

та сексу під час місячних. Основна причина цього явища вбачається у впливі соціальних стереотипів, недостатній сексуальній освіті у школах та низькому рівні відкритого обговорення сексуальності у сім'ях. Для підвищення рівня сексуальної обізнаності необхідно сконцентруватися на розробці та впровадженні освітніх програм щодо сексуальної обізнаності для населення України будь-якого віку.

Література:

Cedos. Обізнаність та ставлення вчительської спільноти і батьків до комплексної сексуальної освіти. (2020). URL:<https://ukraine.unfpa.org>

Свідомі. Хто і як має впроваджувати сексуальну освіту: школа чи батьки? (2024).URL: <https://svidomi.in.ua>

Байдарова, О., Бобрик, О. (2022). Зміст і передумови впровадження комплексної сексуальної освіти в Україні. *Соціальна робота*. №1(8): 5-12.

ПРАКТИКИ ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ ЯК ПЕРЕДУМОВА ГОТОВНОСТІ УКРАЇНЦІВ ДО ПРОТИДІЇ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ

*Тетяна Титаренко, доктор наук, професор, академік НАПН України,
відділ соціальної психології особистості, Інститут соціальної
та політичної психології НАПН України, Київ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8522-0894>
tytarenkotm@gmail.com*

*Ганна Громова, доктор філософії в галузі психології (PhD),
науковий співробітник, відділ соціальної психології особистості,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,
Київ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6547-339X>
annagrom@gmail.com*

Борис Лазоренко, кандидат філософських наук, доцент, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник відділу соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології

НАПН України, Київ, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2113-0424>

bolaz@ukr.net

Володимир Савінов, молодший науковий співробітник, відділ соціальної психології особистості, Інститут соціальної та політичної

психології НАПН України, Київ, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5830-2333>

mirsav@ukr.net

Вступ. Повномасштабна війна, розв'язана проти України, спричинила не лише гуманітарну та соціальну кризу, але й загострила наявні ризики для здоров'я населення, як фізичного, так і психічного. В умовах зруйнованої інфраструктури, екологічних забруднень, особливої ваги набуває роль індивідуальних практик підтримання здоров'я. Саме звички, ціннісні орієнтації та мотиваційні установки людей визначають, наскільки ефективною буде їхня поведінка у відповідь на кризові виклики. Заслугує уваги здатність українців адаптуватися до загроз, які мають екологічне або епідемічне походження. Попередній досвід пандемії COVID-19, а тепер і воєнні реалії, засвідчили, що офіційних заходів недостатньо без внутрішньої готовності населення до змін. Водночас саме усвідомлення екологічних загроз і особистісна відповідальність можуть слугувати каталізаторами такої готовності.

Це дослідження має на меті проаналізувати, як повсякденні практики підтримання здоров'я корелюють із оцінкою респондентами епідеміологічних та екологічних загроз, що є важливим чинником збереження здоров'я. Планується виокремити поведінкові патерни, що можуть бути потенційно ефективними у реагуванні громадян на майбутні загрози здоров'ю.

Методи. Описані дані базуються на опитуванні 2023 – 2024 рр. (Дворник та ін., 2024; Титаренко, 2024) і не публікувалися раніше. Змінною для стратифікації вибірки ($n = 6042$) стала відповідь на питання: «Чи вважаєте Ви епідеміологічну та екологічну ситуацію важливим чинником збереження здоров'я?». Респонденти поділені на дві групи: «Так» ($n = 1780$, 29.5%) та «Ні» ($n = 4262$, 70.5%). Порівнювалися наступні індикатори: практики задоволення базових потреб (гігієна, харчування, фізична активність тощо); комунікативні практики, рекреаційні практики, духовні практики, практики саморефлексії. Дані проаналізовано за допомогою програми SPSS 27.0.

Результати. Респонденти, які визнають значущість екологічного фактора (29,5%), частіше обирають практики, що стосуються задоволення базових потреб (див. Таблиця 1). Значення за чотирма інтегральними індикаторами: спілкування ($U = 3427736$, $p < 0.001$), рекреаційна активність ($U = 3374658$, $p < 0.001$), духовність ($U = 3627583$, $p < 0.001$) та саморефлексія ($U = 3598401$, $p < 0.001$) також вище у цій групі.

