

Електронний журнал «Ефективна економіка» включено до переліку наукових фахових видань України з питань економіки (Категорія «Б», Наказ Міністерства освіти і науки України № 975 від 11.07.2019). Спеціальності – 051, 071, 072, 073, 075, 076, 292. Ефективна економіка. 2025. № 5.

DOI: <http://doi.org/10.32702/2307-2105.2025.5.53>

УДК 005.95:159.944.4]:378.011.3-057.4:355.48(477:470)”2022.02/...”

Н. М. Кирилко,

к. е. н., старший викладач кафедри управління та смарт-інновацій,

Київський національний університет технологій та дизайну

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9099-5229>

УПРАВЛІННЯ ЖИТТЄСТІЙКІСТЮ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

N. Kyrylko,

PhD in Economics, Senior Lecturer of the Department of Management and Smart

Innovations, Kyiv National University Technology and Design

MANAGEMENT OF LIFE STABILITY OF SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL WORKERS OF HIGHER EDUCATION IN WAR CONDITIONS

В статті актуалізовано необхідність пошуку інструментарію та надання рекомендацій щодо покращення ментального здоров'я і управління життєстійкістю науково-педагогічних працівників вищої освіти в умовах ведення російсько-української війни. Наведено основні ключові аспекти з питань професійного вигорання та застосування джерел саморегуляції, та управління резилентністю. Представлено організаційний механізм управління життєстійкості науково-педагогічних працівників в умовах

війни, де було проаналізовано його компетентності. Визначено, що створення такого організаційного механізму управління життєстійкістю НПП вищої освіти зумовить до прийняття альтернативних рішень з питань покращення ментального здоров'я і загальної резилентності.

Результати дієвості вищезазначеного механізму демонструють свою ефективність та доводять важливість запропонованих процесів та комплексу заходів. Також отримані результати надають практичні орієнтири для керівників університетів та фахівців з управління науково-педагогічним персоналом, зацікавлених у збереженні академічних спільнот в умовах безпрецедентних криз.

The article highlights the need to find tools and provide recommendations for improving the mental health and managing the resilience of higher education academics in the context of the Russian-Ukrainian war.

The purpose of the article is to determine the effectiveness of the application of the components of the organizational mechanism for managing the viability of scientific and pedagogical workers in higher education in order to ensure their resilience, taking into account the conditions of a full-scale invasion of the Russian aggressor and the conduct of the Russian-Ukrainian war.

The main key aspects of professional burnout and the application of sources of self-regulation and resilience management are presented.

An organizational mechanism for managing the viability of scientific and pedagogical workers in war conditions is presented, where its competencies were analyzed. The main processes of health-preserving and time competence are considered. A set of measures for each of the competences is proposed for managing the viability of scientific and pedagogical employees of higher education institutions. The integration of these competencies into the organizational management mechanism allows to increase the level of adaptive readiness of scientific and pedagogical workers, strengthen their resilience, and ensure the continuity of the educational process even in extremely difficult war conditions.

It was determined that the creation of such an organizational mechanism for managing the sustainability of higher education NPP will lead to the adoption of alternative solutions to improve mental health and overall resilience.

The empirical findings validate the proposed mechanism's effectiveness, underscoring its significance for institutional sustainability and educational stability during periods of armed conflict.

Furthermore, the article emphasizes the crucial role of organizational culture and leadership in fostering a supportive environment that promotes resilience. It argues that proactive management strategies, clear communication, emotional support programs, and flexibility in work organization significantly contribute to mitigating the negative effects of war-induced stressors on academic professionals.

The research also highlights the importance of continuous professional development and peer support networks as key factors in strengthening the psychological well-being of academic staff. By investing in resilience-building initiatives, higher education institutions not only ensure the stability of their educational mission but also contribute to the broader societal recovery processes during and after the conflict.

