



ISSN 2450-6486

<http://ehs.eeipsy.org>DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2024.1.10>

This publication was made with the funds of a joint Grant of EEIP (Ukraine - France) and ChF "Education: Future"

Інга ПОЛІЛУЄВА,
Оксана САХНО

Резильєнтність як складова забезпечення психологічного здоров'я педагогів в умовах війни

INHA POLILUIEVA, OKSANA SAKHNO. **Resilience as a component of ensuring the psychological health of teachers in the conditions of war.** *The article examines the problem of psychological resilience of teachers in the conditions of war. Based on the analysis of scientific works, it is substantiated that resilience is the ability of an individual to face difficult life circumstances and find resources for recovery after a traumatic or stressful event. The main factors affecting the resilience of teachers in war conditions and their negative impact on the teacher are identified, examples of the model of work on the development of resilience are given. The main factors for choosing a resilience development model are highlighted. It was concluded that the resilience of teachers is an important factor that helps them cope with emotional stress, continue to work and provide quality education to their students. This is an important*

component of ensuring the psychological health of teachers in wartime conditions. The main areas of work with teachers on the development of resilience in war conditions are outlined.

Key words: *resilience, stress resistance, influencing factors, psychological health, social health, teachers, resilience development model.*

1. Вступ. Постановка проблеми

У сучасній Україні, де із 2014 року триває військовий конфлікт, відбулося багато змін. Питання безпеки набуло особливого значення. Питання збереження ментального здоров'я громадян країни, стало дуже актуальними. На фоні цього заклади освіти, особливо ті, що знаходяться на територіях, де можливі або відбуваються бойові дії, стають осередками безпеки, як особистості (фізично) та і психологічної (первинна психологічна допомога) [5]

Професія вчителя завжди вирізнялася високим рівнем стресу. З іншого боку, вона вимагає від педагогічного працівника володіти тими компетенціями, які допомагають педагогам екологічно долати негативні наслідки стресових факторів, що виникають у професійній діяльності. Тобто бути життестійкими та стресостійкими.

Сьогодні війна створює надзвичайно складні умови для роботи педагогів. Постійний стрес, невизначеність, ризики для життя та здоров'я значно виснажують емоційний та психологічний ресурс. Збереження стійкості та працездатності в таких умовах стає ключовим фактором для забезпечення якісного освітнього процесу. Тому на перший план виходить проблема психологічної резильєнтності особистості педагога в умовах війни, бо педагоги відіграють важливу роль у формуванні майбутнього покоління, але в умовах війни їх психологічне здоров'я може бути під загрозою. У цей важкий час дуже важливо зберегти психологічне здоров'я педагогів, як групи, яка має високий ступінь вигорання та піддається високому нервовому напруженню. Зростає потреба у дослідженні та розвитку резильєнтності як складової забезпечення психологічного благополуччя педагогів в умовах воєнних дій [2]. Механізм стійкості здатний допомогти вчителю відновити внутрішні ресурси після стресових ситуацій, зберігаючи при цьому професійну ефективність.

2. Аналіз останніх досліджень і публікацій

Початок досліджень резильєнтності як окремої теоретичної та емпіричної теми в психології розпочалося відносно недавно, з кін-

ця ХХ століття. Однією з перших робіт, присвячених резилентності стало дослідження Еммі Вернер (1970-і роки) з вивчення дитячої резилентності, виявленої у деяких дітей, чий матері були хворі на шизофренію. А після публікації робіт А.А. Мастена у 1980-х роках резилентність стала однією з великих теоретичних та науково-дослідних тем у психології.

Поняття психологічної стійкості та стресостійкості досліджувалося багатьма вітчизняними та зарубіжними дослідниками: Г. А. Бонанно, Н. Гармезі, Е. Д. Міллер, М. Раттер, Е. Вернер, Ф. Валієва, Ф. Лозель, А. Локтіонова, В. Мазілов, А. Махнач, А. Муравйова, О. Олійнікова, О. Рильська, Дж. Річардсон. Увага до цієї теми з боку науковців, які представляють різні підходи, зумовлена надзвичайною актуальністю проблеми в умовах стрімких змін чи надзвичайних ситуацій, якою є війна. Більшість науковців вказують на те, що стійкість – це не лише наявність особистісної стабільності та рівноваги після впливу несприятливих подій, а й вихід із стресу з підвищенням психологічних та фізичних компетенцій людини, тобто посткризове зростання особистості [4].

