

ми показали свою незламність фізичну і духовну. Війна триває, тому кожен повинен продовжувати працювати, здобувати освіту, говорити правду про Україну, бо ми є рушійною силою та опорою нашої держави.

#### **Джерела та література**

1. Свобода Р. За рік в Україні кількість українськомовних зросла до 71% – опитування. Радіо Свобода. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/news-ukrayinska-mova-opytuvannya/32311809.html> (дата звернення: 28.12.2023).
2. Тепер офіційно слово «росія» можна писати з маленької літери » Профспілка працівників освіти і науки України. Профспілка працівників освіти і науки України. URL: <https://pon.org.ua/novyny/10585-teper-oficiino-slovo-rosiia-mozhna-pysaty-z-malenkoi-litery.html> (дата звернення: 28.12.2023).
3. Корнієнко Н. Ігор Мітров: богемний поет на війні перетворюється у звичайного солдата. Читомо : *Культура читання і мистецтво книговидавництва*. URL: [https://chytomo.com/ihor-mitrov-koly-ia-chuiu-slovspoluchennia-rosijska-kultura-ruka-odrazu-tiahnetsia-do-kulemeta/?fbclid=IwAR3\\_FJHjoM23wRWV\\_aFxFs75adD2D23SRz1lZJyQdcTnkU\\_vw4QbC5cD3S4](https://chytomo.com/ihor-mitrov-koly-ia-chuiu-slovspoluchennia-rosijska-kultura-ruka-odrazu-tiahnetsia-do-kulemeta/?fbclid=IwAR3_FJHjoM23wRWV_aFxFs75adD2D23SRz1lZJyQdcTnkU_vw4QbC5cD3S4) (дата звернення 07. 02. 2023)
4. Людина в сучасному соціумі. DSpace at West Ukrainian National University. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/559/1/людина%20у%20сучасному%20соціумі.pdf> (дата звернення: 29.12.2023).

УДК 37.015.3:159.922.7”364”

**Мешко Г., д-р пед.х наук, проф.; Мешко О., канд. психол. наук, доц.**

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна

### **ТРИВОЖНІСТЬ ЯК СУБ’ЄКТИВНИЙ ПРОЯВ ЕМОЦІЙНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧНІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Анотація.** Дослідження присвячено проблемі емоційного неблагополуччя учнів під час війни та тривожності як його суб’єктивному прояву. Проаналізовано різні підходи до трактування поняття «тривожність». За результатами проведеного дослідження, які засвідчили зниження показників емоційного благополуччя учнів та підвищення рівня їх тривожності, визначено аспекти діяльності педагогів щодо підтримки учнів під час війни та подолання їх тривожності. Встановлено, що важливими умовами подолання тривожності учнів, забезпечення їх емоційного благополуччя є створення психологічно безпечного освітнього середовища, сформованість психотерапевтичної позиції педагога та його емоційно-етичної і психологічної компетентностей. Вказано на доцільність застосовування методів індивідуальної та групової ігротерапії й арттерапії, проведення тренінгів зниження рівня тривожності, тренінгів асертивності.

**Ключові слова:** емоційне благополуччя, тривожність, педагогічна підтримка, подолання тривожності, психотерапевтична позиція педагога.

**Meshko H., Dr. of Pedagogical Sciences, Prof.; Meshko O., Ph.D., Assoc. Prof.**

Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University, Ukraine

### **ANXIETY AS A SUBJECTIVE MANIFESTATION OF STUDENTS' EMOTIONAL DISTRESS DURING THE WAR**

**Abstract.** The study is devoted to the problem of emotional distress of students during the war and anxiety as its subjective manifestation. Different approaches to the interpretation of the concept of “anxiety” are analyzed. Based on the results of the research, which showed a decrease in the emotional well-being of students and an increase in their anxiety, the aspects of teachers' activities related to support students during the war and overcome their anxiety are identified. It has been

*established that important conditions for overcoming students' anxiety and ensuring their emotional well-being are the creation of a psychologically safe educational environment, the formation of a teacher's psychotherapeutic position and his emotional, ethical and psychological competences. The expediency of applying the methods of individual and group play therapy and art therapy, conducting anxiety reduction trainings, and assertiveness trainings is indicated.*

**Keywords:** *emotional well-being, anxiety, pedagogical support, overcoming anxiety, psychotherapeutic position of a teacher.*

Сьогодні, в умовах війни в Україні, у дітей часто спостерігається підвищений рівень тривожності, багато з них страждає від таких проблем, як неспокій і депресивний стан. Це заподіює їм душевний біль і спричиняє внутрішній дискомфорт, перешкоджає навчанню. У багатьох психологічних працях здоров'я дитини співвідноситься з переживанням нею психологічного комфорту і дискомфорту, який часто виникає у результаті фрустрації її основних потреб [2]. Постійне переживання тривоги, що прямо чи опосередковано пов'язане з небезпекою, негативний вплив значної кількості стресових ситуацій погіршують психоемоційний стан учнів, сприяють переходу окремих ситуативних випадків виникнення тривоги до її постійного вияву.

