

2. López-Gil, J. F., Tárraga-López, P. J., Hershey, M. S., López-Bueno, R., Gutiérrez-Espinoza, H., Soler-Marín, A., ... & Victoria-Montesinos, D. Overall proportion of orthorexia nervosa symptoms: A systematic review and meta-analysis.

3. Sethi J, Singh M, Garg M, Singh P, Sethi U, Preliminary screening for orthorexia nervosa in undergraduate student population of north India using ORTO-15 questionnaire. *J Prev Med Holist Health* 2021;7(2):79-83.

4. Zhou, X., Schneider, S. C., Cepeda, S. L., & Storch, E. A. Orthorexia nervosa in China: An exploration of phenomenology and clinical correlates among university students. 2020. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 34(3), 225-241.

Дворник М. С.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ: СОЦІОДЕМОГРАФІЧНІ ВІДМІННОСТІ

У межах виконання державної наукової теми № 0122U001680 «Соціально-психологічні стратегії формування здорового способу життя особистості в умовах суспільної нестабільності» (2021–2024 рр.) здійснювалося опитування «Здоровий спосіб життя українців під час війни». Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) під час війни визначено як свідоме відповідальне ставлення особистості до власного здоров'я з метою недопущення його погіршення або руйнування в умовах перебування під впливом гострого чи пролонгованого стресу, травми, кризи [2, с. 59].

Мета опитування – перевірити проявленість окремих аспектів реалізації стратегій промоції здорового способу життя (ЗСЖ) для забезпечення конструктивних особистісних трансформацій осіб різного віку і статусу, стимуляції внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують підвищення рівня психологічного благополуччя шляхом актуалізації процесів самопідтримки, самовідновлення, збереження і покращення здоров'я, працездатності, подовження активного довголіття громадян України.

Результати. Опитування здійснювалося за допомогою сервісу Google Forms з кінця вересня 2023 р. до середини січня 2024 р. й охопило 6042 респонденти.

Здійснено частотний аналіз результатів за блоком «Загальні соціодемографічні дані» та окремими запитаннями блоку «Здоровий спосіб життя».

Відповідно, блок 1 продемонстрував розподіл респондентів за статтю, віком, освітою, родом занять, поточним місцем і станом проживання, рівнем доходу. Середній вік респондентів склав 38 років. У статевому розрізі переважають чоловіки (60%). Половина вибірки – люди з повною вищою освітою; ще приблизно по 20% мають незакінчену вищу чи середню спеціальну, та повну середню освіту; є представники із неповною середньою освітою (2,6%) та науковим ступенем (1,3%). Найбільша професійна представленість належить фахівцям з цивільної безпеки (44,6%) та соціальних

і поведінкових наук (17,9%). Географічно найбільша частина опитаних (57,6%) проживає в регіонах, віддалених від прифронтових зон, втім, які періодично можуть знаходитися під обстрілами; ще значна частка респондентів (понад 20%) мешкає у регіонах, наближених до лінії фронту. Найбільша кількість респондентів мають сім'ї, з них живуть у парах із дитиною або дітьми понад 40%, і суто в парі – майже 22%, а наодинці проживає 13,2% опитаних. Свій дохід на місяць у порівнянні з середніми заробітними платами в Україні на 2023 рік оцінюють як тією чи іншою мірою низький 60% вибірки.

За блоком 2 до аналізу взято питання, присвячені визначенню проявів здорового способу життя, його змісту та динаміки впродовж повномасштабного воєнного вторгнення.

Так, для з'ясування, наскільки здоровий спосіб життя взагалі є актуальним для українців, ми ставили питання *«На Вашу думку, які фактори наразі найбільше сприяють збереженню / відновленню Вашого здоров'я?»* (рис. 1).