Мета статті. Розкрити сутність резильєнтності та її роль у збереженні психологічного здоров'я педагогів в умовах війни.

3. Виклад основного матеріалу

За останні роки концепція резильєнтності набула більш глобального характеру. Фокус досліджень змістився з простого опису та вивчення факторів резильєнтності на аналіз позитивного впливу цих факторів на особистість, тобто на вивчення процесу, за допомогою якого індивід здатний подолати труднощі.

Термін «резилієнс» (resilience), або стійкість, досить широко використовувався протягом століть і з часом набув різноманітних значень. В україномовній літературі термін «resilience» перекладають як «стресостійкість», «життестійкість», «життездатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість», що призводить до певної термінологічної плутанини [3]. У перекладі з англійської resilience – стійкість, це динамічний процес адаптації до складних та мінливих умов, здатність долати труднощі та зберігати психологічне благополуччя.

Отже, враховуючи все вищевикладене, резильєнтність – це здатність особистості протистояти складним життєвим обставинам та знаходити ресурси для відновлення після травмуючої

або стресової події. В психології він означає стійкість, пластичність, пружність.

Резильєнтність педагогів – це їхня здатність адаптуватися до мінливих умов роботи, справлятися з емоційними та професійними викликами, а також зберігати мотивацію та продовжувати працювати та надавати якісну освіту своїм учням.

Підвищення резильєнтності педагогів має важливе значення для забезпечення стійкості освітньої системи саме в часи війни. Стійкі та мотивовані педагоги можуть краще справлятися з викликами, надавати учням необхідну підтримку та давати їм знання та навички, необхідні для успішного життя.

Визначимо основні фактори, що впливають на резильєнтність педагога. Умовно їх можна поділити на три групи:

1) *Особистісні фактори:*

- Внутрішній контроль/самоконтроль: Педагоги, які вірять у свою здатність впливати на події та результати, краще справляються з труднощами.
- Гнучкість: Вміння адаптуватися до змін, знаходити альтернативні шляхи та рішення робить педагогів більш стійкими.
- Оптимізм: Позитивне ставлення до життя та віра у краще майбутнє допомагають педагогам долати труднощі.
- Самодопомога та самопідтримка: Вміння піклуватися про себе, відпочивати та відновлювати сили є ключовим для резильєнтності.
- Емоційний інтелект: Розуміння та регулювання власних емоцій, а також емоцій інших людей, допомагає педагогам краще справлятися з конфліктами та стресом.

2) *Професійні фактори:*

- Відчуття сенсу та цінності роботи: розуміння того, що робота педагога має значний вплив на життя дітей та їх батьків.
- Підтримка з боку адміністрації та колег: позитивний шкільний клімат, наявність можливостей для професійного зросту, розвитку та спілкування з колегами.
- Сучасні та ефективні технології/стратегії викладання: володіння сучасними методами та прийомами роботи, які дозволяють успішно вирішувати педагогічні завдання.
- Уміння керувати класом: здатність організувати освітній процес, мотивувати учнів та створити сприятливу атмосферу в класі.

- Здатність вирішувати конфлікти: вміння конструктивно вирішувати конфлікти з учнями, батьками та колегами.

3) *Зовнішні фактори:*

- Соціально-економічні умови: рівень життя, доступність соціальних послуг, безпека та стабільність у суспільстві.
- Освітня політика: державна підтримка освіти, наявність ресурсів для розвитку освітніх закладів.
- Ставлення до педагогів у суспільстві: престижність професії вчителя, визнання важливості роботи педагогів.