Аналіз наукових джерел свідчить про різні підходи до трактування поняття «тривожність»: 1) як психічний стан емоційної напруги, душевного дискомфорту, настороженості, надмірного хвилювання, підвищеної схвильованості, стривоженості, підвищеної вразливості під час життєвих ускладнень; 2) як емоційно-особистісне утворення, пов'язане із проявами тривоги не лише у реально загрозливих ситуаціях, але і в інших ситуаціях, які об'єктивно не містять загрози для особистості; 3) як індивідуальна психологічна особливість, що полягає у підвищеній схильності відчувати занепокоєння в різних життєвих ситуаціях, в тому числі і таких ситуаціях, які цього не передбачають; 4) як схильність людини до переживання тривоги. У психологічному словнику тривожність визначається як «індивідуальна психологічна особливість, яка виявляється у схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі його виникнення» [4, с. 201].

У психології поширеною є класифікація тривожності на ситуативну та особистісну, які визначаються як психоемоційний стан та особистісна властивість. Ситуативна тривожність породжена певною конкретною ситуацією, яка об'єктивно викликає занепокоєння. Особистісна тривожність характеризується станом несвідомого страху, невизначеним відчуттям загрози, готовністю сприйняти будь-яку подію як несприятливу і небезпечну [5, с. 108].

Тривожність має зовнішнє походження, і тому дитина не може сама її усунути, проявляючи певний вид активності. Потреба у безпеці або свободи від тривоги є однією з базових потреб особистості дитини. У контексті нашого дослідження важливим є підхід І. Дроботько, котра вважає: «Якщо у дитини з самого початку буде створено почуття міжособистісної надійності, то воно не дозволить розвинути тривожності. Відтак, по-перше, тривожність породжується міжособистісними стосунками, а, по-друге, потреба в уникненні або в усуненні тривожності по суті дорівнює потребі в міжособистісній надійності та безпеці. [1, с. 307].

За час війни знизилися показники емоційного благополуччя учнів у процесі навчання, підвищився рівень тривожності. Результати проведеного нами дослідження [3] виявили, що під час воєнного стану в учнів знизилися показники інтересу до навчання та комфортності, зросли показники емоційної напруги та психічної активації. Показники емоційного тону залишилися без змін. Порівняння відповідей дівчат і хлопців (в опитуванні взяли участь 153 дівчини та 135 хлопців підліткового віку) на питання анкети «Чи впливає на Ваше самопочуття на уроці війна в країні?» свідчить, що дівчата більш схильні вважати, що війна негативно впливає на їхнє самопочуття. Різниця з відповідним показником у хлопців становить 7,1%. Хлопці на 12,4% частіше обирали варіанти відповідей «ні, не впливає». Дослідження дало змогу виявити

чинники емоційного благополуччя учнів у процесі навчання. Емоційне благополуччя учня у процесі навчання залежить від характеру педагогічної взаємодії, вміння вчителя створити ситуацію успіху для кожного учня, знизити рівень тривожності школярів у процесі включення їх в навчальну діяльність. На стан емоційного благополуччя впливають взаємини з однокласниками, психологічна атмосфера в учнівському колективі і рівень психологічної безпеки в школі.

Надзвичайно важливим є пошук ефективних шляхів корекції та подолання тривожності учнів. Для зниження рівня тривожності учнів під час війни, забезпечення їхнього емоційного благополуччя необхідно вчити школярів пережити досвід війни, підвищувати рівень життєстійкості і стресостійкості, створювати психологічно безпечне освітнє середовище. Особливої уваги потребує робота з учнями щодо подолання посттравматичних стресових розладів із залученням кризових психологів.

Педагогу потрібно вміти розрізнати прояви емоційного благополуччя і неблагополуччя, виявляти причини, які порушують його. Необхідно звертати увагу на поведінку і риси особистості учня, які є індикаторами його емоційного неблагополуччя: надмірна вразливість, підвищена схильність ображатися, постійна стривоженість, егоїзм, страхи, прояви агресії, замкнутість, байдужість, відсутність інтересу до того, що відбувається на уроці чи в класі та ін. Тривожний учень, зазвичай, невпевнений у собі, з недовірою ставиться до інших, завжди побоюється однолітків і старших за себе, часто має занижену самооцінку, не завжди справляється із виконанням поставлених завдань, не може довести справу до логічного завершення, що сприяє психологічному захисту у вигляді агресії, спрямованої на інших людей. Варто зазначити, що у підлітків на основі вікових криз, емоційної нестабільності та впливу соціального оточення відбувається закріплення тривожності як особистісної властивості [1].

Емоційне благополуччя забезпечується проявом турботи вчителя й демонстрацією учню позитивно-емоційного ставлення до нього. Турбота і любов дорослих, доброзичливо-емпатійне ставлення педагогів є умовою забезпечення їх емоційного благополуччя, зниження рівня тривожності. Тому діяльність класного керівника має спрямовуватися на педагогічну підтримку школярів, створення сприятливого психологічного клімату в учнівському колективі, розвиток емоційного інтелекту учнів як особистісного ресурсу забезпечення їх психологічного благополуччя, попередження і усунення набутої безпорадності.