In conclusion, the development of targeted organizational resilience mechanisms is positioned as a vital strategic priority for educational institutions operating in high-risk environments. The findings provide practical guidance for policymakers, university leaders, and human resources professionals committed to sustaining academic communities in times of unprecedented crisis.

The results of the effectiveness of the above-mentioned mechanism demonstrate its effectiveness and prove the significance of the proposed processes and set of measures.

Ключові слова: *ментальне здоров'я науково-педагогічних працівників, пристосування, саморегуляція, самовдосконалення, управління життєстійкістю, індивідуалізація, гнучкість, здорово-обмежувальна компетентність, часова компетентність.*

Keywords: *mental health of scientific and pedagogical workers, adaptation, self-regulation, self-improvement, resilience management, individualization, flexibility, healthy limiting competence, temporary competence.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливим науковими чи практичними завданнями.

Українські освітяни сьогодні є не лише педагогами, а й агентами стабільності в суспільстві. Саме тому турбота про їхню життєстійкість є турботою про майбутнє всієї країни. Більшість з них у зв'язку з веденням повномасштабного вторгнення Російської Федерації постраждали і мають проблеми з ментальним здоров'ям. Особливо це відчувається серед освітян, які знаходяться на небезпечних окупованих, прикордонних та де окупованих територіях. Виникає багато питань в тому числі емоційного стану науково-педагогічних працівників, які безпосередньо замагаються просвітницькою діяльністю молодого покоління. Потрібно зосередити увагу на пошуку необхідного інструментарію для покращення їх ментального здоров'я.

Управління життєстійкістю науково-педагогічних працівників (НПП) закладів вищої освіти є важливим аспектом професійної діяльності НПП, який пов'язаний з підтримкою їхнього психоемоційного стану, фізичного здоров'я та професійної мотивації, а також здатністю до адаптації в умовах стресових ситуацій, постійних змін та викликів в освітньому процесі, враховуючи умови воєнного стану.

Загалом, управління життєстійкістю викладачів вимагає комплексного підходу та підтримки з боку адміністрації закладів освіти, а також включає роботу з профілактикою стресових ситуацій та їхнього впливу на емоційний і фізичний стан викладачів.

Зокрема, виокремлюють основні п'ять напрямків управління життєстійкістю науково-педагогічних працівників – це:

1. *Психологічна підтримка:* психологічні тренінги, які допомагають НПП розвивати стресостійкість і вміння ефективно справлятися з емоційними

труднощами; створення середовища, яке підтримує емоційний комфорт і професійну мотивацію викладачів.

2. *Фізичне здоров'я та активний відпочинок*: програми, спрямовані на підтримку фізичної активності, включаючи заняття спортом або активний відпочинок; оновлення та покращення умов для роботи, що знижує стрес і підвищує ефективність роботи.

3. *Професійний розвиток*: курси та тренінги для покращення навичок, розширення кваліфікації та професійного росту викладачів, що допомагає підвищити їхню впевненість і задоволеність від роботи.

4. *Інтеграція соціальної підтримки*: спільноти викладачів та освітні форуми, де можна ділитися досвідом і підтримувати один одного.

5. *Робота з профілактикою вигорання*: стратегії для виявлення ознак професійного вигорання та програми для його попередження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх досліджень щодо управління життєстійкістю науково-педагогічних працівників вищої освіти в умовах війни в Україні виявляє кілька ключових аспектів, які впливають на психологічний стан та професійну ефективність цієї групи фахівців.

Проблеми життєстійкості викладачів в умовах російсько-української війни та особливості ментального здоров'я викладачів розглядаються в працях Л. Карамушки [1, с. 52], А. Коваленко, О. Кокун [2], М. Слюсаревського [3], С. Ганаби [5, с. 49-55], Ю. Стражник [5, с. 49-55], Л. М. Ганущак-Єфіменко [6, с. 121-132] та ін.

