складну цілісність. Емпіричні дані отримано шляхом психодіагностики за методикою Мулі Лаада BASIC Ph. **Наукова новизна.** Отримані результати емпіричного дослідження дали змогу уточнити домінантні внутрішні ресурси, які педагоги використовують у подоланні стресогенних ситуацій. **Висновки.** Пріоритетними для педагогів у вирішенні складних життєвих ситуацій є ресурси віри й світоглядно-ціннісних переконань, когнітивних стратегій та пізнавальних практик та повсякденної фізичної діяльності. Також педагоги у подоланні психотравмувальних ситуацій удаються до використання тілесних ресурсів у формі фізичної повсякденної праці. Недостатньо респондентами використовуються ресурси емоцій та почуттів, уяви і творчості, спілкування й соціальної підтримки. Зазначено, що відсутність балансу у використанні внутрішніх ресурсів є негативним чинником, який свідчить про неспроможність педагогів ефективно долати психотравмувальні ситуації. Відновлення й розвиток внутрішніх ресурсів сприяють розвитку усвідомлення життя. Вони поповнюються на основі попереднього успішного досвіду, вдалої соціальної комунікації, можливості використання отриманих знань у практичній і творчій діяльності. У кожній конкретній ситуації педагоги використовують свій індивідуальний набір внутрішніх ресурсів. Окреслені зауваги актуалізують потребу розроблення низки заходів психокорекції та психологічної підтримки педагогів у вирішенні ними ситуацій психотравмувального характеру в умовах воєнного часу.

Ключові слова: педагог, внутрішні ресурси, психотравмувальна подія, складна ситуація, методика стресоподолання, життєстійкість.

Svitlana HANABA

Doctor of Philosophical Sciences, Professor, Master of Psychology,
Professor of the Department of Psychology,
Pedagogics and Social-Economic Disciplines,
National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytskyi
sveta_ganaba@ukr.net
ORCID: 0000-0002-4373-7075

Julia STRAZHNYK

Teacher of the Department of Psychology,
Pedagogics and Social-Economic Disciplines,
National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytskyi
y.strazhnik@ukr.net
ORCID: 0009-0005-8628-8651

ANALYSIS OF THE INTERNAL RESOURCES OF TEACHERS AS A CONDITION FOR OVERCOMING STRESSFUL SITUATIONS IN THE CONDITIONS OF WAR

Abstract. The purpose of the article is to analyze the internal resourcefulness of teachers as a condition for overcoming stressful situations in the conditions of today's war. During the war, teachers as a professional group are psychologically vulnerable, as they work in conditions of uncertainty and are exposed to a number of traumatic factors. At the same time, they fulfill the social mission of mentoring and in this way are called to offer effective external resources for the development of vitality and resilience of participants in educational interaction. These circumstances actualize the problem of analyzing the internal resourcefulness of teachers as a condition for overcoming complex life problems. **The methodology** is based on a phenomenological approach that considers a person as a complex whole. Analysis of empirical data obtained by psychodiagnostics using the method of Muli Laada BASIC Ph. **Scientific novelty.** The obtained results of the empirical research made it possible to specify the dominant internal resources that teachers use in overcoming stressful situations. **Conclusions.** Resources of faith and worldview and value beliefs, cognitive strategies and cognitive practices, and everyday physical activity are priorities for teachers in solving difficult life situations. Also, in overcoming psycho-traumatic situations, teachers resort to the use of bodily resources in the form of physical everyday work. Respondents insufficiently use resources: emotions and feelings, imagination and creativity, communication and social support. It is noted that the lack of balance in the use of internal resources is a negative factor that indicates the inability of teachers to effectively overcome psycho-traumatic situations. Restoration and development of internal resources contribute to the development of awareness of life. They are replenished on the basis of previous successful experience, successful social communication, the possibility of using the acquired knowledge in practical and creative activities. In each specific situation, teachers use their individual set of internal resources. The outlined comments actualize the need to develop a number of measures of psychocorrection and psychological support for teachers in their resolution of psychotraumatic situations in wartime conditions.

