

культурних проектах, спрямованих на популяризацію України у світі. Такі дії не лише допомагають відновлювати постраждалі території та інфраструктуру, а й підвищують самооцінку та психологічну стійкість здобувачів, дозволяючи їм знайти своє місце в суспільстві та відчуття себе важливими.

У висновку можна констатувати, що психологічний стан студентів в Україні внаслідок воєнних подій значно погіршився. Військові конфлікти та економічна нестабільність створюють низку складних викликів для студентів, впливаючи на їхню психіку та емоційний стан. Страх за близьких, економічна неспокійність, а також втрата мотивації до навчання — це лише деякі з аспектів, які впливають на студентів.

Важливо враховувати, що різні студенти можуть по-різному реагувати на стресові ситуації, у зв'язку з індивідуальними соціальними та культурними особливостями. Забезпечення психологічної підтримки й розвитку стресостійкості стає критично важливим завданням для університетських установ.

Організація груп підтримки, надання гнучких умов для навчання та стимулювання відкритого спілкування можуть сприяти полегшенню психологічного тиску на студентів. Також важливо вдосконалювати психологічну освіту та надавати доступ до професійної допомоги.

Сучасні студенти, відіграючи важливу роль у відновленні країни, потребують не лише матеріальної, але і психологічної підтримки для збереження свого емоційного благополуччя та високої мотивації до досягнення навчальних і життєвих цілей.

*I. Стезенко*

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЦИВІЛЬНИХ ГРОМАДЯН ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ**

*I. Stezenko*

## **PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF CIVILIANS DURING MARTIAL LAW IN UKRAINE**

Повномасштабна війна, що триває з 24 лютого 2022 р., особливо негативно впливає на ментальне здоров'я кожного українця. Усе більш поширеними та актуальними стають такі психологічні проблеми, як тривожність, емоційне вигорання, хронічний стрес, відчуття невизначеності, страху смерті тощо. Разом з тим, наявність значних проблем, причиною яких є саме повномасштабна війна, доводить також низка наукових та соціологічних досліджень, зокрема дослідження Міністерства охорони здоров'я, дослідження, проведене в рамках ініціативи Олени Зеленської, тощо. Усі наявні проблеми можуть стати серйозною загрозою для психологічного благополуччя людини, адже за таких умов рівень емоційного та психологічного добробуту людини погіршується під дією негативних зовнішніх факторів й підкріплюється існуючими психологічними проблемами. Враховуючи це, наразі особливо актуальним є дослідження питання стану психологічного благополуччя українців в умовах повномасштабної війни.

У першу чергу, підкреслимо, що на сьогодні досі немає єдиного погляду щодо поняття та особливостей психологічного благополуччя. Насамперед, його описують як відчуття внутрішньої рівноваги та цілісності, особливий варіант самоставлення, відчуття змістовної наповненості й цілісності життя, переживання задоволеності своїм життям, відчуття щастя тощо. Крім того, зазначимо, що на стан психологічного благополуччя особистості впливають наступні фактори:

- соціально-психологічні: безпека і комфортність домашнього середовища; атмосфера любові, зокрема у відносинах всередині родини; відкритість та довірливість міжособистісних відносин; відчуття значущості в сім'ї тощо;
- соціально-економічні: рівень достатку, що забезпечує більш високий рівень психологічного благополуччя;
- соціокультурні: певні культурні відмінності, які опосередковують ставлення особистості до власного життя та навколишнього світу;
- психологічні: рівень задоволення психологічних потреб, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги;
- фізичні: добре фізичне самопочуття, відчуття тілесного комфорту тощо.

З огляду на це, зауважимо, що за умов повномасштабної війни більшість з чинників, перелічених вище, мають негативний характер, зокрема відсутність відчуття безпеки та комфорту, вимушене переміщення, низький рівень доходу, відсутність внутрішньої рівноваги, що спричинено психологічними проблемами, такими як постійне відчуття стресу, емоційне виснаження, тривожність тощо.

Складність забезпечення психологічного благополуччя також пов'язана з тим, що, по-перше, під час війни більшість цивільних українців опинились у складних життєвих обставинах, по-друге, у їхньому житті відбулися раптові та негативні зміни, які стали причиною загальної дезадаптованості, по-третє, громадяни перебувають у стані невизначеності, що стає перепорою в подальшому розвитку. Окрім цього, наявні проблеми сприяють виникненню стану психологічного та емоційного виснаження, у результаті чого людина втрачає внутрішні ресурси рухатись далі, тому стан її психологічного благополуччя є негативним.

Особливо негативним психологічне благополуччя може бути серед тих цивільних осіб, які стали вимушено переміщеними, крім того, проживають у містах, які перебувають під постійними обстрілами окупантів. Також негативний вплив на стан психологічного благополуччя може мати військова служба близької людини, у результаті чого постійне відчуття страху та тривожності за близьку особу будуть провокувати зниження рівня задоволеності власним життям, стануть причиною порушення внутрішньої рівноваги тощо.

Отже, згідно з результатами проведеного аналізу, можна підкреслити, що під час повномасштабної війни стан психологічного благополуччя українців перебуває під загрозою. Нестабільний психологічний стан, наявність низки зовнішніх проблем, які сприяють погіршенню рівня життя, добробуту, стають причиною невизначеності, викликають відчуття страху та стресу, відчуття дискомфорту тощо, стають причиною погіршення психологічного благополуччя. З огляду на це, існує необхідність розробки спеціальних заходів, які допоможуть забезпечити належний стан психологічного благополуччя цивільних українців.

*Д. Філіпковська, Н. В. Цигановська*

## **МОРАЛЬНІСТЬ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОМУ ВИХОВАННІ**

*D. Filipkowska, N. Tsyganovska*

## **MORALITY IN PHYSICAL AND HEALTH EDUCATION**

Моральність розглядається як явище, яке виникає в суспільних відносинах за участі різноманітних соціальних груп. Існує чимало визначень понять «моральність», «мораль».