

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

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

particular the volunteer organization "Country of Equality and Truth", are presented. Active volunteering is a manifestation and a means of forming the national consciousness of student youth.

Keywords: *volunteer activity, student youth, national consciousness, areas of volunteer activity.*

Із початку повномасштабної війни шаленими темпами активізуються волонтерські рухи, виникають нові організації та групи, які вирішують проблеми фронту передусім. Загалом, ідея волонтерства не нова, у 2019 році людство відзначило 160-річчя виникнення волонтерського руху. М. Матяш констатує наступне: «Його початком прийнято вважати 1859-й, коли швейцарський підприємець і громадський діяч Жан Анрі Дюнан, вражений страшними наслідками однієї з найкривавіших битв австро-італо-французької війни (під Сольферіно на полі бою лишилися вмирати більше дев'яти тисяч скалічених солдат), фактично ініціював створення Міжнародного комітету Червоного Хреста – організації, що на добровільних засадах надавала би першу медичну допомогу пораненим. Пізніше Дюнан став першим лауреатом Нобелівської премії миру. Принципами, які він започаткував в цій організації, почали користуватись активні громадяни в багатьох країнах світу, і цей рух поступово охоплював різні види діяльності: допомога бідним, важкохворим, сиротам, навчання грамоті, боротьба з пияцтвом» [1, с. 1].

За твердженням К. Маєвської «...волонтерських рух є унікальним взірцем самоорганізації різних прошарків суспільства задля досягнення певної мети, що є одним з основоположних принципів побудови громадянського суспільства у вільній демократичній державі» [2, с. 1].

Волонтерство, волонтерський рух є не лише ознакою розвиненої держави, цивілізації, але й виявом національної свідомості, індикатором духовних рис особистості.

Волонтерство в Україні має своєрідну історію, адже воно є одним із найбільш важливих досягнень Революції гідності. Про особливості українського волонтерства із захопленням говорять у різних країнах світу як про унікальне явище, аналогів якому не існує. «Розквіт волонтерської діяльності у нас припав на час Революції Гідності і початок війни на Донбасі. У надзвичайно складний період саме цей рух об'єднав суспільство, створив дієву структуру громадських організацій, груп людей, готових взяти на себе вирішення найбільш нагальних і болючих проблем держави» [1, с. 2].

До волонтерської діяльності долучається національно свідомо молодь, студенти коледжів, університетів, учні загальноосвітніх шкіл. Її приклад надихає інших, таким чином формуючи у менш активної студентської молоді бажання долучитись до діяльності волонтерів. З часом до багатьох з них приходиться усвідомлення місії волонтерства як одного з виявів національно свідомості.

Наводимо приклади волонтерства як місії допомоги військовим у м. Тернополі. Серед багатьох волонтерських організацій – «Країна рівності та правди». Ця організація має декілька напрямів діяльності, метою яких є, передусім, збір коштів на дрони, тепловізори та іншу техніку для підтримки аеророзвідки ЗСУ, медикаменти та ін..

Надзвичайно неординарним способом для збору коштів у «Країні рівності та правди» став мистецький рух West Guard Art. У межах цього мистецького руху ми проводимо майстер-класи із розпису гільз, тубусів, касок, які успішно продаються на аукціонах в Україні та за кордоном. Іноді виручені суми вражають: «Палаюча москва» (рис.1) продана за 1000\$, авторський шолом – 150000 грн (рис.2); були і менші суми, але від того вони не стали менш значимими.



Рис.1. «Палаюча москва»



Рис.2. Авторський шолом «Україна понад усе»

Ще одним видом діяльності стало виготовлення прикрас ручної роботи, які також виставлено на аукціони.

«Країна рівності та правди» співпрацює з іншими волонтерами, громадськими організаціями. Їх девіз «У такий нелегкий час для нашої країни ми переможемо, лише об'єднавшись». Співпраця з волонтерами активно розвивається не лише у мистецькому руслі, але й під час виготовлення дуже необхідних у холодну пору окопних свічок, розпалювачів.

До описаних вище видів діяльності активно залучаються студенти. Із спогадів студентів: «Перші блекаuti... Але ми не здаємось... Домашня майстерня Вербій Соломії... Вони можуть забрати світло, але не волю нашого народу!!! Працюємо в Тернопільському кооперативному фаховому коледжі за графіком відключення світла... Будні в майстерні. Щодня залишаємось після пар... Фотозвіти, які мотивують продовжувати працювати... Відкриваємо ще одну, тимчасову майстерню, через довготривалі блекаuti...».

Отже, активна волонтерська діяльність є виявом та засобом формування національної свідомості студентської молоді. Волонтерство досить багатопланове, але його можна назвати, перш за все, духовною місією особистості, яка переростає у реальну допомогу там, де вона потрібна. Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо у дослідженні чинників, які

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 методіку 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].