

депресією та агресивною поведінкою особистості. Емпірично підтверджено, що депресивність виступає важливим фактором, що пов'язаний з агресивністю. Розуміння цих взаємозв'язків може допомогти в розробці цілеспрямованих стратегій і втручань з метою профілактики або корекції агресивної поведінки юнацької молоді під час війни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Берон Р., Керрі Н., Міллер Н. Соціальна психологія групи: процеси, рішення, дії. СПб.: Питер, 2003, 272 с.
2. Кириченко, Р.В. Дослідження проблеми агресивної поведінки сучасної молоді. *Virtus: Scientific Journal*, 2017. 274с. № 15. С.51-54. URL: <https://docplayer.net/70393707-Scientific-journal-virtus.html>
3. Огоренко В. В., Тимофеев Р. М., Шорніков А. В. Агресивна поведінка: від теорії до практики. *Український вісник психоневрології*. 2021. Том 29. Випуск 3 (108). С. 48–51. URL: <https://doi.org/10.36927/2079-0325-V29-is3-2021-9>
4. Прокоф'єва Л.О. Вияви агресивної поведінки особистості залежно від типу виховання. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2017. Серія «Педагогічні науки». Вип. 36. 200-205 с.

Роман ХАВУЛА

кандидат психологічних наук, доцент, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич, Україна

Тарас КАЧМАР

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич, Україна.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ЯК СКЛАДОВА МОРАЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Один із способів забезпечення психологічного та морального благополуччя молоді в умовах війни – це розвиток культури здоров'я в юнацькому віці.

Воєнний конфлікт створює стресові умови, тривожність та небезпеку, що може призвести до психологічних та фізичних проблем. Учасники освітнього процесу, стають особливо вразливими перед цими негативними впливами. *Мета нашої публікації* – актуалізація культури здоров'я для підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни та окреслити способи її розвитку.

Культура здоров'я – це система цінностей, знань і навичок, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я особистості, що виявляється в єдності духовного, морального, соціального, психічного, психологічного і тілесного здоров'я. Вона стає важливою складовою моральної та соціально-психологічної підтримки учасників освітнього процесу, що допомагає молоді бути менш вразливими перед фізичними та психологічними навантаженнями в час війни. Основні аспекти культури здоров'я включають тілесне здоров'я, психологічну стійкість здоров'я, соціальне та моральне здоров'я. Тілесне здоров'я характеризується здоровим функціонуванням тіла, доброю загартованістю, витривалістю, працездатністю, відсутністю хронічних захворювань, а його розвиток допомагає зберігати та покращувати своє фізичне здоров'я через здорове харчування, фізичну активність та відповідний сон. Психологічна стійкість здоров'я включає сформовану саморегуляцію поведінки та діяльності, різнопланову, адекватну здорову активність, повноцінне особисте життя, здорові стосунки з іншими людьми, здатність надавати собі психологічну допомогу, забезпечує розвиток механізмів саморегуляції та навичок вирішення конфліктів, сприяє зниженню стресу та тривожності під час війни. Соціальне здоров'я включає ефективну організацію людиною власного соціального життя, соціальну компетентність, соціалізованість, спрямованість на творення соціального блага, включають розвиток навичок комунікації та активну взаємодію у соціумі, що сприяє покращенню соціальної взаємодії та зменшенню відчуття соціальної відчуженості. Моральне здоров'я включає здорову моральну сферу, прагнення до постійного морального самовдосконалення, мотивацію до здійснення добродійних та жертвних учинків, що особливо актуально при допомозі внутрішньо переміщеним особам, волонтерській допомозі жертвам війни та

захисникам України. У монографії М.В. Савчина загальні критерії здоров'я конкретизуються та розкриваються в критеріях його складників, зокрема, духовного, морального, соціального, психічного, психологічного і тілесного здоров'я [2, с. 128].

В освітній процес необхідно впроваджувати навчальну програму та предмети з психології здоров'я, які навчають молодь навичкам психологічної стійкості та здорового способу життя, сприятимуть розвитку у студентів свідомого ставлення до власного здоров'я, допомагатимуть студентам усвідомити важливість регулярної фізичної активності, оволодінню психологічними методами відновлення і збереження здоров'я людини, формуванню навичок здорового способу життя, забезпечуватимуть майбутніх фахівців теоретичними знаннями про психопрофілактику залежної поведінки та практичними навичками з профілактики і надання психологічної допомоги людям із залежною поведінкою. Інформатизація освітнього середовища вищого закладу освіти вибудовує безмежні потенціали застосування пізнавальних та комунікативних засобів у процесі формування культури здоров'я. В освітні програми доцільно інтегрувати відповідні загальні та фахові компетентності, які сприятимуть формуванню культури здоров'я у закладах вищої освіти. Доцільно активно використовувати наукові доробки українських та зарубіжних психологів, які сприяють розвитку здоров'я особистості. Наприклад, розроблена українським психологом А.В. Кічуком, «Розвивальна програма, спрямована на зміцнення психоемоційного здоров'я» передбачає реалізацію трьох модулів: модулю самопізнання, пізнання «Я»; модулю рефлексії деструктивних настанов; модулю, змістове наповнення якого передбачає моделювання нових когнітивних і поведінкових партнерів самопроекування. Запропонована вченим розвивальна система складається з комплексу взаємопов'язаних заходів, що забезпечує системний і цілісний вплив на активізацію емоційно-когнітивних ресурсів здобувачів освіти через актуалізацію та розвиток психологічних механізмів (ідентифікація, емоційна саморегуляція, рефлексія, емпатія, наслідування, психічне зараження), які забезпечують позитивну динаміку психоемоційного

здоров'я особистості. Змістом розробленої розвивальної системи є визначена сукупність психолого-педагогічних умов (студентоцетрованість навчально-професійного середовища, що сприяє успішності самопізнання, самовідновлення, самозбереження особистістю психоемоційного здоров'я; спрямування суб'єкт-суб'єктної взаємодії учасників освітнього процесу на позитивно-активне ставлення до самоцінності наявного психоемоційного здоров'я через процедури самоаналізу поведінки та актуалізацію «зворотнього зв'язку», рефлексивного співвідношення власних ціннісних орієнтацій із духовною культурою) [1]. Розвиток культури здоров'я молоді не тільки допоможе уникнути багатьох негативних наслідків війни, але і сприятиме подоланню життєвих труднощів та є важливим інструментом для зміцнення духовного, морального, соціального, психічного, психологічного і тілесного здоров'я молодого покоління в умовах війни.

Окреслені аспекти культури здоров'я молоді як складової моральної та соціально-психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни відкривають перспективи подальшої дослідницької роботи над створенням психолого-педагогічної концепції формування культури здоров'я і розробкою науково обґрунтованих рекомендацій для реалізації психологічного супроводу окресленого феномену в закладах вищої освіти та впровадженням освітніх технологій, що сприяють збереженню здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кічук А.В. Основи психоемоційного здоров'я студентів: дис...д-ра психол. наук: 19.00.07 / Державний заклад «Південноукраїнський національний університет імені К. Д. Ушинського»: Одеса, 2021. 437 с.
2. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич: ПП «Посвіт», 2019. 232 с.

Катерина ЛИСНИК

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», м. Київ, Україна