Таблиця 1

Розподіл відповідей на питання щодо дотримання базових звичок ЗСЖ у респондентів з різним ставленням до екологічних та епідемічних загроз, $n = 6042$

Практики	Так (%)	Ні (%)	χ^2	p-значення
Увага до гігієни	66.8	59.2	30.2	< 0.001
Увага до харчування	44.4	35.0	47.5	< 0.001
Фізична активність	35.1	29.5	18.3	< 0.001
Режим дня	23.3	19.3	12.5	< 0.001
Сон	31.2	26.4	14.8	< 0.001
Відмова від шкідливих звичок	24.0	20.6	8.5	0.004
Медичні обстеження	18.3	14.5	13.7	< 0.001

Обговорення. Поглиблений аналіз виявлених відмінностей дає змогу окреслити поведінковий профіль особи, яка чутливо ставиться до епідеміологічної та екологічної ситуації. Така особа не лише частіше дотримується основ здорового способу життя, але й краще усвідомлює вплив зовнішніх умов на власне здоров'я. Вищий рівень уваги до гігієнічних практик, фізичної активності та режиму сну є не стільки наслідком типових рекомендацій медіа чи лікарів, скільки мотиваційно обумовленими поведінковими проявами, наслідками звичного самоконтролю. Отримані дані дозволяють сформулювати робочу гіпотезу: екологічна чутливість пов'язана не лише з уявленням про ризики довкілля, але й з комплексом міжособистісних, когнітивних і поведінкових настанов, що формують загальну життєву стратегію турботи про себе.

Виходячи з представлених даних, можна спрогнозувати вірогідну поведінку респондентів у відповідь на екологічні чи епідеміологічні загрози залежно від їхнього бачення зв'язку між екологічними викликами та здоров'ям.

Респонденти групи «Так» (екологічно свідомі, 29.5%) радше мають високу адаптивність і готові використовувати необхідні профілактичні заходи (маски, ізоляція, зміна звичок). Вони проявляють активність у волонтерстві, поширенні корисної інформації, допомозі іншим (змінна С), готові до зважених рішень і керуються не так страхом, як внутрішніми переконаннями, поділяють колективну відповідальність (змінні Д та С).

Респондентам групи «Ні» (екологічно несвідомі, 70.5%) більш притаманна реактивна, ніж проактивна поведінка; вони змінюють звичні поведінкові прояви лише у разі безпосередньої загрози; рідше дотримуються правил гігієни, схильні до меншої фізичної активності, ігнорують медичні обмеження. У кризовій ситуації можливе як недооцінювання загроз, так і їхня переоцінка аж до рівня панічних реакцій.

Висновки. Практики, які українці сформували як способи самозбереження під час війни, є не лише формою адаптації до стресу, а й ресурсом готовності до майбутніх викликів, таких як екологічні катастрофи, пандемії, техногенні аварії.

Література:

Дворник, М., Лазоренко, Б., Ларіна, Т., Громова, Г., Погоріська, Н., Савінов, В., & Гундертаіло, Ю. (2024). Здоровий спосіб життя українців під час війни: первинний аналіз даних опитування. *Psychological Prospects Journal*, 43, 80-102. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-43-dvo>

Титаренко, Т. М. (2024). *Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних та повоєнних умовах* [Електронний ресурс]. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

ПРАКТИКИ ВИКОРИСТАННЯ ІНСТАГРАМ У ЖІНОК ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМОСПІВЧУТТЯ

Світлана Чумак, Галина Марченко, Маргарита Дячук
здобувачі рівня освіти магістр, кафедра психології,
Зігмунд Фройд Університет Україна, Київ, Україна
halyna.marchenko@usfu.edu.ua
svitlana.chumak@usfu.edu.ua
rita.diachuk@usfu.edu.ua

Вступ. У сучасному суспільстві соціальні мережі стали потужним інструментом самопрезентації та комунікації. Instagram, як одна з найпопулярніших платформ, істотно впливає не лише на міжособистісну взаємодію, а й на психологічні процеси особистості. Широке використання онлайн соціальних мереж викликало підвищений інтерес до вивчення їх впливу на психологічне благополуччя ко-