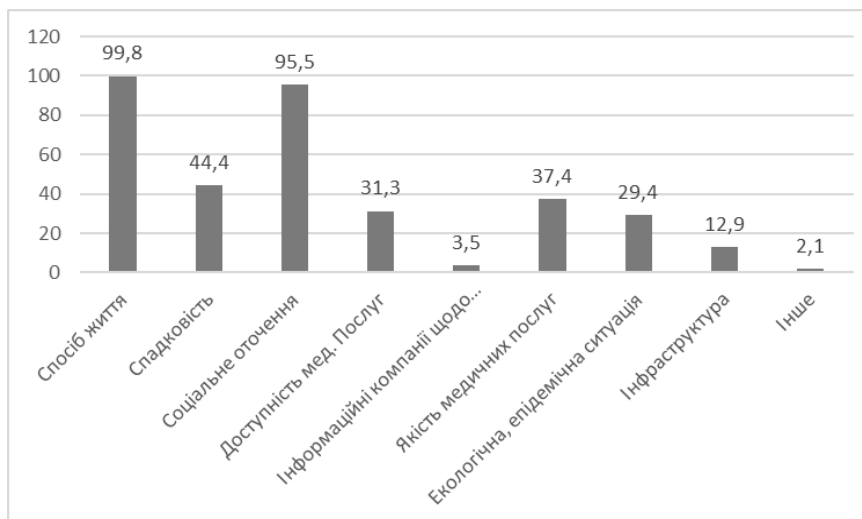


Рис. 1. Розподіл відповідей на запитання *«На Вашу думку, які фактори наразі найбільше сприяють збереженню / відновленню Вашого здоров'я?»*, у %

Згідно з ним, респонденти найчастіше вказували саме варіанти «спосіб життя» (99,8%) та «соціальне оточення» (95,5%). І якщо частота вибору варіанту «спосіб життя» була майже однорідною для усіх соціодемографічних категорій, то фактор соціального оточення для підтримання здоров'я рідше обирали найстарші респонденти віком 65-77 років (68%), ті, хто має науковий ступінь (58,4%) й працівники галузі культури та мистецтва (63,9%).

Зі значним відривом надалі обиралися такі фактори здоров'я, як «спадковість» (44,4%), «якість медичних послуг» (37,4%), «доступність медичних послуг» (31,3%), «екологічна, епідемічна ситуація» (29,4%). Цікаво, що найрідше за інших вказували фактори спадковості найстарші респонденти (30%) та особи з науковим ступенем (26%). Ті ж, хто проживає за кордоном мають схильність частіше вказувати фактори екологічної, епідемічної ситуації (37%), а рідше – спадковість (20%).

Тож можемо припустити, що майже стовідсотковий вибір факторів способу життя та соціального оточення для підтримання здоров'я пов'язаний із процесами усвідомлення, осмислення досвіду, пов'язаного із воєнними діями та супровідними ризиками.

Натомість, із запитанням «Чи вважаєте Ви, що наразі загалом дотримуєтеся здорового способу життя (як Ви його розумієте)?» (рис. 2) тією чи іншою мірою погодилися понад половина респондентів (54,2%).