Key words: teacher, internal resources, psychotraumatic event, difficult situation, stress management technique, resilience.

Постановка проблеми. Воєнні реалії стрімко змінюють картину узвичаєного світу людини. Вони породжують у неї стан нервової напруги, тривоги, викликають розпач та зневіру й у підсумку постають стресогенним чинником, який блокує її особистісні ресурси та не сприяє ефективній адаптації до реалій сповненого ризиків світу. На тлі небезпеки для життя та здоров'я актуалізується проблема здатності людиною мобілізувати наявні та приховані ресурси задля того, щоб вижити, жити й долати складні життєві реалії. Загалом у кризових ситуаціях воєнного часу людина намагається віднайти у набутому життєвому досвіді та при-

йнятній для себе системі морально-світоглядних цінностей відповіді на виклики сучасності.

Зазначимо, що в умовах воєнного часу особливо уразливою є професійна група педагогів, яка потребує резильєнтності й поповнення внутрішніх ресурсів. Із перших днів широкомасштабного наступу росії педагоги зустрілися з низкою викликів соціокультурного та професійного характеру. Йдеться про те, що викладацька діяльність потребує залучення чималих внутрішніх ресурсів, енергетичних зусиль для вирішення різних за складністю та емоційною напругою професійних та життєвих завдань, які можуть ускладнюватися воєнними реалі-

ями. Наступним аргументом, який актуалізує потребу аналізу внутрішньої ресурсності педагогів, є те, що у ситуаціях небезпеки та кризовості буття педагог реалізує своє людське та професійне покликання допомогти, порадити й підтримати інших учасників освітньої взаємодії. Місія наставництва та радника, який покликаний запропонувати дієвий зовнішній ресурс у підтримці життєстійкості учасників освітнього процесу, актуалізує проблему ефективного використання та поповнення педагогами власних внутрішніх ресурсів.

Отже, в умовах війни педагоги як професійна група, з одного боку, є психологічно уразливою, оскільки працюють в умовах невизначеності й зазнають впливу низки травмувальних чинників. З іншого боку, вони виконують суспільну місію наставництва й у такий спосіб покликані запропонувати ефективні зовнішні ресурси для розвитку життєстійкості та резильєнтності учасників освітньої взаємодії, що в підсумку актуалізує проблему аналізу внутрішньої ресурсності педагогів як умови для подолання складних життєвих проблем.

Аналіз джерел та останніх досліджень. Проблема вивчення внутрішніх ресурсів людини набула актуальності в останні десятиліття. Ця проблематика займає провідне місце у вивченні структури особистості. У широкому сенсі це поняття трактується дослідниками «як усе те, що людина використовує для задоволення вимог середовища, як життєві цінності, які утворюють реальний потенціал для подолання несприятливих життєвих подій» [8, с. 477]. Н. Перегончук, Т. Краєвська розглядають внутрішні ресурси як системну, інтегральну характеристику особистості, яка дає змогу долати їй важкі життєві ситуації. С. Хобфолл вважає втрату ресурсів як важливий механізм, що запускає стресові реакції, спричиняє втрату суб'єктивного благополуччя, яка негативно позначається на стані здоров'я особистості [12, с. 338]. М. Олексин у своїх наукових розвідках стверджує, що внутрішні ресурси є засадничими у розвитку психологічної ресурсності, здатності людини до саморозвитку й саморозкриття у взаєминах та наданні підтримки іншим. О. Шпета розглядає ресурси як мотиваційно-духовний динамічний стан як основу розвитку людини. Ключовими ресурсами, на думку дослідниці, є як внутрішні

