

World Health Organization. (2020). *Mental health promotion and mental health care in refugees and migrants: Technical guidance*. <https://iris.who.int/handle/10665/342277>

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УКРАЇНЦІВ, ЩО ЗВАЖАЮТЬ НА ЗНАЧУЩІСТЬ ЕКОЛОГІЧНИХ ТА ЕПІДЕМІЧНИХ ЗАГРОЗ В УМОВАХ ВІЙНИ

Оксана Креденцер, докторка психологічних наук, професорка, завідувачка відділом соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, Київ
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4119-190X>
okred278@gmail.com

Тетяна Ларіна, кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця, відділ соціальної психології особистості, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8975-3348>
larinatetyna.olex@gmail.com

Марина Дворник, кандидатка психологічних наук, старша дослідниця, доцентка ПУ «Київська школа економіки», докторантка, відділ соціальної психології особистості, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1505-0169>
dvornyk.marina@gmail.com

Юлія Гундერთайло, молодша наукова співробітниця, відділ соціальної психології особистості, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6959-663X>
juligundertaylo@gmail.com

Вступ. Повномасштабна війна в Україні спричинила глибокі трансформації у житті громадян, посиливши стресові

фактори, підвищивши рівень тривожності та змінивши життєві пріоритети. В умовах постійної загрози безпеці, зміни звичного способу життя, руйнування інфраструктури та міграційних процесів суттєво трансформуються підходи українців до підтримки власного здоров'я. Водночас зростає усвідомлення значущості здорового способу життя як ресурсу збереження психофізичного благополуччя.

Проблема ускладнюється подвійним тягарем екологічних та епідемічних загроз, які війна лише посилила. Забруднення довкілля внаслідок бойових дій, обмежений доступ до якісної медичної допомоги, порушення системи водопостачання та поводження з відходами створюють додаткові ризики для здоров'я населення. На тлі постійної загрози воєнних дій, екологічних катастроф та епідемічних ризиків, актуальним стає вивчення психологічних чинників, що сприяють або, навпаки, перешкоджають дотриманню здорових практик у щоденному житті.

Метою дослідження є аналіз мотиваційних та демотиваційних чинників, дотримання здорового способу життя українців, що зважають на значущість екологічних та епідемічних загроз в умовах війни.

Методи дослідження. Дослідження проводилось в 2023-2024 роках (Дворник та ін., 2024; Титаренко, 2024) в онлайн форматі за допомогою Google Forms. Для дослідження була розроблена спеціальна анкета. Мотиваційні чинники визначались за допомогою питання «Що спонукає Вас дотримуватися здорового способу життя?». Для аналізу демотиваційних чинників використовувалось питання «Що заважає Вам дотримуватися здорового способу життя?». Загальна вибірка дослідження складає 6042 осіб. Основним критерієм, що вказує на те, що опитані зважають на значущість екологічних та епідемічних загроз в умовах війни, була ствердна відповідь на питання: «Чи вважаєте Ви епідеміологічну та екологічну ситуацію важливим чин-

ником збереження здоров'я?». В результаті до аналізу було відібрано 1780 респондентів.

Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою програми SPSS 27.0. Для аналізу були використаний кростабуляційний аналіз (критерій χ^2) та дисперсійний аналіз (критерій H Краскела-Уолліса).

Результати дослідження. За результатами аналізу отриманих даних було проведено кростабуляційне порівняння 2-х інтегральних показників – **7 мотиваційних чинників** (ознаки погіршення здоров'я; усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу; позитивний досвід подолання ускладнень зі здоров'ям завдяки ЗСЖ; здоровий спосіб життя знайомих людей; відповідна інформація у соцмережах / на телебаченні; індивідуальна / групова робота з фахівцем; слідування особистій меті) та **8 демотиваційних чинників** (несприятливі навколишні умови (напр., небезпечний район проживання); нестача матеріальних ресурсів (напр., неможливість придбати необхідні засоби/послуги); нестача ясної, чутливої до особистої ситуації інформації, як саме дотримуватися ЗСЖ; непослідовність фахівців у сфері здоров'я (напр., неякісна діагностика); нестача соціальної підтримки (напр., байдужість близьких); несприятливий емоційний стан (напр., внаслідок надмірного стресу); сталі психологічні особливості (напр., депресивність / тривожність); досвід невдач у дотриманні ЗСЖ (зриви, погіршення тощо). Загалом **15 індикаторів**.