Війна має значний вплив на психологічне здоров'я людей, і педагоги не є винятком. Постійний стрес, тривога, страх – це ті воєнні фактори, що впливають на психологічне здоров'я педагогів. Без необхідної психологічної підтримки через деякий час вони можуть привести до депресії, апатії, емоційного виснаження. А потім, як результат, до посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Ось деякі з воєнних факторів, які можуть негативно впливати на психологічне здоров'я педагогів:

- Небезпека та страх: Педагоги можуть жити в страху за своє життя, життя своїх близьких та життя своїх учнів. Вони можуть бути свідками насильства та жорстокості, що може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
- Стрес: Через нестабільність, невизначеність та економічні труднощі педагоги відчувають стрес, який негативно відбивається на їх ментальному здоров'ї.
- Відсутність ресурсів: Педагоги можуть відчувати нестачу ресурсів для роботи та надання якісної освіти своїм учням.
- Емоційне виснаження: Постійне стикання з людьми, які пережили травму викликає у педагогів емоційне виснаження.
- Втрата близьких: Педагоги можуть втратити близьких людей через війну, що може призвести до горя та депресії.
- Важливо зазначити, що це лише загальний опис факторів, що впливають на резильєнтність педагогів в часи війни. Це складне явище, яке залежить від багатьох індивідуальних та контекстуальних факторів. Проте й ці, вище перелічені воєнні фактори можуть призвести до негативних наслідків. Наведемо приклади їх впливу на педагогів:
- Зниження працездатності: Педагоги, які мають проблеми з психологічним здоров'ям, можуть бути менш продуктивними на роботі.

- Погіршення якості освіти: Педагоги, які мають проблеми з психологічним здоров'ям, можуть надавати менш якісну освіту своїм учням.
- Збільшення конфліктів: Педагоги, які мають проблеми з психологічним здоров'ям, можуть частіше конфліктувати з колегами та учнями.
- Зростання ризику суїциду: Педагоги, які мають проблеми з психологічним здоров'ям, мають більш високий ризик суїциду.

Перші тижні повномасштабної військової агресії Росії в Україні та подальші запити педагогів показали що потреба у формуванні у них резильєнтності як складової психологічного здоров'я сьогодні є дуже актуальною. При цьому важливо пам'ятати, що розвиток резильєнтності - це постійний процес, який потребує зусиль та самодисципліни. Важливо знайти те, що дійсно допомагає справлятися з труднощами та зберігати стійкість. Є багато способів допомогти їм впоратися з цим впливом. Важливо, щоб педагоги мали доступ до психосоціальної підтримки, безпечного середовища, ресурсів та інформації про проблеми психологічного здоров'я. Наведемо для прикладу декілька моделей, які можуть допомогти в організації роботи з педагогами з розвитку резильєнтності в умовах війни:

1. Модель «7 стовпів стійкості» (G. Bonanno):

Позитивні стосунки: підтримка з боку близьких, друзів, колег.

Фізична та емоційна турбота про себе: здоровий сон, харчування, фізичні вправи, практики релаксації.

Гнучкість: адаптація до змін, прийняття невизначеності.

Сенс життя: розуміння цінності та значущості своєї роботи.

Надія та оптимізм: віра в краще майбутнє.

Подяка: вдячність за те, що є.

Духовність: зв'язок з чимось більшим, ніж себе.

2. Модель «РАДАР» (Людмила Петрановська)

Рівновага: знаходження балансу між роботою та особистим життям.

Адаптація: вміння пристосовуватися до нових умов та викликів.

Дія: активна позиція та прийняття відповідальності за власне життя.

Підтримка: наявність близьких людей, які можуть допомогти та емоційно підтримати.

3. Модель «5П» (Патрік Зід)

Пізнання: розуміння власних емоцій, думок та поведінки.

Підтримка: наявність близьких людей, які можуть допомогти та емоційно підтримати.

Практика: розвиток навичок подолання стресу, саморегуляції та емоційного інтелекту.

Позитив: фокус на позитивних думках, емоціях та досвіді.

Планування: створення плану дій на випадок нових викликів.

4. Модель «7С» (Кетрін М. Мюллер)

Сила: розвиток фізичної та психологічної стійкості.

Спілкування: налагодження позитивних стосунків з колегами, учнями та батьками.

Сенс: розуміння сенсу та цінності власної роботи.

Спокій: вміння справлятися з емоціями та стресом.