У дослідженнях вітчизняних науковців розглядається ситуаційна специфічність життєстійкості науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти (НПП ЗВО) в умовах війни. Виявлено, що молоді НПП ЗВО (до 40 років) демонструють вищу здатність до подолання труднощів, особливо в ситуаціях невизначеності та кризи. Натомість старші за віком НПП ЗВО виявляють знижений рівень життєстійкості, особливо в ситуаціях стресу, конфлікту та

фрустрації. Це свідчить про необхідність психологічної підтримки та супроводу педагогів з урахуванням їх вікових особливостей.

Емпіричне дослідження, проведене Інститутом психології імені Г.С. Костюка НАПН України [4], показало, що майже половина опитаних працівників освітніх та наукових організацій мають високий рівень тривожності (47,3%), агресивності (48,2%) та ригідності (58,5%). Третина респондентів виявила високий рівень фрустрованості (34,8%). Ці дані підкреслюють необхідність розробки спеціальних психологічних технологій для збереження та підтримки психічного здоров'я персоналу в умовах війни.

Дослідження С. Ганаби та Ю.Стражник [5, с. 49-55] акцентує увагу на внутрішніх ресурсах НПП ЗВО, які вони використовують для подолання стресогенних ситуацій. Виявлено, що пріоритетними є ресурси віри, світоглядно-ціннісні переконання, когнітивні стратегії та повсякденна фізична діяльність. Однак ресурси емоцій, уяви, творчості та соціальної підтримки використовуються недостатньо, що свідчить про потребу в психокорекції та психологічній підтримці педагогів.

У наукових дослідженнях, проведених Л. М. Ганущак-Єфіменко [6, с. 121-132] та співавторами, розглядаються проблеми професійного вигорання науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти в умовах війни. Встановлено, що інтенсивна робота в умовах воєнного часу, постійний стрес та інформаційне перевантаження призводять до розвитку синдрому професійного вигорання. Для його профілактики рекомендується створення змістовно наповненого освітнього середовища та впровадження терапевтичних заходів.

Отже, управління життестійкістю науково-педагогічних працівників ЗВО в умовах війни вимагає комплексного підходу, який включає: 1) психологічну підтримку з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей; 2) розвиток внутрішніх ресурсів, таких як віра, когнітивні стратегії та фізична активність; 3) створення сприятливого освітнього середовища для запобігання професійному вигоранню; 4) впровадження спеціальних психологічних технологій для підтримки психічного здоров'я. Ці заходи сприятимуть підвищенню

життєстійкості та ефективності науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану.

Мета статті полягає у визначенні дієвості застосування складових організаційного механізму управління життєстійкості науково-педагогічних працівників вищої освіти задля забезпечення їх резилентності, враховуючи умови повномасштабного вторгнення агресора РФ та ведення російсько-української війни.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для подолання проблеми ментального здоров'я науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти (НПП ЗВО) було запропоновано створити організаційний механізм управління життєстійкості НПП закладів вищої освіти в умовах війни (рис. 1). На нашу думку він складається з двох наступних компетенцій: **здорово-збержувальної** та **часової**. При розгляді **здорово-збержувальної компетенції** відбуваються певні процеси, які поділяються два етапи:

I етап. *Взаємодія із соціумом науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти* – це складний, багатогранний процес, який охоплює не лише навчальну та наукову діяльність, а й активну участь у громадському житті, формування суспільних цінностей і підтримку розвитку громадянського суспільства. Основні напрями взаємодії: 1. *Освітня діяльність*. Відбувається, коли викладачі не тільки навчають здобувачів першого і другого освітніх рівнів вищої освіти, але й впливають на формування світогляду молоді та її професійної і громадянської позиції. 2. *Наукова комунікація*. Є поширенням наукових знань через публікації, оф-лайн і он-лайн конференції, відкриті лекції, майстер-класи співпрацю з галузевими підприємствами і громадськими організаціями. 3. *Соціальне партнерство* передбачає участь у проєктах із соціальними ініціативами, розвиток освітньо-наукових кластерів, співпраця з місцевою владою та громадами. 4. *Формування соціального капіталу*. Науково-педагогічні працівники закладів вищої освіти сприяють укоріненню демократичних цінностей, прав людини, академічної доброчесності. 5. *Виховна*

робота. Наставництво, кураторство, участь у культурних і просвітницьких заходах – усе це допомагає створити соціально відповідальне покоління.



