

- 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. Філіпківська, 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 поняття «моральність», «мораль».

Згідно з Академічним тлумачним словником української мови: «Моральність — відповідність поведінки людей нормам моралі. Мораль — система норм і принципів поведінки людей у ставленні один до одного та до суспільства; етика». Т. Г. Аболіна, І. Ф. Надольний в «Енциклопедії сучасної України» наводять таке визначення: «Мораль (від лат. *moralis* — моральний, від *mores* — звичай, воля, закон, властивість) — духовно-культурний механізм регуляції поведінки особистості та груп соціальних за допомогою уявлень про належне, в яких узагальнено норми, цінності, зразки поведінки, принципи ставлення до інших індивідів і соціальних груп».

Щодо поняття фізичної культури найвідповіднішим вважаємо визначення Мацея Демеля: «Фізична культура включає всі ті цінності, що пов'язані з фізичною формою та фізичним функціонуванням людини, як у її власне суб'єктивне сприйняття і в соціально об'єктивований образ. Ці цінності (в широкому сенсі) стосуються здоров'я, будови тіла, постави, імунітету, ефективності, фізичної форми і краси. Подібно до інших культурних цінностей, вони мають динамічний характер, формують погляди і ставлення людей, а отже, є частиною світогляду та звичаїв».

За визначенням Збігнева Кравчика, фізична культура — «відносно інтегрована та усталена система поведінки у сфері турботи про фізичний розвиток, рухливість, здоров'я, красу, тілесну досконалість та людське самовираження, що проходить відповідно до моделей, прийнятих у даній спільноті, а також результати цієї поведінки».

Фізичне виховання передає всю спадщину фізичної культури від покоління до покоління у вигляді визнаних цінностей і усталених форм поведінки.

У професійному спорті існує небезпека: досягнення слави та матеріальних винагород спричиняє заздрість і нездорову конкуренцію, що руйнує соціальні зв'язки між людьми. Таким чином, спорт втрачає своє призначення і не відповідає своєму виховному завданню, стає шкідливим як для фізичного здоров'я, так і для моральних аспектів людини.

Спорт, за своєю природою, допомагає загартувати дух, оскільки він передбачає терпіння болю, пов'язаного з фізичними вправами. Крім того, спорт також сприяє розвитку розсудливості, тобто швидкого і послідовного прийняття рішень. На конгресі, що відбувся в Римі в листопаді 1989 р. під гаслом «Спорт, етика і сила для італійського суспільства», Папа Іоанн Павло II сказав: «Ми всі стурбовані виродженням спорту. Спорт не може бути самоціллю і не може бути зведений лише до гонитви за результатами, оскільки тоді ми втратимо справжнє благо людини». Щоб діяти етично, потрібно знати, що добре, а що погано. Зофія Жуковська зазначила, що «донесення принципів спортивної етики до молоді повинно супроводжуватися відповідальним виховним ставленням, яке відповідає цим принципам».

Для повноцінного розвитку фізичної культури потрібно проводити позакласні шкільні заходи. Дуже важливо, щоб підлітки мали можливість активно проводити вільний час, а не сидіти за комп'ютером. Нині, спостерігаючи дедалі більший розвиток хвороб, пов'язаних із недостатньою фізичною активністю, ми маємо особливо привертати увагу суспільства до необхідності піклуватися про свій фізичний стан. Спорт для людини, а не навпаки. Герберт Спенсер писав: «Збереження здоров'я є обов'язком. Мало хто усвідомлює, що тут є якась фізична мораль». Завдяки фізичному вихованню розвивається увага, зміцнюється воля, виховується наполегливість і відповідальність за себе й інших.