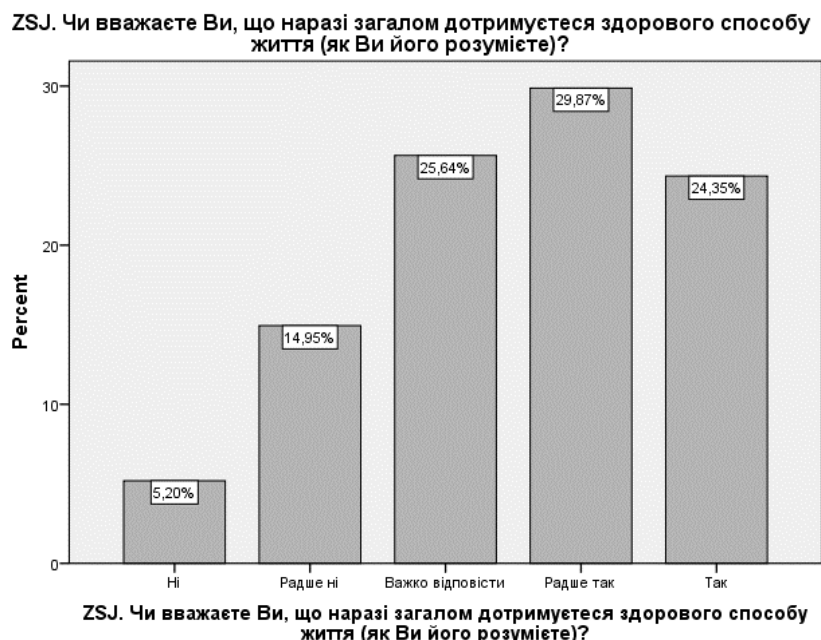


Рис. 2. Розподіл відповідей на запитання «Чи вважаєте Ви, що наразі загалом дотримуєтеся здорового способу життя (як Ви його розумієте)?», у %

При цьому, жінки, на відміну від чоловіків, воліли частіше відповідати «радше так» (34,7% проти 26,7%). Помірковане «радше так» також має тенденцію до збільшення із віком респондентів (від 27,9% у молоді до 37,8% у людей похилого віку), і виявилось більш властивим особам з науковим ступенем (41,6%), тим, хто мешкає за кордоном та у Києві й області (по 40%), представникам соціальних та поведінкових наук (38,7%). А впевненість у дотриманні свого ЗСЖ відповіддю «так» найчастіше демонстрували ті, хто має високий дохід на місяць (38,4%),

Не впевнені, чи дотримуються ЗСЖ майже чверть вибірки (24,3%). При цьому, частота вибору відповіді «важко відповісти» зменшується із віком (від 29,1% до 16,2%) та із вищим рівнем освіти (29,9% до 15,6%).

Радше не дотримуються ЗСЖ майже 15% респондентів. Так частіше відповідали жінки (15,8% проти 7% чоловіків), військовослужбовці (22%) й ті, хто проживають зі співмешканцями/друзями (22,9%)

Зовсім не дотримуються ЗСЖ тільки 5,2% опитаних. Та найчастіше такими виявлялися представники, зайняті у галузі культури і мистецтва (8,3%) й військові (6,4%), мешканці прифронтових зон (7%), ті, хто проживають у розширених родинах (8,5%). Цікаво також, що найчастіше

вказували, що не дотримуються ЗСЖ представники як із найменшим рівнем місячного доходу (8%), так і з найбільшим (7%).

Загалом, можемо вважати, що на даний момент війни значна частина наших співгромадян усе ж має схильність турбуватися про власне здоров'я завдяки відповідному способу життя.

Ми також цікавилися, на якому етапі повномасштабного вторгнення опитувані відчували найбільші труднощі у дотриманні ЗСЖ (рис. 3), враховуючи уявлення про етапи розгортання адаптаційного синдрому за Г. Сельє [2].