Рис. 1. Організаційний механізм управління життєстійкості науково-педагогічних працівників вищої освіти в умовах війни

Джерело: розроблено автором на основі [9-12, 15,16, 17]

Сучасний НПП ЗВО, інакше викладач вищої школи – це не лише транслятор знань, а й активний учасник соціальних процесів, який формує майбутнє суспільства.

***II етап.** Пристосування науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти до умов сьогодення.* Пристосування науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти до умов сьогодення – це критично важливий процес, який визначає ефективність освітньої системи в умовах глобальних змін, цифровізації та викликів постпандемійного світу.

Ключовими аспектами адаптації є: 1) цифрова трансформація, коли НПП ЗВО активно опановують онлайн-платформи, гібридні формати навчання, цифрові інструменти для зворотного зв'язку, управління навчальним процесом і контролю знань; 2) гнучкість і мобільність, коли сучасний викладач ЗВО повинен швидко адаптуватися до нових освітніх програм, вимог ринку праці та змін у нормативно-правовій базі; 3) безперервне професійне зростання, а саме самоосвіта, участь у семінарах, тренінгах, міжнародних проєктах та грантових програмах – усе це сприяє підтриманню конкурентоспроможності НПП ЗВО; 4) психоемоційна стійкість – це робота в умовах невизначеності вимагає розвитку емоційного інтелекту, здатності підтримувати психологічне здоров'я і здобувачів закладів вищої освіти, і себе; 5) інтернаціоналізація освіти, в цей час зростає значення володіння іноземними мовами, участі у міжнародних конференціях, академічній мобільності та інтеграції до глобального освітнього простору; 6) соціальна відповідальність передбачає важливість залишатися не лише НПП ЗВО, а й лідером думки, активно впливати на розвиток суспільства, формувати моральні й етичні орієнтири.

Отже, пристосування до нових умов – не лише виклик, а й можливість для викладачів стати каталізаторами змін у суспільстві та зробити вищу освіту справді сучасною і гнучкою.

Вивчення процесів здорово-збережувальної компетентності зумовлює до пошуку комплексу заходів щодо подальшого управління життєстійкістю НПП ЗВО в умовах воєнного часу. ***Основні напрямки управління життєстійкістю викладачів включають:*** 1. *Фізичне і психологічне благополуччя науково-педагогічного працівника* – це ключові компоненти

його професійної ефективності, життєстійкості та якості освітньої діяльності. У сучасних умовах – особливо в Україні під час війни – питання збереження здоров'я та емоційної рівноваги викладачів є надзвичайно актуальним. Психологічні тренінги, які допомагають НПП ЗВО розвивати стресостійкість і вміння ефективно справлятися з емоційними труднощами. Створення середовища, яке підтримує емоційний комфорт і професійну мотивацію НПП ЗВО. Програми, які спрямовані на підтримку фізичної активності, включаючи заняття спортом або активний відпочинок.

Також одним із пріоритетних питань щодо ментального здоров'я НПП ЗВО є і психологічне благополуччя: емоційна стабільність; соціальна підтримка; психологічна гігієна (розмежування роботи і особистого життя (work-life balance), використання технік релаксації (медитації, дихальні практики, арт-терапія тощо); запобігання професійному вигоранню (чіткий графік роботи, періодичний відпочинок, зміна видів діяльності).