стани (радість, упевненість, цінності), так і умови середовища (книги, спілкування з близькими, мандрівки). Важливим ресурсом є усе те, що може надавати людині відчуття щастя, впевненості, насаги для вирішення життєвих проблем [11, с. 560]. Д. Лапін вважає, що внутрішні ресурси особистості пов'язані з усіма рівнями психічних явищ – від відчуттів і перцепції до інтелектуальних, емоційно-вольових та особистісних якостей суб'єкта діяльності, а також на рівні соціально-психологічних феноменів [4, с. 63]. Фундатори концепції посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхоун вважають, що внутрішньо сильна, вільна і духовно розвинена особистість здатна не лише долати життєві перешкоди, а й розвивати себе [13, с. 2]. Відновлення й розвиток внутрішніх ресурсів сприяють розвитку усвідомлення життя, стверджує Мулі Лаад, автор моделі BASIC Ph. Дослідник її презентує як уявний «міст над прірвою», який допомагає людині подолати кризову ситуацію завдяки особистісному зростанню [7].

Метою статті є аналіз внутрішньої ресурсності педагогів як умови подолання стресогенних ситуацій в умовах воєнного сьогодення.

Виклад основного матеріалу. Поняття ресурсу у психології розглядається як «усе те, що має особистість у психологічному плані», тобто певний запас, який можна використати у разі потреби [5, с. 191]. Ідеться про внутрішні ресурси людини, які пояснюються О. Штепою як «опора інтерпретації людиною осягнення, отриманого нею в її екзистенційному досвіді, необхідні для переведення потенцій власної сутності в особистісну форму та реалізації можливості здійснення щодо істини» [11, с. 562].

В емпіричному дослідженні взяли участь педагоги загальноосвітніх закладів міст Кам'янець-Подільського та Хмельницького. Вибірка становила 69 осіб. Опитування респондентів було проведено через Гугл-форми. Для психодіагностики можливостей використання внутрішніх ресурсів педагогів у подоланні життєвих труднощів та стресових ситуацій в умовах війни використано методику BASIC Ph (модель стресоподолання). Методику створив наприкінці ХХ ст. ізраїльський дослідник Мулі Лаад із метою визначення ресурсів для виживання людини у кризовій психологічній ситуації. Методика побудована на моделі, яка

має шість ресурсних модальностей, які можуть бути ефективними у подоланні кризової ситуації: 1) віра (модальність, пов'язана з вірою у вищі сили, вірою в інших чи навіть вірою у себе й свої переконання); 2) емоції (усвідомленням людиною власних емоцій та почуттів, вираження емоцій через спілкування, танці, живопис, скульптуру, музику тощо); 3) спілкування (модальність свідчить про зв'язок з іншими людьми: фахівцями, друзями, родичами); 4) уява (є основою творчості, яка допомагає долати людині труднощі, бути інтуїтивною та гнучкою); 5) розважливність (модальність, яка ґрунтується на дозволі людини розраховувати на її здатність міркувати логічно, оцінювати ризики, учитися нових речей, умітню планувати); 6) фізична активність (включає релаксацію, вправи та фізичну активність загалом як ресурс у боротьбі зі стресом) [14, с. 9–31]. Загалом методика спрямована на проведення якісного та кількісного аналізу психоемоційного стану педагогів й визначення дієвості їхніх внутрішніх ресурсів до формування долаючих копінг-стратегій в умовах війни.

Аналіз емпіричних даних засвідчив, що у подоланні стресових ситуацій педагоги використовують усі зазначені ресурси. Так, третина учасників опитування у подоланні стресових ситуацій спирається на віру та власні життєві світоглядно-ціннісні переконання. Вони постають для людини джерелом наснаги та сили у вирішенні різних життєвих проблем, дарують надію та окреслюють перспективи їх реалізації. Загалом це те, що тримає людину в житті й надає сенс для існування. Якісний аналіз емпіричних даних цієї модальності засвідчив, що пріоритетним для учасників опитування є віра у Бога: майже половина респондентів (47%), опинившись у складній ситуації, просять у молитві допомоги Бога. Варто зазначити, що йдеться про осмислену віру, яка ґрунтується на системі усвідомлених переконань та системі світоглядних цінностей. Підтвердженням цих міркувань може слугувати те, що лише 8% учасників опитування у складній життєвій ситуації вважають за необхідне просто покладатися на долю чи щасливий випадок. Слід зазначити, що більша половина педагогів (58%) у вирішенні проблем покладається на себе, вірить, що здатні власними зусиллями здолати життєві перешкоди. Життєве гасло «Я зможу пережити це, незважа-

