Матеріали XV студентської конференції

ПЕРШИЙ КРОК У НАУКУ

18 травня 2024р.

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Наукове товариство студентів, аспірантів,
докторантів і молодих вчених СумДУ

ПЕРШИЙ КРОК У НАУКУ

Матеріали
XV студентської конференції
(Суми, 18 травня 2024 року)

Суми
Сумський державний університет
2024

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Загляда А.А, *студентка*; СумДУ, гр. МЦ.м-306

Стресовий характер сучасного життя через невизначеність майбутнього, низький матеріальний рівень, незадовільна організація харчування, зловживання слабоалкогольними напоями, низький рівень рухової активності, порушення режиму дня, обумовлюють низькі показники здоров'я. Все це свідчить про занепад культури здоров'я української молоді і ставить під загрозу майбутнє української нації. Молодь являє собою серйозну загрозу здоров'ю (фізичного та психічного), не лише свого, а й тих, хто оточують їх, що свідчить про необхідність пошуку сучасних інноваційних технологій забезпечення здорового способу життя. Збереження та формування здорового способу життя, виховання здорових, всебічно розвинених, патріотично налаштованих молодих громадян в умовах військового часу є вкрай необхідним і потребує уваги відповідних фахівців та системної кваліфікованої соціально-психологічної підтримки, допомоги. Метою нашого дослідження є вивчення підходів щодо забезпечення здорового способу життя молоді в умовах війни.

В умовах війни на здорову поведінку людини, на нашу думку, впливають п'ять факторів: інформація (часто болюча та сувора), стресові фактори (вибухи, сирени, тривоги), мотивація, поведінкові навички та відсутність позитивного сприйняття інтервенцій спрямованих на здоров'я. Запровадження комплексного системного підходу для забезпечення здорового способу життя молоді в умовах війни є ключовим для успішного вирішення цього завдання. Ось деякі складові такого підходу: медіаосвіта, психологічна підтримка, створення безпечного середовища, розвиток соціальних навичок, впровадження культурного життя, сприяння розвитку резилієнтності.

Медіаосвіта в умовах повномасштабної війни має важливе значення для збереження психічного здоров'я молоді. У таких умовах медіа може бути важливим інструментом впливу, і вміння критично мислити та аналізувати інформацію є важливим. Медіаосвіта повинна включати навички критичного аналізу інформації, особливо в умовах війни, коли дезінформація та фейкові новини можуть бути поширені

ширше. Молодь повинна знати про різні медіаплатформи та їх функції, розрізняти достовірну інформацію від маніпуляційної та недостовірної. Важливо навчати молодь етиці в інтернеті, включаючи відповідальне використання соціальних мереж, захист приватності та уникнення онлайн-булінгу. Це допоможе їм краще розуміти, як інформація поширюється та як різні медіа можуть мати різний вплив. Медіаосвіта допомагає молоді краще розуміти і критично оцінювати інформацію з воєнною тематикою, зменшуючи психологічний стрес.

Створення молодіжних центрів з психологічною підтримкою та соціальними заходами сприяє формуванню здорової молодіжної спільноти. Також це може бути через гарячі лінії, онлайн-консультації або групові сесії психологічної підтримки. Залучення молоді до волонтерської діяльності сприяє вирішенню соціальних проблем і підвищує їхнє психологічне благополуччя. Важливо створити умови для молоді, щоб вони відчували себе безпечно. Це може включати захист від фізичних загроз, а також контроль за поширенням дезінформації та військової пропаганди. Організація спортивних заходів та поширення інформації про здорове харчування підтримують здоровий спосіб життя серед молоді. Розвиток соціальних навичок – уміння спілкуватися та співпрацювати з іншими може бути корисним для підтримки психічного здоров'я під час війни. Впровадження культурного життя – збереження доступу до культурних подій, мистецтва, музики та інших форм розваг може допомогти зняти стрес та забезпечити психологічний відпочинок. Сприяння розвитку резилієнтності є важливою якістю для подолання стресу та труднощів, травм, а також змоги адаптуватися та відновлюватися після них.

Запровадження комплексного системного підходу забезпечення здорового способу життя молоді в умовах війни враховує різноманітні аспекти, від освіти та психологічної підтримки до фізичного здоров'я та культурних особливостей, і є ключовим для створення стійкого та здорового покоління в умовах кризи. Важливо також забезпечити координацію між урядовими органами, громадськими організаціями, школами та іншими важливими структурами для успішного впровадження цих заходів.

Керівник: Бєсєдіна А.А., к.п.н., доцент