2. *Здатність проживання критичної ситуації науково-педагогічним працівником* – це важливий аспект професійної життєстійкості, що визначає, наскільки ефективно викладач здатен функціонувати, зберігати психологічну рівновагу та приймати конструктивні рішення в умовах стресу, надзвичайних подій чи тривалого тиску. Основними компонентами здатності до проживання критичних ситуацій є: психологічна гнучкість, вміння змінювати підходи до роботи залежно від нових обставин, прийняття тимчасових обмежень без втрати внутрішньої рівноваги, емоційна регуляція, здатність визнавати і проживати емоції, не витісняючи їх, вміння заспокоювати себе й інших (особливо студентів чи колег), рефлексивність.

3. *Самозаспокоєння науково-педагогічних працівників* є важливим елементом психологічної саморегуляції, що дозволяє знижувати рівень стресу, зберігати емоційну рівновагу та ефективність у викладацькій діяльності, особливо в умовах постійного навантаження, дедлайнів, змін у системі вищої освіти чи зовнішніх криз, таких як пандемія та російське вторгнення.

4. *Здатність науково-педагогічного працівника закладів вищої освіти застосовувати стратегію успіху* є ознакою його професійної зрілості, гнучкого мислення й уміння досягати результатів в умовах постійних змін, інтелектуального навантаження та складних соціальних викликів. До основних компонент стратегій успіху можна віднести: усвідомлене цілепокладання, рефлексивне мислення, планування і тайм-менеджмент, адаптивність, внутрішня мотивація і цінності, комунікативна компетентність та саморозвиток.

5. *Прагнення до самовдосконалення науково-педагогічного працівника закладів вищої освіти* – це один із ключових маркерів його професійної зрілості, внутрішньої мотивації та готовності відповідати викликам сучасної освіти. Воно лежить в основі академічної культури, наукового поступу та формування авторитету викладача в очах здобувачів і колег.

Самовдосконаленням для НПП ЗВО є безперервний процес розвитку професійних компетентностей, особистісних якостей, наукової діяльності. Також внутрішні мотиваційні фактори самовдосконалення впливають на самовдосконалення НПП ЗВО: професійна гідність (прагнення бути взірцем для студентів, відповідати високим стандартам); інтелектуальна допитливість (постійне бажання вчитися, пізнавати нове); потреба у визнанні (бажання бути експертом у своїй сфері, отримувати повагу); цінність освіти як місії (віра в те, що праця викладача має глибокий суспільний сенс).

Часова компетенція передбачає виконання комплексу заходів, за наступними напрямками:

Варто зауважити, що *обмін ресурсами та підтримка через цифрові платформи* для науково-педагогічного працівника є потужним інструментом підвищення якості викладання, професійного розвитку та психологічного благополуччя. В той час, коли освіта стрімко цифровізується, викладачі мають можливість не лише знаходити корисні матеріали, а й активно долучатися до професійних спільнот, розширювати горизонти та формувати

нову освітню культуру співпраці. Відбувається зниження професійної ізоляції.

Саме онлайн-платформи допомагають НПП ЗВО відчувати себе частиною активної освітньої спільноти, навіть якщо фізично вони працюють віддалено. Обговорення складних ситуацій, педагогічних кейсів, стресових моментів – це знижує ризик професійного вигорання. З'являються нові форми обміну ресурсами та підтримки: освітні платформи та банки ресурсів (Prometheus та Coursera for Campus); обмін через хмарні сервіси Google Workspace (Drive, Docs, Classroom), Trello / Notion, Padlet / Wakelet; психологічна підтримка та менторинг.