ючи ні на що» вибрали 51% учасників опитування. Отже, опора на власні світоглядно-ціннісні установки та життєві переконання, віра в себе та плекання у собі духовного первня є дієвою психологічною підтримкою для педагогів у складні воєнні часи.

Релевантними у подоланні стресових ситуацій також є відчуття внутрішньої рівноваги та душевний комфорт, оскільки вони свідчать, що людина перебуває у «контакті із собою», зі своїми емоціями, почуттями, переживаннями та устремліннями. Йдеться загалом про розвиток емоційного інтелекту, здатність людини до співпереживання, терпимості та толерантності. Результати емпіричного дослідження засвідчили недостатній рівень сформованості емоційного інтелекту у педагогів. У переважній більшості учасники опитування зізналися, що у вирішенні життєвих ситуацій нівелюють свої емоції, приховують почуття, оскільки вважають це проявом слабкодухості. Так, лише кожен десятий учасник опитування використовує ресурс емоцій, відчуттів, співпереживання під час вирішення життєвих проблем. Лише 11% респондентів зазвичай дають вихід своїм емоціям за скрутних обставин, не тримають їх у собі, даючи волю сльозам, крику, сміху; 12% учасників опитування стверджують, що у складних життєвих ситуаціях удаються до жартів; люблять слухати смішні історії та анекдоти 14% респондентів. Загалом отримані результати свідчать про доволі високий рівень емоційної закритості педагогів, контроль своїх емоцій та почуттів (щоб «не вийти за межі» дозволених правил та установок у соціумі). Така ситуація у підсумку демонструє не лише придушення, а й розуміння своїх емоцій як прояв слабкості, невдач чи помилок. Водночас важливо зазначити, що розвиток емоційності у педагогів, на думку дослідників, «відображає рівень професійної майстерності, емоційну зрілість особистості і впливає на імідж педагога» [2, с. 312]. Емоційна стійкість не лише вказує на здатність педагогів повернутися до стану душевної рівноваги після переживання стресової ситуації, а й включає відображення і розуміння емоційного стану інших учасників освітньої взаємодії, демонструючи здатність співчувати та співпереживати іншим, вибудовувати конструктивну і продуктивну взаємодію.

Емоційний інтелект у подоланні скрутних життєвих ситуацій корелюється з розвитком

творчості та уяви. Зазначимо, що у педагогів недостатньо розвинутий рівень творчості. Сумарний показник модальності «уява, мрії, спогади, творчість» за твердженням завжди та майже завжди становив 7,25%. Учасники опитування (лише 1,5%) практично не використовують у подоланні складних життєвих ситуацій творчість, не дають волю своїй уяві, не думають (лише 4%) про час, коли все зміниться на краще. Водночас творчість та уява є джерелом психоемоційного відновлення та натхнення. Слід зазначити, що уява є «універсальною людською здібністю до побудови нових образів дійсності шляхом переробки змісту сформованого практичного, почуттєвого, інтелектуального й емоційно-значеннєвого досвіду» [6, с. 281]. Очевидно, що нівелювання цього внутрішнього ресурсу в підсумку зумовлює те, що педагогам важче уявити альтернативи й нестандартні способи подолання стресових ситуацій. Поширеним способом психоемоційного відновлення за допомогою ресурсу уяви та творчості учасники опитування використовують слухання улюбленої музики (22,8%) та пригадують улюблені казки, байки чи притчі (9,5%).

