

впливають на розвиток волонтерського руху і сприяють формуванню національної свідомості студентської молоді.

Джерела та література

1. Матяш М. Українське волонтерство – явище унікальне. Йому завдячуємо суверенітетом. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/2324579-ukrainske-volonterstvo-avise-unikalne-jomu-zavdacuemo-suverenitetom.html>.

2. Маєвська К. Волонтерство як підгрунття національної єдності - аналіз законодавчих ініціатив. URL: <https://pravo.ua/volonterstvo-ia-k-pidgruntia-natsionalnoi-iednosti-analiz-zakonodavchikh-initsiatyv/>

УДК 159.9

Періг І., канд. психол. наук, доц.

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

ПОШУК РЕСУРСІВ ЯК УМОВА ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У публікації піднімається проблема психологічної підтримки ментального здоров'я у часі війни, надання психологічної допомоги людям, які опинилися в складних життєвих обставинах та переживають надмірне психоемоційне напруження. Обґрунтовується поняття «ресурсу» як чинника збереження психічного здоров'я. Запропоновано модель «Basic Ph» як ресурсоорієнтовану методику психологічної допомоги.

Ключові слова: ментальне здоров'я, ресурс, модель «Basic Ph».

Perig I., Ph.D. (Psychology), Assoc. Prof.

Ternopil Ivan Puluji National Technical University, Ukraine

SEARCH OF RESOURCES AS A CONDITION OF SUPPORT PERSONAL MENTAL HEALTH

Abstract. The publication raises the issue of psychological support for the mental health in wartime, providing psychological assistance to people who find themselves in difficult life circumstances and experiencing excessive psycho-emotional stress. The concept of "resource" as a factor in maintaining mental health is substantiated. The «Basic Ph» model is proposed as a resource-oriented method of psychological assistance.

Keywords: mental health, resource, model «Basic Ph».

В умовах воєнного часу, у людей з'являється страх за життя і здоров'я, наростає напруга, відчуття небезпеки, погіршується фізичне та ментальне здоров'я, що призводить до дезадаптації та нервово-психічного виснаження.

В ситуації зниження резильєнтності та появи ознак психоемоційної напруги особистість потребує психологічної підтримки, яка передбачає психологічну допомогу в складних життєвих обставинах, ситуаціях, сприяє налагодженню життя та адаптації в суспільстві (В.Панок, Я.Чаплак, Г.Андрєва).

За визначенням ВООЗ, психічне (ментальне) здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, при якому людина може реалізувати власні здібності, протистояти звичайним стресам, продуктивно працювати і робити внесок у суспільне життя [1].

Поняття «ресурс» найчастіше характеризується в психології як певний запас життєвих можливостей, які можуть бути використані суб'єктом як джерело розвитку особистості, здійснення самореалізації та реалізації діяльності, вибору життєвих стратегій, варіантів життя і тощо [2].

Т. Кухар [3, с. 102] досліджуючи психологічні ресурси особистості в умовах сучасних викликів, визначає ресурси як те, що потрібно особистості або суспільству для ефективного функціонування та створення достойної якості життя. Основною функцією психологічних ресурсів особистості є забезпечення її тими можливостями, завдяки яким вона буде здатна подолати складну життєву ситуацію, іноді травмівну і стресову, а також реалізувати свої плани, досягти власної мети.

На переконання, О. Штепи психологічні ресурси особистості є індивідуальними екзистенційними можливостями людини, які виявляються через прагнення до самовизначення [4, с. 786]. Психологічна ресурсність особистості виявляється як досвід усвідомлення особистістю власних можливостей, який стає потенціалом для надання підтримки іншим, саморозкриття і творчого саморозвитку в професії [4].

У психологічній допомозі варто звернутися до ресурсоорієнтованих моделей подолання стресу. Однією з них є модель «BASIC Ph» (розроблена ізраїльським професором Мулі Лахадом). Ресурсні модальності BASIC PH: 1) Belief (від англ. «віра») – філософія життя, моральні цінності; 2) Affect (афект, емоція) – почуття, емоції; 3) Social support (соціальна підтримка); 4) Imagination (уява) – творчість, фантазія; 5) Cognition (пізнання) – свідомість, думка; 6) Physiology (фізіологія) – фізична, чуттєва та діяльна модальність.

Один із ключових компонентів психологічної допомоги в складних життєвих обставинах – це актуалізація ресурсів, які дозволяють максимально включити механізми подолання та адаптації.

Джерела та література

1. Зеленська О. Ментальне здоров'я – один із найбільших глобальних викликів майбутнього. URL: <https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenska-mentalne-zdorovya-odin-iz-najbilshih-globalni-85665>. (дата звернення 14.04.2024).
2. Кондратюк С.М. Активізація ресурсів особистості – запорука збереження психологічного здоров'я // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. №2. 2022. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/197/173>. (дата звернення 14.04.2024).
3. Кухар Т. В., Волеваха І. Б. Психологічні ресурси особистості в умовах сучасних викликів. Науковий вісник Сіверщини. Серія : Освіта. Соціальні та поведінкові науки. 2020. № 2. С. 94–104. URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/> (дата звернення 14.04.2024).
4. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 21. С. 782–791.

УДК 159.9

Потіха О., канд. іст. наук

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

Дудун Ю.

Галицький фаховий коледж імені В'ячеслава Чорновола, Україна

ВТРАЧЕНЕ ДИТИНСТВО: УКРАЇНСЬКІ ДІТИ ВІЙНИ

Анотація. Розглянуто негативний вплив війни на українських дітей. Висвітлено сценарії примусового вивезення українських дітей в Росію і Білорусь та заходи для їх повернення в Україну. Ця стаття розкриває важливий аспект гуманітарної кризи в Україні та показує необхідність захисту прав та добробуту дітей під час війни.

Ключові слова. Російсько-українська війна, діти, депортація.

Potikha O., PhD

Ternopil Ivan Puluj National Technical University, Ukraine