

**Ларіна Тетяна.**  
**Розуміння українцями екологічної та**  
**епідемічної ситуації як фактору збереження**  
**здорового способу життя під час війни:**  
**статистична перевірка гіпотези**

Старший науковий співробітник відділу соціальної психології особистості Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, кандидат психологічних наук, м. Київ

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8975-3348/>

© Ларіна Тетяна Олексіївна, березень 2025.

**Вступ.** Умови в яких, на сьогодні перебуває українське суспільство є екстремальними та емоційно напруженими. Це потребує від людини швидкої адаптації та рефокусування на базових життєвих цінностях. На перший план виходить збереження себе як фізично так і психологічно задля зміцнення здатності чинити опір як актуальним воєнним загрозам так і потенційним екологічним та епідемічним.

**Мета** дослідження полягає у з'ясуванні яке місце у стратегії збереження/відновлення здоров'я українців під час війни займає фактор екологічної та епідемічної ситуації.

Гіпотеза дослідження: увага до такого фактору збереження/відновлення здорового способу життя українців під час війни як екологічна та епідемічна ситуація проявляється у звичних формах турботи про власне здоров'я та має відмінності серед соціодемографічних характеристик.

**Методи** дослідження. Для досягнення мети

дослідження ми використовували опитувальник «Здоровий спосіб життя українців під час війни» (Дворник та ін., 2024). Для перевірки гіпотези дослідження було застосовано критерій узгодженості Пірсона, критерій згоди  $\chi^2$  (хі-квадрат), статистичний непараметричний метод для номінальних шкал. Вибірку дослідження склали 6042 респонденти (60% чоловіків та 40% жінок), середній вік 37,9 років (від 16 до 77 років). Збір даних проводився за допомогою Google Forms (кінець 2023 — початок 2024 року).

**Результати.** Майже для третини респондентів (29,46%), екологічна та епідемічна ситуація, разом із іншими факторами є важливим чинником збереження/відновлення здорового способу життя під час війни. За умовами дослідження серед запропонованого переліку з восьми сформульованих відповідей щодо факторів здорового способу життя (на основі множинного вибору) пропонувалося обрати не більше 3-х варіантів.

Серед тих, хто зазначає екологічну та епідемічну ситуацію як фактор здорового способу життя частіше зустрічаються особи, які фокусуються на формуванні нових звичок для покращення здоров'я і добробуту (30,5%) або використовують різні форми турботи про здоровий спосіб життя в умовах війни, такі як відмова від шкідливих звичок; дотримання вже існуючих, знайомих звичок, корисних для здоров'я; формування нових звичок для покращення здоров'я і добробуту (35,1%) (таб. 1).

Серед соціодемографічних характеристик статистично значущі відмінності щодо врахування екологічної та епідемічної ситуації як фактору ЗСЖ під час війни виявлено для статі, віку, галузі зайнятості та освіти.

Таблиця 1. Таблиця узгодженості між екологічною та епідемічною ситуацією та звичними формами турботи про ЗСЖ під час війни.

| Показники ЗСЖ                                                                      |                                                                 | Екологічна та епідемічна ситуація як фактор ЗСЖ під час війни |       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------|
|                                                                                    |                                                                 | так                                                           | ні    |
| На чому б Ви фокусувалися, турбуючись про здоровий спосіб життя в сучасних умовах? | відмова від шкідливих звичок                                    | 24,7%                                                         | 75,3% |
|                                                                                    | дотримання вже існуючих, знайомих звичок, корисних для здоров'я | 22,7%                                                         | 77,3% |
|                                                                                    | формування нових звичок для покращення здоров'я і добробуту     | 30,5%                                                         | 69,5% |
|                                                                                    | усе перелічене                                                  | 35,1%                                                         | 64,9% |
| Критерій згоди                                                                     |                                                                 | Хі квадрат = 78,042, ст. св. 6, $p < 0,001$                   |       |

Жінки частіше вказують на важливість фактору екологічної та епідемічної ситуації у збереженні/дотриманні ЗСЖ під час війни (31,4%), відповідно чоловіки частіше ігнорують впливовість цього фактору на здоровий спосіб життя (71,8%). Юнаки, молоді люди до 40 років частіше приділяють увагу фактору екологічної та епідемічної ситуації а ніж більш старші люди. Представники соціальних та поведінкових наук (31,5%), ті хто займається організаційною та управлінською роботою (36,8%), працюють у сфері цивільної безпеки (30,7%) частіше зважають на фактор екологічної та епідемічної ситуації при збереженні/дотриманні ЗСЖ в умовах війни. Респонденти з повною вищою освітою (32,4%), порівняно з іншими категоріями частіше враховують екологічну та епідемічну ситуацію у вибудовуванні стратегії турботи про здоровий

спосіб життя (таб. 2).