Важливим ресурсом у вирішенні кризових ситуацій є соціальні зв'язки та соціальна підтримка. Цей ресурс дає змогу педагогу реалізувати себе як особистість у повноті своєї екзистенційної природи, відкриваючи повсякчас у собі та інших нові можливості та вибудовуючи багатогранність власного буття [9]. Сумарний результат модальності «соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування» вказує на недостатній рівень (завжди й майже завжди – 5,5%) використання респондентами цього ресурсу. Так, зазвичай 1,5% учасників опитування у скрутній ситуації шукають підтримки інших людей, 2,4% педагогів шукають людей, із якими можна провести час, нічим не займаючись, 3,6% респондентів пишуть листи та емейли до друзів із надією на їхню відповідь. Емпіричні дані свідчать, що педагоги недостатньо використовують соціальні контакти у подоланні кризових ситуацій, уникають спілкування та допомоги інших людей, не готові ділитися своїми переживаннями. Зауважимо, що краще комунікують і довіряють у скрутних життєвих обставинах учасники опитування друзям та рідним. Так, зазвичай 10% педагогів ведуть бесіди по теле-

фону, а 20,6% респондентів у скрутній ситуації намагаються знайти підтримку у друга чи членів своєї родини. Водночас зазначимо, що педагог як «професійний комунікатор повинен мати не тільки власний стиль спілкування, що є ефективним інструментом його самопрезентації, самовираження, а й уміти встановлювати дієвий контакт із партнерами за будь-яких обставин» [1, с. 54]. Йдеться про створення продуктивної атмосфери комунікативної взаємодії, де відбувається синергія пошуку смислів і «народження» нових знань.

Зауважимо, що сумарний показник модальності «розум, пізнання, когнітивні стратегії» свідчить про використання когнітивних здібностей як ефективного ресурсу вирішення життєвих проблем. Кожен третій респондент (34%) використовує цей ресурс, зокрема 38,3% учасників опитування намагаються усвідомити суть проблеми та проаналізувати її наслідки; 37% респондентів орієнтовані на пошук шляхів її вирішення. Концентрує увагу на пошуку оптимальних варіантів вирішення ситуації кожен третій учасник опитування.

У вирішенні стресових ситуацій релевантним ресурсом є тіло й фізична активність. Загалом сумарний результат модальності «фізична активність, тілесні ресурси» становив 20%. Найчастіше учасники опитування у стресових ситуаціях використовують повсякденну фізичну й трудову діяльність. Так, половина респондентів долає стрес, займаючись буденною фізичною працею: прибиранням, приготуванням їжі, ремонтом автомобіля, роботою на присадибній ділянці тощо. Натомість більшість респондентів зізналася, що практично цілеспрямовано й систематично не використовують фізичних вправ чи інших тілесних ресурсів задля розслаблення чи отримання задоволення. Так, часто йде на прогулянку чи бігає підтюпцем кожен п'ятий респондент, приймає душ та ванну кожен четвертий учасник опитування. Отже, у подоланні психотравматичних ситуацій педагоги недооцінюють тілесні ресурси, рідко звертаються до відчуттів власного тіла. Водночас нівелювання особою дискомфорту та інших неприємних тілесних відчуттів, на думку Бесселя Ван дер Колки, свідчить про її прагнення сховатися від самої себе, уникнути можливостей та потуг у вирішенні життєвих ситуацій. Науковець зауважує, що здатність

людини відчутти зв'язок із потребами свого тіла означає піклування про себе, про можливість отримання життєвої наснаги та сил у вирішенні різних проблем [3, с. 107].