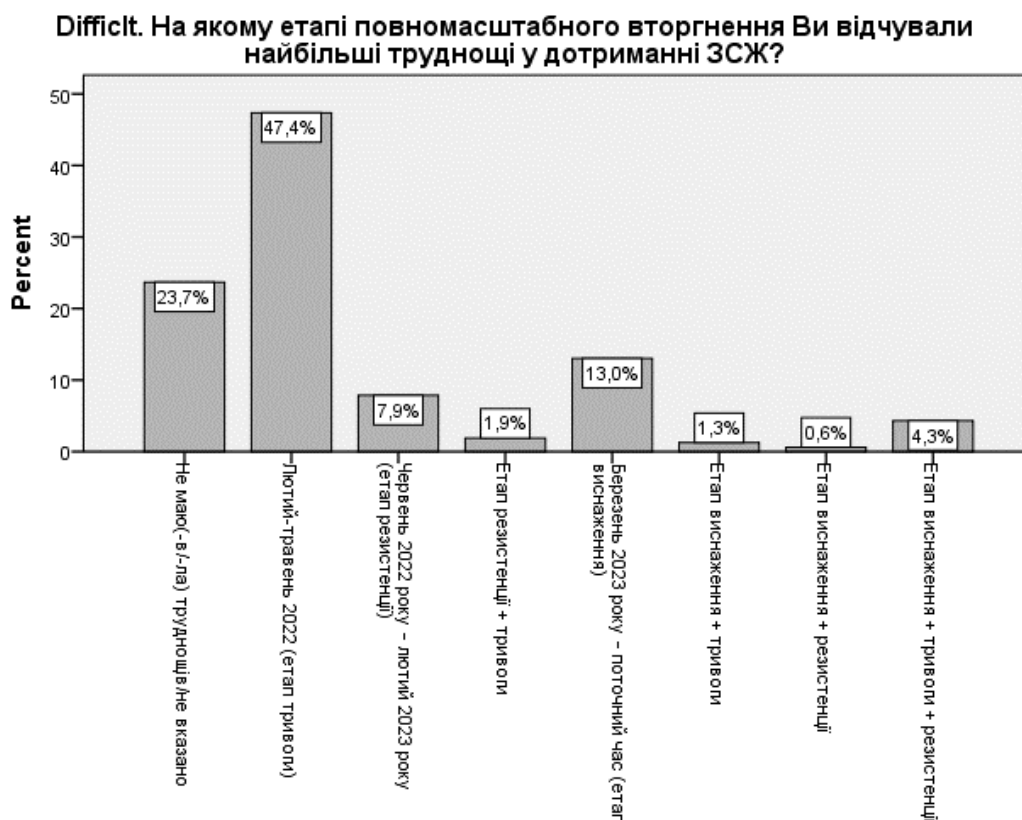


Рис. 3. Розподіл відповідей на запитання «На якому етапі повномасштабного вторгнення Ви відчували найбільші труднощі у дотриманні ЗСЖ?», у %

Виявилось, що майже половина опитаних (47,7%) відчувала найзначніші труднощі у лютому-травні 2022 року, умовно на етапі тривоги, коли повномасштабне вторгнення тільки розгорталося і життєві перспективи були гостро невизначеними. Таких опитаних виявилось більше серед жінок (50,7% проти 54,1% чоловіків). Також цікавою тенденцією є те, що визнання труднощів на цьому етапі ставало трохи більше із географічною віддаленістю від бойових дій (від 47,2% у прифронтових зонах до 54,3% за кордоном).

Поруч із цим, майже для чверті вибірки (23,7%) питання дотримання ЗСЖ протягом повномасштабної війни не поставало взагалі або не зазнавало жодних змін. Зокрема, на цьому частіше наголошували чоловіки (27,4% проти 18,1% жінок), мешканці західних областей України (30,4%) та особи, які проживають із батьками. Також природно, що чим молодшими були

респонденти, то частіше вказували, що не мали труднощів із ЗСЖ (від 16,2% відповідей у віковій групі 65-77 р. до 26,3% у групі 16-24 р.).

На другому етапі – резистенції, що ми умовно визначили як період з червня 2022 року по лютий 2023 року (до річниці повномасштабної війни), коли ще тривали надії на швидке одержання перемоги над ворогом, стали відчувати труднощі із дотриманням ЗСЖ близько 8% респондентів. Найбільше їх було серед найстарших та наймолодших респондентів (13% та 13,5%, відповідно) і представників ручної та робітничо-технічної праці (11,7%).

Трохи більше у загальній вибірці респондентів (13%), які відчували труднощі в дотриманні ЗСЖ на третьому етапі – виснаження, який ми означили з березня 2023 року до моменту заповнення опитування. Зокрема, труднощі на цьому етапі найбільше відчували працівники організаційно-управлінської галузі (17,3%) й ті, хто виїхав за кордон (22,9%). Також труднощі на етапі виснаження мають тенденцію зростати зі зменшенням рівня доходу на місяць (від 8,1% осіб з високим до 14,7% з низьким доходом).

Різні поєднання етапів переживання труднощів із ЗСЖ набирали не більше 2% відповідей. А труднощі із дотриманням ЗСЖ протягом усього періоду повномасштабного вторгнення відчували 4,3% опитаних. Труднощі на всіх етапах більше спостерігаються з підвищенням рівня освіти респондентів (від 1,9% при неповній середній освіті до 7,8% при науковому ступені), а також найбільшим є прояв такої комбінації в опитаних, які живуть у розширеній родині (9,2%).

