

5. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2005. 19 с.

Тарас Качмар

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Дрогобицький державний педагогічний

університет імені Івана Франка,

м.Дрогобич, Україна

t.kachmar@ukr.net

Роман Хавула

кандидат психологічних наук, доцент,

Дрогобицький державний педагогічний

Університет імені Івана Франка,

м. Дрогобич, Україна

romankhavula@gmail.com

РОЗВИТОК КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ЮНАЦТВА В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Сучасна війна в Україні суттєво руйнує відчуття стабільності, викликає страх перед майбутнім, порушує базові почуття безпеки та вплинула на всі сфери життя, зокрема на систему освіти та психологічне благополуччя молоді. Через обмеження у спілкуванні, переїзди або втрату близьких молоді може втрачати важливі соціальні зв'язки. Юнацтво як соціально-психологічна група є вразливою до негативних наслідків воєнного стресу, що може призводити до зниження мотивації до навчання, емоційного виснаження та психологічних проблем. Важливим завданням є створення такого освітнього середовища, яке сприяє розвитку культури здоров'я та формуванню психологічної стійкості в умовах війни.

Культура здоров'я є важливим аспектом гармонійного розвитку особистості включає систему цінностей, норм, здатностей і поведінкових стратегій, що сприяють збереженню фізичного, психічного та соціального благополуччя. В умовах війни питання здоров'я набуває особливого значення, оскільки молодь стикається з підвищеним рівнем стресу, невизначеністю майбутнього та фізичними загрозами. У сучасній психологічній науці здоров'я охоплює наступні компоненти: духовне, моральне, соціальне, психічне, психологічне і тілесне [2, с. 128]. Фізичне здоров'я передбачає дотримання режиму сну, харчування, фізичної активності, балансу між навантаженнями та відпочинком, відсутність шкідливих звичок. Фізично здорова людина має високий рівень життєвої енергії, не відчуває постійної втоми та підтримує оптимальний стан організму. Психологічне здоров'я визначається емоційною стійкістю та внутрішньою гармонією, включає здатність керувати власними емоціями, високий рівень стресостійкості, резильєнтність як психологічний ресурс особистості у подоланні стресу, що зумовлюється регулятивними, когнітивними, емоційними та соціально-поведінковими якостями та здатностями [1, с. 162]. Соціальне здоров'я є важливою складовою загального благополуччя людини, що визначає її здатність до взаємодії з суспільством, адаптації до соціальних змін та підтримки конструктивних стосунків. У юнацькому віці, коли формується особистісна ідентичність та соціальні навички, війна створює серйозні виклики, тому в умовах військового конфлікту особливо актуальним стає питання розвитку культури здоров'я юнацтва через створення безпечного освітнього середовища. Освітній простір має забезпечувати не лише академічні знання, а й емоційну підтримку, соціальну взаємодію та адаптацію молоді до змінених реалій. Духовне здоров'я відображає світогляд людини, її цінності, моральні орієнтири, життєстійкість, відчуття сенсу життя та передбачає усвідомлення власного призначення, життєвої місії, гармонію між внутрішніми переконаннями та поведінкою, почуття єдності з суспільством або вищими силами (залежно від світоглядних позицій людини), здатність знаходити внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів.

Безпечне освітнє середовище є простором, у якому молодь відчуває емоційну, психологічну та соціальну підтримку, що сприяє їхньому здоровому розвитку. Для формування такого середовища в умовах війни необхідно враховувати наступні психологічні аспекти: забезпечення фізичної безпеки в освітніх закладах, а також створення простору, де молоді люди можуть відчувати себе захищеними та спокійними; емоційна підтримка та психологічна безпека; розвиток комунікативних навичок, оскільки навички ефективної комунікації допомагають уникати конфліктів та адаптуватися до змін; інформаційна гігієна (навчання молодих людей критично оцінювати інформацію, раціонально мислити та уникати перевантаження негативними новинами); важливо включити до навчальних програм теми, пов'язані з психологічним та фізичним здоров'ям, такі як стресостійкість, емоційний інтелект та розвиток культури здоров'я особистості; впровадження освітніх технологій для формування культури здоров'я особистості. Рекомендується впровадження тренінгових програм, які сприяють зниженню рівня тривожності та агресії, а також підвищенню рівня адаптивності та резильєнтності серед студентів; впровадження програми психологічного супроводу розвитку резильєнтності, яка передбачає індивідуальну (психологічне консультування) та групову (психологічний тренінг) форми роботи, формування здатності до активного цілепокладання з метою розв'язання складних життєвих обставин; формування конструктивних копінг-стратегій та стресостійкості; а формування особистісних ресурсів резильєнтності [1]. Важливою є також підготовка освітян та психологів до роботи в умовах війни та повоєнного часу, що включає проведення міжнародних вебінарів та обмін досвідом між країнами.

Забезпечення безпечного освітнього середовища в умовах війни є складним завданням, яке потребує консолідованих зусиль педагогів, психологів і студентів для формування культури здоров'я молоді, адже саме це є запорукою формування стійкого та успішного майбутнього України, особливо враховуючи психологічні аспекти, де підтримка емоційного благополуччя, розвиток навичок саморегуляції та адаптації до надзвичайних умов сприяють не лише зміцненню

індивідуальної стійкості, а й створенню атмосфери довіри, взаємоповаги та співпраці в освітньому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грішин Е.О. Психологічний супровід розвитку резильєнтності як чинника саморегуляції особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації : дис. доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія: Тернопіль, 2024. 183 с.
2. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич: ПП «Посвіт», 2019. 232 с.

Тетяна Климчук

студентка 1 курсу спеціальності «Психологія»,
Луцький національний технічний університет,
м.Луцьк, Україна

klymchuk.t2506.053.24@lntu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: РЕСУРСИ ФОРМУВАННЯ

Українське студентство сьогодні постало перед численними складними соціальними, освітніми, економічними та особистісними викликами. Важливо відзначити, що особливість полягає у тому, що це відбувається під безпосереднім впливом воєнних дій. Війна впливає як на фізичне, так і на психологічне благополуччя молоді, що вимагає застосування механізмів адаптації та подолання стресу. Одним із таких механізмів є формування психологічної резильєнтності. Психологічна резильєнтність є здатністю особистості ефективно долати труднощі, зберігаючи внутрішню рівновагу та продовжуючи особистісний і професійний розвиток. Як стверджує українська дослідниця Аліна Буровицька: «З науки про людину це поняття увійшло з механіки та фізики, де воно означає фізичну здатність матеріалу повертатись у вихідний стан після механічного стискання. Сьогодні цей термін широко застосовують у психології, медицині, соціальній роботі та інших соціальних науках і