

## Гундертайло Ю. Д. ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ ПСИХОГІЄНИ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Повномаштабна війна створила перед нашою державою дуже складні виклики, зокрема збереження людського капіталу, в тому числі підтримку психологічного здоров'я населення. Однією з дієвих можливостей підтримки здорового способу життя у воєнних умовах є практики психогієни – за рахунок щоденної рутини, яка дозволяє відновити відчуття стабільності й певного контролю над життям. На індивідуальному рівні практики психогієни допомагають людям забезпечувати оптимальне щоденне функціонування. Завдяки регулярним практикам зберігається психічне здоров'я людей, зростає їх життєстійкість навіть в умовах військового стану.

Метою нашого дослідження стало вивчення практик психогієни українців в умовах війни. У розробці нашої моделі практик психогієни ми спирались на біопсихосоціальну модель психічного здоров'я. Згідно цієї

76

моделі людина є цілісним організмом, у якому біологічні, психологічні та соціальні фактори перебувають в постійному взаємозв'язку [1].

Ми виділили дві основні групи практик – базові і похідні. До базових ми віднесли *фізичну* та *ментальну* психогієни.

Біологічною основою психічного здоров'я є фізичне благополуччя. Його підтримують практики фізичної психогієни – сукупність практик гігієни, а саме здоровий сон, збалансоване харчування, водні процедури, рухова активність. Хоча вся ця щоденна рутина усім добре відома, в складні часи люди часом легковажать цими практиками, бо не вважають їх ключовими. Однак ці практики фізичної психогієни є визначальними у підтримці здоров'я особистості в цілому, і психічного зокрема. Жодні інші практики не можуть бути сповна реалізованими, якщо людина відчуває сонливість чи фізичний дискомфорт.

Спільно з іншими співробітниками відділу соціальної психології особистості було розроблено дослідження щодо здорового способу життя особистості. Для дослідження було створено гугл-форму «Здоровий спосіб життя українців під час війни», що складається з 7-ми розділів.

Збір даних тривав з вересня 2023 р. до січня 2024 р. Вибірка поєднує стихійну та панельну, усього до аналізу взято 6042 відповіді респондентів.

Опорою психічного здоров'я громадян є систематичне використання практик фізичної психогієни, тобто забезпечення базових потреб, які ми вивчали за допомогою прямих запитань. Блок «Базові потреби» ми склали з 7-ми основних груп щоденних практик, та дали можливість у 8-му питанні (інше) зазначити якісь свої варіанти, крім переліченого. Респонденти могли вибрати як одну групу, так і довільну кількість таких груп практик. Таблиця 1.

Базові потреби	К-сть	%
1	приділяю увагу гігієні, зовнішньому вигляду	3714 61,4
2	приділяю увагу харчуванню / водному балансу	2283 37,8
3	приділяю увагу фізичній активності	1880 31,4
4	приділяю увагу режиму дня	1237 20,5
5	приділяю увагу сну	1680 27,8
6	намагаюся позбутися шкідливих звичок	1305 21,5
7	роблю необхідні медичні обстеження/дотримуюся необхідних схем лікування	945 15,6
8	Інше	46 0,7

Як бачимо (Табл. 1), за результатами опитування 38,6 % осіб ігнорують навіть звичайні гігієнічні звички, що є вкрай загрозливою цифрою, зокрема з точки зору санітарно-епідеміологічної ситуації. Так само, з точки зору перспективи виникнення уже медичних проблем, є великою часткою 62,5% громадян, які не приділяють увагу харчуванню та водному балансу й

77

79,5 % людей, які не регулюють свій режим дня, та сон (72,2%) На фізичну активність звертають увагу менше третини осіб (30,

9%). Очевидно, що промоція здорового способу життя має змінити свої підходи, щоб ідеї ЗСЖ стали більш популярними. Також варта уваги тема ставлення до поганих звичок (які ми відносимо до деструктивних практик ментальної психогієни), бо лише 21,5 % осіб тримають це питання в полі своєї уваги. Необхідні медичні обстеження також набрали критично малий відсоток (15,5 %) що ставить питання про необхідність системно вкладати ресурси в промоцію профілактичної медицини. 8 питань виявилось не інформативним, бо респонденти не зазначили додаткових практик, а швидше надали певні коментарі.

Отже, за першими результатами дослідження, ми можемо констатувати, що велика частина вибірки нехтує практиками фізичної психогієни, що потребує напрацювання окремої стратегії з боку державних інституцій.

Таким чином, ми уже можемо намітити необхідні напрямки промоції й психоедукації щодо фізичної психогієни, запропонувати тематику для навчальних курсів, спецкурсів для системи освіти та підвищення кваліфікації, а також для освіти протягом життя та забезпечення психогієни на робочому місці.

### **Література:**

1. Карамушка Л. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. Психологічний часопис. 2021. No 7(5). С. 26-37. URL:<https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5>