Отже, гострий етап тривоги найбільше сколихнув спосіб життя українців, і наразі відбувається повернення до попередніх патернів турботи про здоров'я чи формування нових.

Власне, на запитання *«На чому б Ви фокусувалися, турбуючись про здоровий спосіб життя в сучасних умовах?»* (рис. 4) майже 40% респондентів відповіли, що одночасно фокусувалися б і на відмові від шкідливих звичок, і на дотриманні існуючих корисних звичок, і на формуванні нових. Утім, помітно рідше за інших таку відповідь дають 65-77-річні респонденти (19%), ті, хто має неповну середню освіту (29,3%) й представники ручної та робітничо-технічної праці (31,4%).

Найпопулярнішою ж окремою відповіддю була *«відмова від шкідливих звичок»* (28,3%). Значно частіше її обирають чоловіки (36,1% проти 16,5% жінок), люди з нижчими рівнями освіти (від 9,1% осіб з науковим ступенем до 45,5% тримачів неповної середньої освіти), представники ручної праці (35,2%), військової служби (34%), природничої галузі (кінологія, медицина, спорт – 33,1%). А найменше такий фокус ЗСЖ хвилює українців, які виїхали за кордон, – тільки 5,7% відповідей.

Формування нових звичок в якості ЗСЖ ставлять собі за мету уже менше – 17,3% опитаних. Такий вибір насамперед здійснювали жінки (22,9% проти 13,5% чоловіків), працівники галузі культури і мистецтва (33,3%), й ті, хто проживає за кордоном (32,9%). Також такому способу турботи про ЗСЖ віддають перевагу щонайменше, чим нижчим є рівень освіти (від 22,1% з науковим ступенем до 14% з неповною середньою освітою).

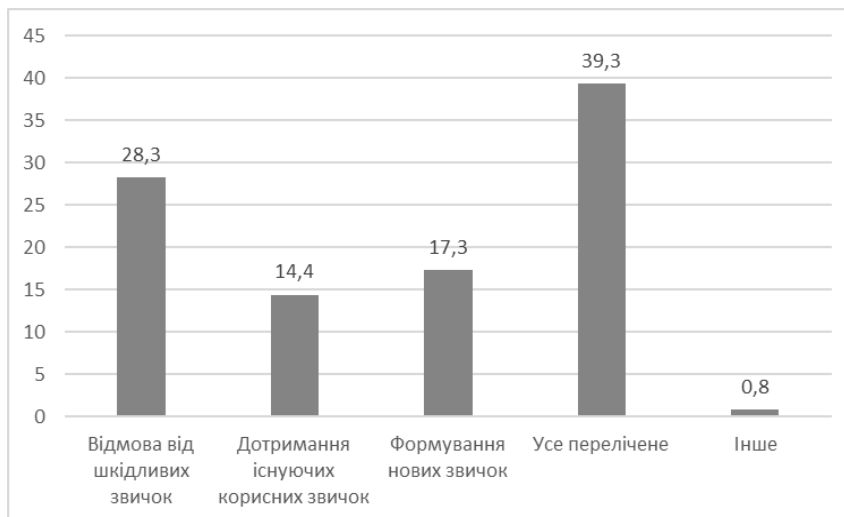


Рис. 4. Розподіл відповідей на запитання «На чому б Ви фокусувалися, турбуючись про здоровий спосіб життя в сучасних умовах?», у %

Ще 14,4% респондентів в якості ЗСЖ обирають дотримання існуючих корисних звичок. Це найбільш властиво найстаршим респондентам віком понад 65 р. (43%) й тримачам наукового ступеню (24,7%). Також цей вибір виявляється частішим із зростанням рівня доходу громадян: від 13,7% осіб з низьким до 19,8% з високим доходом.

Отже, спостерігаємо, що в уявленнях респондентів панує водночас як певний максималізм щодо дотримання ЗСЖ, так і орієнтація на здійснення реальних зусиль, спрямованих на його формування, адже і відмова від шкідливих звичок, і формування нових корисних звичок цього справді потребують.