Наступним напрямком часової компетенції є *застосування цифрових технологій науково-педагогічним працівником ЗВО*, що являється не просто "трендом" сучасної освіти, а необхідністю, яка дозволяє зробити викладання більш доступним, гнучким, інтерактивним і результативним. Зокрема, цілями застосування цифрових технологій є: підвищення якості навчання (інтерактивність, візуалізація, індивідуальний підхід), оцінювання та зворотний зв'язок (автоматизація, об'єктивність, швидкість), розвиток цифрової грамотності, гнучкість навчального процесу (онлайн, гібридний, асинхронний формати). Ключовими напрямками використання цифрових технологій у викладанні використання LMS-платформи: Moodle, Google Classroom, Canvas, Microsoft Teams, цифрових календарів (Google Calendar); інтерактивне навчання (Kahoot, Quizizz, Mentimeter, Socrative), інтерактивних презентацій (Genially, Prezi, Nearpod); змішаного та дистанційного навчання (Zoom / Google Meet / BigBlueButton, Loom, Screencast-O-Matic, Padlet / Jamboard).

Для застосування цифрових технологій НПП ЗВО у науковій діяльності застосовуються наступні платформи: Zotero / Mendeley (цифрове управління бібліографією), Overleaf (онлайн-середовище для LaTeX), ORCID / Scopus / Publons — цифрова ідентичність науковця.

Третім напрямком часової компетенції виступає *використання віртуальних комунікаційних платформ науково-педагогічним працівником ЗВО*, що вже є не просто реакцією на новий освітній стандарт, який забезпечує мобільність, гнучкість та постійний зв'язок у навчальному, науковому та адміністративному середовищах. Сьогодні НПП ЗВО активно використовують віртуальні платформи не лише для проведення занять, а й для: консультування студентів, участі у конференціях, взаємодії з колегами в межах проєктів, координації наукових досліджень, роботи в міжуніверситетських спільнотах та ін.

Основними напрямками використання віртуальних платформ НПП ЗВО є: 1) навчальні заняття (онлайн або гібрид); 2) консультації та індивідуальна підтримка; 3) наукові та міжкафедральні комунікації; 4) професійні спільноти і мережування.

Узагальнення теоретичних підходів та практичних аспектів управління життестійкістю науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану дозволяє стверджувати, що здоров'язбережувальна та часова компетентності виступають ключовими компонентами організаційного механізму забезпечення їхньої професійної та психоемоційної стійкості.

Здоров'язбережувальна компетентність сприяє підтриманню фізичного та психологічного благополуччя працівників, що, у свою чергу, забезпечує безперервність виконання ними професійних обов'язків. Часова компетентність, як здатність раціонально планувати, прогнозувати та регулювати часові ресурси в умовах нестабільності, є критичною для збереження ефективності професійної діяльності в умовах надзвичайних ситуацій.

Інтеграція зазначених компетентностей в організаційний механізм управління життестійкістю дозволяє сформувати системну модель реагування на кризові виклики, що підвищує рівень адаптаційного потенціалу освітян та забезпечує стійке функціонування закладів вищої освіти в умовах воєнної агресії.

Отже, розвиток здоров'язбережувальної та часової компетентностей є стратегічно важливим чинником формування життєстійкості науково-педагогічних працівників у контексті сучасних викликів вищої освіти України.

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямі.

Проведене дослідження дозволяє констатувати, що управління життєстійкістю науково-педагогічних працівників у період воєнного стану є критично важливим напрямом у системі забезпечення функціонування вищої освіти України. Життєстійкість у даному контексті розглядається як інтегральна характеристика, що поєднує психологічну стійкість, адаптивність, здатність до саморегуляції та мобілізації ресурсів у кризових умовах.

Результати дослідження підкреслюють доцільність впровадження системного підходу до формування та розвитку ключових компетентностей, які сприяють зміцненню життєстійкості, зокрема: здоров'язбережувальної та часової. Особливої уваги потребує створення організаційно-управлінського механізму підтримки науково-педагогічних працівників у критичних ситуаціях, що включають програми психологічної допомоги, гнучке управління робочим навантаженням, розвиток культури самопомоги й підтримки колег.

У перспективі подальші дослідження доцільно спрямувати на:

- розробку моделей інституційного управління життєстійкістю на рівні ЗВО;
- емпіричне вивчення впливу різних чинників (організаційних, психологічних, соціальних) на рівень життєстійкості викладачів;
- розробку освітніх програм і тренінгів, орієнтованих на розвиток ключових компетентностей життєстійкості;

- аналізу ефективності застосування цифрових технологій та дистанційних форматів підтримки персоналу в умовах надзвичайних ситуацій.