Співчуття: розуміння та підтримка інших людей.

Сміливість: готовність до ризику та прийняття рішучих дій.

Смирнення: прийняття того, що не все можна контролювати [7].

Важливо зазначити, що не існує єдиної універсальної моделі розвитку резильєнтності. Кожна модель має свої особливості та може бути більш або менш ефективною для педагогів, що переживають страхіття війни.

Сьогодні педагоги стикаються з численними стресовими факторами, які можуть призвести до емоційного виснаження, тривоги, депресії та інших проблем з психічним здоров'ям. В умовах війни ці проблеми можуть посилюватися. Тому робота з розвитку резильєнтності педагогів дуже важлива та потребує підготовлених для цього спеціалістів. Цей напрям роботи з педагогами в сучасних умовах реалізують освітні психологічні центри різних рівнів, центри професійного розвитку педагогічних працівників, шкільні практичні психологи тощо. У кожного з них свої системи роботи, що враховують особливості ситуації в даному регіоні. Але їх об'єднує одне завдання: допомогти педагогам краще справлятися з викликами війни, зберегти мотивацію та працездатність, а також надавати учням якісну освіту.

З метою вирішення цього завдання спеціалісти допомагають педагогам долати стрес та травми, навчають педагогів методам саморегуляції (м'язова релаксація, дихальні вправи, медитація, арт-терапія), подолання стресу, працюють над розвитком у них coping-стратегій, емоційного інтелекту, над підвищення самооцінки та локусу контролю, формуванням навичок ефективного вирішення

проблем тощо [2, 6]. Сьогодні розвивається мережа груп підтримки (спілкування з колегами, які стикаються з подібними проблемами, обмін досвідом та емоційною підтримкою) для педагогів та груп із самодопомоги, встановлюється багато нових соціальних зв'язків. Збільшилась кількість педагогів. Що беруть участь у тренінгах та семінарах з навчання методам подолання стресу, розвитку емоційного інтелекту, саморегулювання, вирішення конфліктів тощо.

Важливо пам'ятати, що подолання стресу та травм – це процес, який потребує часу і зусиль. Кожна модель має свої особливості та може бути більш або менш ефективною для різних педагогів. Необхідно пробувати різні стратегії і знайти те, що підходить саме цій людині.

Вибір моделі розвитку резильєнтності залежить від багатьох факторів, таких як:

- Індивідуальні характеристики педагогів: їх вік, досвід роботи, рівень освіти, особисті якості.
- Контекст: специфіка освітнього закладу, в якому працюють педагоги, соціально-економічні умови, рівень безпеки.
- Наявність ресурсів: методична допомога, психологічна підтримка, матеріальні ресурси.

При виборі моделі розвитку резильєнтності необхідно враховувати певні вимоги. Модель розвитку резильєнтності повинна бути:

- комплексною: охоплювати різні аспекти резильєнтності, такі як особисті, професійні та соціальні фактори.
- адаптованою: враховувати індивідуальні характеристики педагогів та контекст, в якому вони працюють.
- заснованою на наукових дослідженнях: використовувати ефективні методи та підходи, які мають доказову базу.

Протягом останніх років науковцями різних рівнів було проведено ряд досліджень, які вивчають резильєнтність педагогів в умовах війни. Ці дослідження засвідчують, що педагогам, які мають високий рівень резильєнтності, притаманні такі якості:

- Сила духу: вони вірять у себе та свою здатність справлятися з труднощами.
- Гнучкість: вони здатні адаптуватися до нових умов та міняти свої плани, коли це необхідно.
- Підтримка: вони мають міцні соціальні зв'язки з друзями, членами сім'ї та колегами.
- Оптимізм: вони вірять у краще майбутнє

- Відчуття мети: вони відчують, що їхня робота має сенс.

Важливо зазначити, що результати досліджень резильєнтності педагогів в умовах війни в Україні можуть варіюватися залежно від контексту [8]. Тому щоб краще зрозуміти фактори, які впливають на резильєнтність педагогів, та розробити ефективні програми для її підвищення необхідно проводити більше досліджень.