Висновки. На основі здійсненого частотного аналізу за усеукраїнським опитуванням відстежуємо, що факторами, які найбільше сприяють підтриманню здоров'я українців, є їхній спосіб життя та соціальне оточення. Відповідно, більша частина опитаних вважають, що наразі вони дотримуються здорового способу життя, хоча на початку повномасштабної війни переживали із цим значні труднощі. Також під ЗСЖ в теперішніх умовах вони розуміють поєднання відмови від шкідливих звичок, формування нових корисних звичок і дотримання вже існуючих. При цьому, коли йдеться про прояви та дотримання ЗСЖ, важливою є різниця у статевих, вікових, освітніх, професійних, географічних, побутових та фінансових характеристиках особи.

Наукова / практична цінність. Наведені результати потребують подальшої статистичної обробки та співвіднесення з іншими вагомими показниками ЗСЖ, що використовуватиметься для розроблення стратегій промоції здорового способу життя різних категорій населення.

Література:

1. Велика українська енциклопедія (2024). *Адаптаційний синдром*. Взято з <https://vue.gov.ua/Адаптаційний синдром>.

2. Дворник, М.С. Промоція здорового способу життя особистості в умовах війни: концептуальні засади дослідження. *Проблеми політичної психології*, 2023, № 13, 57–64.

Дубровинський Г. Р., Ділай А. Ю.

АНАЛІЗ РІВНЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

В опитуванні взяли участь 25 респондентів чоловічої статі (48.1% від всієї вибірки) та 27 респондентів жіночої статі (51.9%).

Рисунок 1 демонструє, що більшість респондентів(80.8%) покидали своє місце проживання після початку повномасштабної війни в Україні.

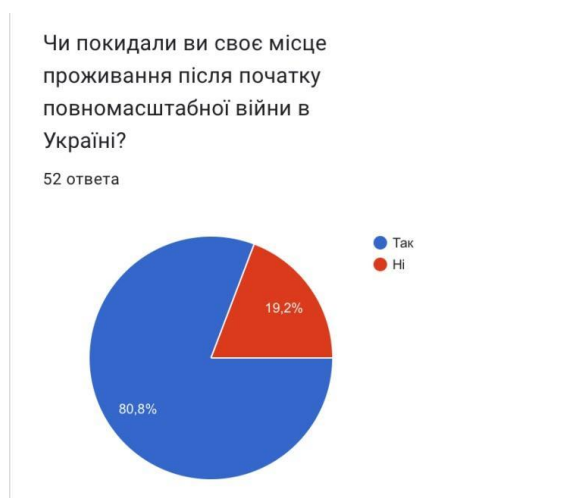


Рис 1. Чи покидали ви своє місце проживання після початку повномасштабної війни?

На рисунку 2 можна побачити, що 73.1% респондентів мають статус біженця або є внутрішньо переміщеною особою.

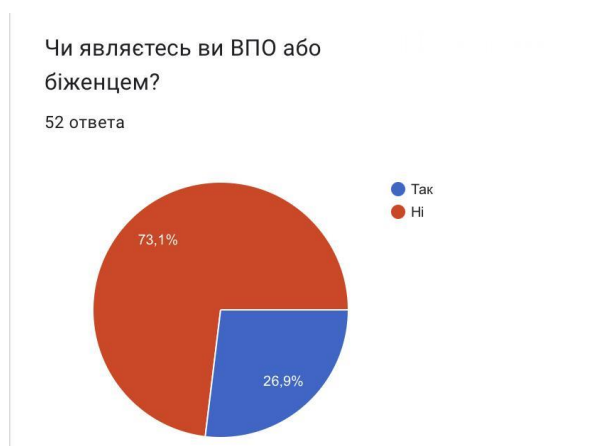


Рис 2. Чи є ви ВПО або біженцем?

Отже, більшість студентів (80.8%) були вимушені покинути свої домівки після початку повномасштабної війни в Україні і 73.1% відсотки з