Висновки. Отже, аналіз емпіричних даних, отриманих шляхом психодіагностики за методикою Мулі Лаада BASIC Ph (модель стресоподолання), засвідчив, що учасники опитування найчастіше у вирішенні складних життєвих ситуацій використовують ресурси віри та світоглядно-ціннісних переконань, когнітивних стратегій та пізнавальних практик. Досить часто педагоги у подоланні психотравмувальних ситуацій удаються до використання тілесних ресурсів у формі фізичної повсякденної праці. Недостатньо респондентами використовуються ресурси емоцій то почуттів, уяви та творчості, спілкування й соціальної підтримки. Зауважимо, що відсутність балансу у використанні внутрішніх ресурсів є негативним чинником, який свідчить про неспроможність педагогів ефективно долати психотравмувальні ситуації. Йдеться про те, що використання лише певних ресурсів зумовлює їх виснаження, й у підсумку людина втрачає загалом індивідуальний потенціал та життєві сили у вирішенні проблеми. Як зауважує С. Хобфолл,

зменшення ресурсів слугує потужним механізмом, який запускає стресові реакції й у результаті спричиняє втрату суб'єктивного благополуччя, негативно позначається на здоров'ї людини [12, с. 411]. Зауважимо, що ресурси не виникають самі по собі нізвідки. Вони з'являються й поповнюються на основі попереднього успішного досвіду, отриманого внаслідок вирішення складної життєвої ситуації чи отримання нових знань, удакої соціальної комунікації, можливості використання отриманих знань у практичній й творчій діяльності. У кожній конкретній ситуації педагоги використовують індивідуальний набір внутрішніх ресурсів (які різняться за обсягом та рівнем якісної визначеності, тим, наскільки він виражений у конкретній особі й наскільки ефективно вона його використовує у життєвих практиках). Окреслені зауваги актуалізують потребу розроблення низки заходів психокорекції та психологічної підтримки педагогів у вирішенні ними ситуацій психотравмувального характеру в умовах воєнного часу.

Предметом **подальших досліджень** може стати дослідження домінуючих копінг-стратегій педагогів для подолання життєвих труднощів під час війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гарьковець С.О., Волченко Л.П. Спілкування у педагогічному процесі : навчальний посібник. Житомир : Бук-Друк, 2021. 100 с.
2. Кириченко Р., Дубова В., Овсієнко Р. Значення емоційного інтелекту в діяльності педагога. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2001. Вип. 41. Т. 1. С. 306–314.
3. Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми у минулому. Харків : Vivat, 2022. 434 с.
4. Лапін Д.М. Психологічні ресурси особистості в професійній діяльності соціального працівника. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 1. № 1. С. 62–66.
5. Лукомська С.О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 1. С. 190–195.
6. Матвєєва О.О. Формування творчої уяви майбутніх учителів музики як психолого-педагогічна проблема. *Наукові перспективи*. 2015. № 2. С. 281–285.
7. Микитенко Р.В., Грищенко О.С., Золотарьов П.В. Застосування моделі BASIC Ph у програмі психоневрологічної реабілітації учасників бойових дій на Сході України. *Молодий вчений*. 2020. № 6(82). С. 44–48.
8. Перегончук Н.В., Краєвська Т.С. Психологічні особливості майбутнього психолога. *Молодий вчений*. 2018. № 2(54). С. 477–480.
9. Тесленко М.М., Юдіна Н.О. Усвідомлена саморегуляція навчальної діяльності студентів як проблема сучасної психології. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 3(2). С. 90–94.
10. Шевченко В., Мольченко Д. Психологічні особливості впливу ситуативної тривожності на ефективність публічного виступу. *Науковий вісник МНУ імені В. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1. С. 229–235.
11. Шпета О. Психологічні ресурси як медіатор внутрішнього та зовнішнього «Я» людини. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 31. С. 559–568.
12. Hobfoll S. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. № 50. P. 337–421.
13. Tedesch R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. P. 1–18.

14. The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application. 2016. Lahad, M., Shacham, M., & Ayalon, P. 9–31.