Таким чином, управління життєстійкістю науково-педагогічних працівників у кризових умовах постає не лише як актуальне завдання сьогодення, але й як стратегічний пріоритет розвитку системи вищої освіти в Україні.

Література

1. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
2. Кокун О. М. Всеукраїнське опитування «Ваша життєздатність в умовах війни» : препринт. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 46 с.
3. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2022. № 4(1). URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124>
4. Емпіричне дослідження психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. Національна академія педагогічних наук України. URL: https://naps.gov.ua/ua/press/releases/2834/?utm_source=chatgpt.com
5. Ганаба С., Стражник Ю. Аналіз внутрішньої ресурсності педагогів як умова подолання стресогенних ситуацій в умовах війни. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2024. № 5. С. 49-55.
6. Hanushchak-Yefimenko L. M., Halavska L., Baula O., Arabuli S. Problems of professional burnout of scientific and pedagogical workers institutions of higher education in the conditions of war and ways to solve them = Проблеми професійного вигорання науково-педагогічних працівників закладів вищої

освіти в умовах війни та шляхи їх вирішення [Текст] // Менеджмент. 2023. Вип. 2(38). С. 121-132.

7. Черезова І., Фролова О., Сердюк Н. Психологічні чинники збереження ментального здоров'я викладачів закладів вищої освіти в умовах війни. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2024. № 5. С. 184-189.

8. Добровольська Л., Фурсова О. Умови та чинники збереження психологічного здоров'я майбутніх педагогів. 2023. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1070> (дата звернення: 05.04.2024).

9. Чиханцова О. А. Психологічні основи життестійкості особистості [Текст] : монографія. Київ : Талком, 2021. 318 с. : рис., табл. Бібліогр.: с. 275-307. URL: <http://orcid.org/0000-0002-2661-3265>

10. Чиханцова О. А. Життестійкість як чинник збереження психічного здоров'я. URL: <https://lib.iita.gov.ua/708354/6Chykhantsova.pdf>

11. Чиханцова О. Життестійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 42. С. 211-231. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231>

12. Чиханцова О. А. Модель життестійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Том V. Вип. 17. С.142-150. URL: <https://appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i17/17.pdf>

13. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology. 2004. Apr. Vol. 44. P. 279-298.

14. Solcova I., Tomanek P. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness. Studia Psychologica. 1994. Vol. 36, № 5. P. 390-392.

15. Комашко Л., Гусева А. Життестійкість як фактор регуляції психофізіологічного стану особистості у кризових умовах життя. Освіта регіону: Політологія. Психологія. Комунікації : український науковий журнал. Київ, 2011. Вип. 2. С. 291-296.

16. Кузікова С. Б. Психологічні основи ставлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці [Текст] : монографія. Суми : МакДен, 2012. 410 с.

17. Васильєва Т. А. Цифрові технології в освіті: сучасний досвід, проблеми та перспективи : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2022. 150 с.

18. Осадчий В., Василюк О. Здоров'язбережувальна компетентність сучасного викладача іноземної мови як важлива складова професійної компетентності. Сучасні інформаційні технології та інноваційна методика навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2022. Вип. 63. С. 106-115.

References

1. Karamushka, L.M. (2022), *Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty* [Mental health of the individual during the war: How to preserve and support it], Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, Kyiv, Ukraine.

2. Kokun, O.M. (2022), *Vseukrainske opytuvannia "Vasha zhyttiezdatnist v umovakh viiny"* [All-Ukrainian survey "Your resilience in war conditions"], Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, Kyiv, Ukraine.

3. Sliusarevskyi, M.M. (2022), "The socio-psychological state of Ukrainian society in the conditions of a full-scale Russian invasion: urgent challenges and answers", *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy*, vol. 4 (1). <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124>.