4. Висновки

Підсумовуючи все вищезазначене, можна зробити висновок, що резильєнтність педагогів – це важливий фактор, який допомагає їм справлятися з емоційним стресом, продовжувати працювати та надавати якісну освіту своїм учням. Це важлива складова забезпечення психологічного здоров'я педагогів в умовах війни. Для того, щоб допомогти педагогам підвищити свою резильєнтність в умовах військових дій, що тривають, можна рекомендувати наступні напрями роботи:

- Надання доступу до психосоціальної підтримки: психологи та психотерапевти можуть допомогти педагогам навчитися справлятися з емоційним стресом.
- Створення безпечного середовища: педагоги повинні мати можливість працювати в безпечному середовищі, де вони не відчують страху за своє життя.
- Забезпечення ресурсами: педагоги повинні мати доступ до необхідних ресурсів для роботи та надання якісної освіти своїм учням.
- Підвищення обізнаності педагогів про проблеми психологічного здоров'я: педагоги повинні бути обізнані про проблеми психологічного здоров'я та про те, де вони можуть отримати допомогу.
- Підтримка педагогів: педагоги повинні відчувати підтримку з боку своїх колег, керівництва та учнів.

Розвиток резильєнтності – це важливий крок до забезпечення стійкості освітньої системи в часи війни. Стійкі та мотивовані педагоги можуть краще справлятися з викликами, надавати учням необхідну підтримку та давати їм знання та навички, необхідні для успішного життя. Підвищення резильєнтності педагогів є ключовим фактором для забезпечення якісної освіти та благополуччя дітей, особливо в сьогоденних реаліях в умовах війни [1]

References:

1. Богданов С.О., Залеська О.В., Федорець О.В., Ключко К.Є., Флярковська О.В. Професійне зростання та емоційна підтримка педагогів: навч.-метод. посіб. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ. 2021. 54 с.
2. 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.
3. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
4. Кокун, О. М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V, Вип. 20, 68–81. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/721356>
5. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.метод. посіб. /Богданов С. О. та ін.; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.: іл., табл.
6. Резильєнтність та практики психологічного відновлення в умовах довготривалої військової агресії: інформаційно-практичний poradnik. Освіта і наука в умовах війни. Віртуальний читальний зал освітянина ДНІПБ України ім. В. О. Сухомлинського [офіц. сайт] упорядн. О. Мерзлякова. Київ, 2023. 20 с.
7. Сайт Американської психологічної асоціації: URL: <https://www.apa.org/topics/resilience/>.
8. Т. Цюман, О. Нагула, З. Адамська Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. Збірник наукових праць. № 38 (2). 2022. URL: <https://pedosvita.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/351>

Transliteration of References:

1. Bohdanov S.O., Zaleska O.V., Fedorets O.V., Kliuzko K.Ie., Fliarkovska O.V. (2021). Profesiine zrostannia ta emotsiina pidtrymka pedahohiv: navch.-metod. posib. Kyiv: Univ. vyd-vo PULSARY. 2021. 54 s.
2. Karamushka L.M. (2022). Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty: Metod. rekomendatsii. Kyiv: Instytut psykhologhii imeni H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy, 2022. 52 s.
3. Kokun O. M., Melnychuk T. I. (2023). Rezyliens-dovidnyk: praktychnyi posibnyk. Kyiv: Instytut psykhologhii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 2023. 25 s.
4. Kokun O. M. (2020). Profesiina zhyttiistiikist osobystosti: analiz fenomena. Aktualni problemy psykhologhii: Zbirnyk naukovykh prats. Instytutu psykhologhii

- imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom. V, Vyp. 20, 68–81. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/721356>
5. Pidhotovka vchyteliv do rozvytku zhyttiistiikosti/stresostiikosti u ditei v osvitynikh navchalnykh zakladakh : navch.metod. posib. /Bohdanov S. O. ta in.; zah. red.: Chernobrovkin V. M., Panok V. H. Kyiv : Univ. vyd-vo PULSARY, 2017.208 s.: il., tabl.
 6. Rezylientnist ta praktyky psykholohichnoho vidnovlennia v umovakh dovyhotryvaloi viiskovoi ahresii: informatsiino-praktychnyi poradyk. Osvita i nauka v umovakh viiny. Virtualnyi chytalnyi zal osvitanyna DNPB Ukrainy im. V. O. Sukhomlynskoho [ofits. sait] uporiadn. O. Merzliakova. Kyiv, 2023. 20 s.
 7. Sait Amerykanskoï psykholohichnoi asotsiatsii: URL: <https://www.apa.org/topics/resilience/>.
 8. Tsiuman T., Nahula O., Adamska Z. (2022). Adamska Psykholohichni umovy rezylientnosti pedahoha v period voiennoho stanu. Pedahohichna osvita: teoriia i praktyka. Psykholohiia. Pedahohika. Zbirnyk naukovykh prats. № 38 (2). 2022. URL: <https://pedosvita.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/351>

Authors

Inha Volodymyrivna POLILUIEVA
*Candidate of Psychological Sciences,
Senior Researcher of the Department of Pedagogy,
Psychology, Social Work and Management,
O. Dovzhenko Hlukhiv National
Pedagogical University,
Hlukhiv, Sumy region, Ukraine
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3673-5212>
E-mail: madampolilueva@gmail.com*

Oksana Ivanivna SAKHNO
*Director of the MI "Novoslobidskyi Center for
Professional Development of
Pedagogical Workers" of the Nova Sloboda
Village Council,
Konotop District of Sumy Oblast, village of Kniazivka,
Konotop district, Sumy region, Ukraine
E-mail: sahno2@ukr.net*

Abstracts

ІНГА ПОЛІЛУЄВА, ОКСАНА САХНО. Резильєнтність як складова забезпечення психологічного здоров'я педагогів

в умовах війни. У статті розглядається проблема психологічної резильєнтності педагогів в умовах війни. На основі аналізу наукових праць обґрунтовано, що резильєнтність – це здатність особистості протистояти складним життєвим обставинам та знаходити ресурси для відновлення після травмуючої або стресової події. Визначено основні фактори, що впливають на резильєнтність педагогів в умовах війни та їх негативний вплив на педагога, наведено приклади моделі роботи з розвитку резильєнтності. Виділено основні фактори для вибору моделі розвитку резильєнтності. Зроблено висновок, що резильєнтність педагогів – це важливий фактор, який допомагає їм справлятися з емоційним стресом, продовжувати працювати та надавати якісну освіту своїм учням. Це важлива складова забезпечення психологічного здоров'я педагогів в умовах війни. Намічено основні напрями роботи з педагогами щодо розвитку резильєнтності в умовах війни.

Ключові слова: резильєнтність, стресостійкість, фактори впливу, психологічне здоров'я, ментальне здоров'я, педагоги, модель розвитку резильєнтності.

INGA POLILUEWA, OKSANA SAKHNO. **Odporność jako element zapewnienia zdrowia psychicznego nauczycieli w warunkach wojennych.** W artykule podjęto problematykę odporności psychicznej nauczycieli w warunkach wojny. Na podstawie analizy prac naukowych udowodniono, że rezyliencja to zdolność jednostki do stawienia czoła trudnym okolicznościom życiowym i znalezienia zasobów umożliwiających powrót do zdrowia po traumatycznym lub stresującym wydarzeniu. Zidentyfikowano główne czynniki wpływające na odporność nauczycieli w warunkach wojennych oraz ich negatywny wpływ na nauczyciela, podano przykłady modelu pracy nad rozwojem odporności. Podkreślono główne czynniki decydujące o wyborze modelu rozwoju odporności. Stwierdzono, że odporność nauczycieli jest ważnym czynnikiem pomagającym im radzić sobie ze stresem emocjonalnym, kontynuować pracę i zapewniać uczniom wysokiej jakości edukację. Jest to ważny element zapewnienia zdrowia psychicznego nauczycieli w warunkach wojennych. Zarysowano główne obszary pracy z nauczycielami nad kształtowaniem odporności w warunkach wojennych.

Słowa kluczowe: prężność, odporność na stres, czynniki wpływające, zdrowie psychiczne, zdrowie psychiczne, nauczyciele, model rozwoju odporności.