REFERENCES:

1. Harkovets, S.O., & Volchenko, L.P. (2021). Spilkuvannia u pedahohichnomu protsesi: navchalnyi posibnyk [Communication in the pedagogical process: a study guide]. Zhytomyr: TOV "Vydavnychiy dim «Buk-Druk», 2021. 100 s. [in Ukrainian].
2. Kyrychenko, R., Dubova V., & Ovsienko, R. (2001). Znachennia emotsiinoho intelektu v diialnosti pedahoha [The importance of emotional intelligence in the activity of a teacher]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk. – Actual issues of humanitarian sciences*. Vyp. 41. T. 1. S. 306–314 [in Ukrainian].
3. Kolk, B. (2022). Tilo vede lik. Yak lyshyty psykhotravmy u mynulomu [The body heals. How to leave psychological trauma in the past]. Kharkiv : Vivat. 434 p. [in Ukrainian].
4. Lapin, D.M. (2019). Psykholohichni resursy osobystosti v profesiinii diialnosti sotsialnoho pratsivnyka [Psychological resources of the individual in the professional activity of a social worker]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii – Theory and practice of modern psychology*. T. 1. № 1. S. 62–66 [in Ukrainian].
5. Lukomska, S.O. (2020). Resursnyi pidkhid do podolannia osobystistiu kryzovykh sytuatsii [Resource approach to personal overcoming of crisis situations]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Psychological sciences series*. Vyp. 1. S.190–195 [in Ukrainian].
6. Matvieieva, O.O. (2015). Formuvannia tvorchoi uiavy maibutnikh uchyteliv muzyky yak psykholoho-pedahohichna problema [Formation of creative imagination of future music teachers as a psychological and pedagogical problem]. *Naukovi perspektyvy – Scientific perspectives*. 2. S. 281–285 [in Ukrainian].
7. Mykytenko, R.V., Hryshchenkova, O.S., & Zolotarov, P.V. (2020). Zastosuvannia modeli BASIC Ph v prohrami psykhonevrolohichnoi reabilitatsii uchashnykiv boiovykh dii na skhodi Ukrainy [Application of the BASIC Ph model in the program of psychoneurological rehabilitation of combatants in eastern Ukraine]. *Molodyi vchenyi – A young scientist*. № 6 (82). S. 44–48 [in Ukrainian].
8. Perehonchuk, N.V., & Kraievska, T.S. (2018). Psykholohichni osoblyvosti maibutnoho psykholoha [Psychological peculiarities of the future psychologist]. *Molodyi vchenyi – A young scientist*. № 2 (54). S. 477–480 [in Ukrainian].
9. Teslenko, M.M., & Yudina, N.O. (2017). Usvidomlena samorehuliatytsiia navchalnoi diialnosti studentiv yak problema suchasnoi psykholohii [Perceived self-regulation of students' educational activity as a problem of modern psychology]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia. Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series. Psychological sciences*. Vyp. 3 (2). S. 90–94 [in Ukrainian].
10. Shevchenko, V., & Molchenko, D. (2016). Psykholohichni osoblyvosti vplyvu sytuatyvnoi tryvozhnosti na efektyvnist publichnoho vystupu [Psychological features of the influence of situational anxiety on the effectiveness of public speaking]. *Naukovyi visnyk MNU imeni V. Sukhomlynskoho. Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of V. Sukhomlynskyi MNU. Psychological sciences*. №1. S. 229–235 [in Ukrainian].
11. Shpeta, O. (2013). Psykholohichni resursy yak mediator vnutrishnoho ta zovnishnoho «Ya» liudyny [Psychological resources as a mediator of the inner and outer «I» of a person]. *Problemy suchasnoi psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu ta Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Problems of modern psychology. Collection of scientific works of the Kamianets-Podilskyi National University and the Institute of Psychology named after H.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine*. Vyp. 31. S. 559–568 [in Ukrainian].
12. Hobfoll, S. (2001). The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*. № 50. 337–421 [in English].
13. Tedesch, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. № 1. Vol. 15. P. 1–18 [in English].
14. The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application. (2016). Lahad, M., Shacham, M., & Ayalon, R. 9–31 [in English].