Таблиця 2. Таблиця узгодженості між екологічною та епідемічною ситуацією та соціодемографічними показниками.

| Соціодемографічні показники |                                      | Екологічна та епідемічна ситуація як фактор ЗСЖ під час війни |       |
|-----------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------|
|                             |                                      | так                                                           | ні    |
| Стать                       | чоловіки                             | 28,2%                                                         | 71,8% |
|                             | жінки                                | 31,4%                                                         | 68,6% |
| Критерій згоди              |                                      | Хі квадрат = 7,679, ст. св. 2, $p < 0,05$                     |       |
| Вік                         | від 10 до 19 років                   | 32,1%                                                         | 67,9% |
|                             | від 20 до 29 років                   | 30,8%                                                         | 69,2% |
|                             | від 30 до 39 років                   | 32,2%                                                         | 67,8% |
|                             | від 40 до 49 років                   | 26,7%                                                         | 73,3% |
|                             | від 50 до 59 років                   | 26,4%                                                         | 73,6% |
|                             | від 60 до 69 років                   | 23,3%                                                         | 76,7% |
|                             | від 70 років та більше               | 27,3%                                                         | 72,7% |
| Критерій згоди              |                                      | Хі квадрат = 21,117, ст. св. 6, $p < 0,05$                    |       |
| Галузі зайнятості           | ручна та робітничо-технічна праця    | 26,1%                                                         | 73,9% |
|                             | природнича галузь                    | 22,3%                                                         | 77,7% |
|                             | інформаційні технології, інженерія   | 26,6%                                                         | 73,4% |
|                             | соціальні та поведінкові науки       | 31,5%                                                         | 68,5% |
|                             | культура і мистецтво                 | 16,7%                                                         | 83,3% |
|                             | організаційна та управлінська робота | 36,8%                                                         | 63,2% |
|                             | військова служба                     | 19,2%                                                         | 80,8% |
|                             | цивільна безпека                     | 30,7%                                                         | 69,3% |
| Критерій згоди              |                                      | Хі квадрат = 41,321, ст. св. 8, $p < 0,001$                   |       |
| Освіта                      | неповна середня                      | 24,8%                                                         | 75,2% |
|                             | повна середня                        | 25,2%                                                         | 74,8% |
|                             | незакінчена вища/середня спеціальна  | 28,2%                                                         | 71,8% |
|                             | повна вища                           | 32,4%                                                         | 67,6% |
|                             | науковий ступень                     | 19,5%                                                         | 80,5% |

Отримані результати дають підстави вважати, що фокусування на епідемічних та екологічних ситуаціях як фактору здорового способу життя під час війни може сприяти формуванню нових звичок для покращення здоров'я і добробуту, а також більше спонукати до відмові від шкідливих звичок й дотримання вже існуючих, знайомих звичок, корисних для здоров'я. Також можна вважати, що молоді жінки з вищою освітою більшою мірою здатні бачити ресурс для збереження/дотримання ЗДЖ в умовах війни у епідемічної та екологічної ситуації.

Висновки. Проведений нами пошуковий аналіз зав'язків між стратегіями збереження/відновлення здоров'я українців під час війни та фактором екологічної та епідемічної ситуації демонструє певний рівень готовності українців до зваженого ставлення до епідемічних та екологічних питань. Перспектива подальших досліджень полягає у поглибленому дослідженні особливостей промоції когнітивних аспектів психологічної готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини.

### Література

1. Дворник, М., Лазоренко, Б., Ларіна, Т., Громова, Г., Погорільська, Н., Савінов, В., Гундертайло, Ю. (2024). Здоровий спосіб життя українців під час війни: первинний аналіз даних опитування. Психологічні перспективи, 43, 80-102. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-43-dvo>