Важливою умовою подолання тривожності учнів, забезпечення їх емоційного благополуччя є сформованість психотерапевтичної позиції педагога та його емоційно-етичної і психологічної компетентностей. Педагог зі сформованою психотерапевтичною позицією вміє правильно оцінити психоемоційний стан учня, за потреби визначити індивідуальну корекційну програму розвитку, включаючи вплив не лише на особистість дитини, а й на її оточення, надати педагогічну підтримку в подоланні труднощів у процесі навчання і взаємодії з іншими, розвиває в учнів почуття власної значущості і компетентності, організовує педагогічну взаємодію на засадах педагогіки серця, вміє захистити вихованців від емоційної інтоксикації.

Варто зауважити, що в умовах війни більше піклування і турботи потребують діти з особливими освітніми потребами. Взаємодія з педагогами повинна сприяти не тільки їх когнітивному, фізичному, мовленнєвому, соціальному та емоційному розвитку, а й зниженню рівня тривожності. В інклюзивному освітньому середовищі увага має зосереджуватися на розвиток сильних якостей і здібностей учнів, а не на їх фізичних чи розумових проблемах. Учителі, корекційні педагоги, психологи повинні не тільки надавати психолого-педагогічну, корекційно-розвиткову та інші види допомоги, а постійно взаємодіяти з дітьми з особливими освітніми потребами для розвитку їх життєстійкості, подолання тривожності.

Для подолання тривожності учнів доцільно застосовували методи індивідуальної та групової ігротерапії й арттерапії, проводити тренінги. Такі тренінги мають бути побудовані не лише як тренування і розвиток навичок впевненої і безпечної поведінки, а як система підходів до розуміння своїх потреб, можливостей, бажань, ставлення до самого себе, розвиток навичок

адекватної взаємодії з оточуючими, зниження рівня емоційного напруження. Проведення таких тренінгів сприяє усуненню невротичних компонентів особистості, «переведенню» енергії тривожності, страху, невпевненості, агресивності в нове русло – асертивна поведінка, позитивне мислення, домінування позитивних емоцій.

Отже, воєнний стан і постійна підвищена небезпека в країні накладають відбиток на емоційному благополуччі учнів, викликають занепокоєння, страх, внутрішній неспокій, підвищують рівень тривожності. Перспективи наукових розвідок вбачаємо в дослідженні проблеми формування психотерапевтичної позиції майбутніх учителів як умови забезпечення емоційного благополуччя та подолання тривожності учнів.

### Джерела та література

1. Дроботько І.Д. Подолання тривожності у підлітковому віці: психолого-педагогічний аспект. *Європейський вибір України у контексті світових політичних рішень*: збірник матеріалів XXIV Міжнародної конференції науково-педагогічних працівників. Київ: Київський міжнародний університет, 2019. Вип. 27. Т. 1. С. 305-311.

2. Кутішенко В.П. Емоційне благополуччя молодших школярів в учбовому процесі як чинник збереження їх здоров'я. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2014. 16. С. 153-160. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf\\_2014\\_16\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2014_16_18)

3. Meshko H., Meshko O., Habrusieva N. The Impact of the War in Ukraine on the Emotional well-being of Students in the Learning. *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment*. 2023. Vol. 11. No. 1. P. 55-65. <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2023.11.01.7>

4. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник: навч. посібник. Київ: Каравела, 2012. 328 с.

5. Тесленко М.М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у групі однолітків. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(10). Ч. 1. С. 105-115.

УДК: 355.087.2:378.035.39(=811.161.2)

**Пацалюк Л.**

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна

### ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Анотація.** Активна фаза війни з Росією інтенсифікувала волонтерський рух, який на перших етапах війни став основним джерелом забезпечення армії та добровольчих батальйонів. Серед основних на сьогодні напрямів волонтерської роботи є збір коштів на різноманітні потреби ЗСУ, виготовлення окопних свічок, маскувальних сіток. Представлено форми волонтерської діяльності студентської молоді, зокрема волонтерської організації «Країна рівності та правди». Активна волонтерська діяльність є виявом та засобом формування національної свідомості студентської молоді.

**Ключові слова:** волонтерська діяльність, студентська молодь, національна свідомість, напрями волонтерської діяльності.

**Patsaliuk L.**

Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University, Ukraine

### VOLUNTEER ACTIVITY AS A MEANS OF FORMING THE NATIONAL CONSCIOUSNESS OF STUDENT YOUTH

**Annotation.** The active phase of the war with Russia intensified the volunteer movement, which at the first stages of the war became the main source of support for the army and volunteer battalions. Among the main areas of volunteer work today are fundraising for various needs of the Armed Forces, production of trench candles, camouflage nets. Forms of volunteer activity of student youth, in