4. Karamushka, L. Kredenzler, O. Tereshchenko, K. Lagodzinska, V. Ivkin, V. and Kovalchuk (2022), "Empirical study of mental health of educational and scientific organization staff during the war", *National Academy of Educational Sciences of Ukraine*, available at: <https://naps.gov.ua/ua/press/releases/2834/> (Accessed 26 April 2025).

5. Hanaba, S. and Strazhnyk, Yu. (2024), "Analysis of internal resources of teachers as a condition for overcoming stressogenic situations during the war", *Naukovyi visnyk Vinnytskoi akademii bezperervnoi osvity. Seriia "Pedahohika. Psykholohiia"*, vol. (5), pp. 49-55.

6. Hanushchak-Yefimenko, L.M. Halavska, L. Baula, O. and Arabuli, S. (2023), "Problems of professional burnout of scientific and pedagogical workers institutions of higher education in the conditions of war and ways to solve them", *Menedzhment*, vol. 2 (38), pp. 121-132. <https://doi.org/10.30857/2415-3206.2023.2.10>.

7. Cherezova, I. Frolova, O. and Serdiuk, N. (2024), "Psychological factors of maintaining mental health of university teachers during the war", *Naukovyi visnyk Vinnytskoi akademii bezperervnoi osvity. Seriia "Pedahohika. Psykholohiia"*, vol. (5), pp. 184-189.

8. Dobrovolska, L. and Fursova, O. (2023), "Conditions and factors of preserving psychological health of future teachers", available at: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1070> (Accessed 24 April 2025).

9. Chykhantsova, O.A. (2021), *Psykhologichni osnovy zhyttiestijkosti osobystosti* [Psychological foundations of individual resilience], Talkom, Kyiv, Ukraine.

10. Chykhantsova, O.A. (2016), "Resilience as a factor in maintaining mental health", available at: <https://lib.iita.gov.ua/708354/6Chykhantsova.pdf> (Accessed 24 April 2025).

11. Chykhantsova, O. (2018), "Resilience and its relation to personality values". *Problemy suchasnoi psykholohii*, vol. (42), pp. 211-231. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231>.

12. Chykhantsova, O.A. (2017), "The model of individual resilience", *Current Problems of Psychology*, vol. V, pp. 142-150, available at: <https://appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i17/17.pdf> (Accessed 24 April 2025).

13. Maddi, S. (2004), "Hardiness: An operationalization of existential courage", *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 44 (April), pp. 279-298.

14. Solcova, I. and Tomanek, P. (1994), "Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness. *Studia Psychologica*, vol. 36 (5), pp. 390-392.

15. Komashko, L. and Huseva, A. (2011), "Resilience as a factor of psychophysiological regulation in crisis life conditions", *Osvita rehionu: Politolohiia. Psykholohiia. Komunikatsii*, vol. (2), pp. 291-296.

16. Kuzykova, S.B. (2012), *Psykhologichni osnovy stavlennia subiekta samorozvytku v yunatskomu vitsi* [Psychological foundations of the attitude of a self-development subject in youth age], MakDen, Sumy, Ukraine.

17. Vasylyeva, T.A. (2022), *Tsyfrovi tekhnolohii v osviti: suchasnyj dosvid, problemy ta perspektyvy* [Digital technologies in education: Modern experience, problems and prospects], Sumy State University, Sumy, Ukraine.

18. Osadchyi, V. and Vasyluk, O. (2022), "Health-preserving competence of a modern foreign language teacher as an important component of professional competence", *Sovremennye informatsionnye tekhnologii i innovatsionnaya metodika obucheniya podgotovki spetsialistov: metodologiya, teoriya, opyt, problemy*, vol. (63), pp. 106-115, available at: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2022-63-106-115> (Accessed 24 April 2025).

Стаття надійшла до редакції 01.05.2025 р.