

Kolos V. O.

teacher, Prykarpattian Institute named after Mykhailo Hrushevskiyi of the Private Joint-Stock Company «Higher Educational Institution «Interregional Academy of Personnel Management'», Ukraine

Balanda N. O.

postgraduate student, Ivan Franko State Pedagogical University of Drohobych, Ukraine

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ ВІЙНИ В УКРАЇНІ НА
РЕАЛІЗАЦІЮ ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ У ТЕРИТОРІАЛЬНИХ
ГРОМАДАХ**

**PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE IMPACT OF THE WAR IN
UKRAINE ON THE IMPLEMENTATION OF HEALTH MEASURES IN
TERRITORIAL COMMUNITIES**

Війна в Україні стала серйозним випробуванням для суспільства, впливаючи на всі аспекти життя, включно з організацією оздоровчих заходів у територіальних громадах. Науковці зауважують, що «війна вже всередині кожного: на лінії фронту вона фізична, поза ним - вона психологічна». [1, с.119] Психологічні чинники, що виникають унаслідок військових дій, істотно ускладнюють реалізацію таких програм, проте їх врахування дозволяє адаптувати підходи до забезпечення добробуту населення в кризових умовах.

Основні психологічні чинники впливу можна охарактеризувати наступним чином:

- Воєнні дії спричиняють підвищений рівень стресу, тривожності, депресивних станів та посттравматичних стресових розладів серед населення. Такі емоційні стани знижують мотивацію до участі в оздоровчих заходах.

- Через вимушене переселення та втрату домівок багато громадян стикаються з розривом соціальних зв'язків.

- Організатори оздоровчих заходів і волонтери, які працюють у територіальних громадах, піддаються високому рівню емоційного виснаження.

Це знижує їх ефективність і потребує розробки програм психологічної підтримки.

- У воєнний час базові потреби, такі як безпека, житло та їжа, стають першочерговими. Це змінює акценти у сприйнятті важливості оздоровчих заходів, які можуть бути відсунуті на другий план.

Особливий вплив війни є на психологічний стан населення в територіальних громадах, де ведуться бойові дії. Військові дії, обстріли, вибухи та свідчення про насильства призводять до виникнення тривалого стресу, тривожності та посттравматичного стресового розладу у місцевих жителів. Люди живуть у постійному страху за своє життя та життя близьких. Невизначеність і небезпека сприяють розвитку тривожності. Втрата дому, майна, робочих місць та близьких людей створює відчуття безнадійності та безпорадності, що часто призводить до депресивних станів. Через зруйновані громади та порушені соціальні зв'язки люди відчують себе ізольованими, що поглиблює емоційну нестабільність. Діти, які стали свідками війни, викликають порушення сну, страхів, труднощів із навчанням та спілкуванням. Постійний стрес і ворожнеча призводять до підвищення рівня агресії серед населення, що погіршує соціальні відносини в громадах.

До негативних наслідків можна віднести:

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР);
- Тривога і страх;
- Депресія і безнадія;
- Відчуження і соціальна ізоляція;
- Погіршення здоров'я дітей та молоді;
- Зростання агресивності;
- Зловживання психотропними речовинами;
- Збільшення випадків суїциду;
- Втрата довіри до майбутнього;
- Руїнування сімейних стосунків;
- Відчуття провини проживання;

- Зниження продуктивності і концентрації;
- Руйнування культурної ідентичності.

Військові дії спричиняють дефіцит фінансових, матеріальних та людських ресурсів, що ускладнює проведення оздоровчих програм у повному обсязі. Через загальний рівень недовіри в умовах війни населенню важко сприймати нові ініціативи як дієві та безпечні. Постійна загроза обстрілів і небезпеки вимагає адаптації заходів до умов постійних змін.

Нами запропоновано наступні шляхи адаптації та оздоровчі заходи:

- Психологічна підтримка як складова програм. Інтеграція психологічних консультацій, груп підтримки та тренінгів для подолання стресу в рамках оздоровчих заходів.

- Розвиток гнучких форматів організації заходів у форматі онлайн, мобільних пунктів оздоровлення або виїзних програм, що враховують реалії військового часу.

- Залучення громадян до спільної активності, спрямованої на формування почуття підтримки та єдності.

- Навчання організаторів та волонтерів для підвищення стресостійкості та психологічної готовності працювати в умовах кризи.

Отже, психологічні чинники впливу війни в Україні суттєво змінюють підходи до реалізації оздоровчих заходів у всіх територіальних громадах країни. Врахування цих чинників, а також впровадження адаптивних методів роботи дозволяє зберегти ефективність програм та сприяє психологічному та фізичному оздоровленню населення навіть у складних умовах. Це може бути важливим кроком до стійкого розвитку територіальних громад у майбутньому.

Список використаних джерел:

- 1.Філоненко В.М. Психологічні ресурси особистості в умовах війни. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022. С. 119
- 2.Namestiuk, S. On the issue of teaching psychological and pedagogical discipline sat universities using immersive technologies. FuturityEducation. 2022. Vol. 2. № 2. P. 33–42. URL: <https://doi.org/10.57125/ FED/2022.10.11.27>.