Аналіз даних за критерієм Краскела-Уолліса (H) показав, що найбільш **мотивувальними чинниками** у дотриманні ЗСЖ є ознаки погіршення здоров'я (H=104,318, $p<0,001$); позитивний досвід подолання ускладнень зі здоров'ям завдяки ЗСЖ (H=53,789, $p<0,001$); інформація у соцмережах / на телебаченні (H=18,152, $p<0,001$) та слідування особистій меті (напр., повноцінно жити) (H=46,869, $p<0,001$). В таблиці

1 представлено розподіл відповідних відповідей за визначеними чинниками ($p < 0,001$).

Таблиця 1

**Розподіл відповідей щодо найбільш значущих мотиваційних чинників дотримання ЗСЖ ($n = 1780$)
(в % до загальної кількості опитаних)**

Що спонукає Вас дотримуватися здорового способу життя?		Чи вважаєте Ви, що наразі загалом дотримуетесь здорового способу життя (як Ви його розумієте)?					χ^2	p
		Ні	Радше ні	Важко відповісти	Радше так	Так		
Ознаки погіршення здоров'я	Так	5,4	23,6	32,3	26,0	12,8	104,4	$p < 0,001$
	Ні	4,3	11,9	21,7	36,1	26,1		
Позитивний досвід подолання ускладнень зі здоров'ям завдяки ЗСЖ	Так	1,5	9,6	16,3	40,7	31,9	53,8	$p < 0,001$
	Ні	5,3	17,8	27,6	30,5	18,8		
Відповідна інформація у соцмережах / на телебаченні	Так	5,7	13	15,4	31,7	34,1	18,1	$p < 0,001$
	Ні	4,6	16,8	26,7	32,1	19,8		
Слідування особистій меті (напр., повноцінно жити)	Так	2,7	13,8	20,7	38,8	24,1	46,9	$p < 0,001$
	Ні	6	18,2	29,1	27,9	18,8		

Аналіз даних за критерієм Краскела-Уоллеса (H) показав, що серед значущих демотиваційних чинників у до-

тримання ЗСЖ під час війни респонденти визначають: несприятливі навколишні умови (напр., небезпечний район проживання) ($N = 19.945$, $p < 0.001$); нестача матеріальних ресурсів (напр., неможливість придбати необхідні засоби/послуги) ($N = 24.847$, $p < 0.001$) та несприятливий емоційний стан (напр., внаслідок надмірного стресу) ($N = 59.355$, $p < 0.001$). Таблиця 2 демонструє статистично значущі зв'язки розподілу відповідей респондентів за показниками: несприятливий емоційний стан (напр., внаслідок надмірного стресу) ($p < 0,001$) та досвід невдач у дотриманні ЗСЖ (зриви, погіршення тощо) ($p < 0,05$).

Таблиця 2

**Розподіл відповідей щодо найбільш значущих
демотиваційних чинників дотримання ЗСЖ ($n = 1780$)
(в % до загальної кількості опитаних)**

Що заважає Вам дотримуватися здорового способу життя?		Чи вважаєте Ви, що наразі загалом дотримуетесь здорового способу життя (як Ви його розумієте)?					χ^2	p
		Ні	Рад-ше ні	Важко відпо-вісти	Рад-ше так	Так		
Несприятливий емоційний стан (напр., внаслідок надмірного стресу)	Так	4,6	22,2	25,9	36,6	10,7	59,4	p<0,001
	Ні	4,8	14	25,9	30	25,3		
Досвід невдач у дотриманні ЗСЖ (зриви, погіршення тощо)	Так	3	26,3	26,3	34,3	10,1	12,6	p < 0,05
	Ні	4,8	16	25,9	31,9	21,4		

Обговорення. Отже, можна говорити про те, що українці, які зважають на екологічну та епідемічну ситуацію в умовах війни, *дотримуються* здорового способу життя, мотивуючись відсутністю ознак погіршення здоров'я, позитивним досвідом подолання ускладнень зі здоров'ям завдяки ЗСЖ, відповідною інформацією у соцмережах та на телебаченні, слідуванням особистій меті. Українці, які зважають на екологічну та епідемічну ситуацію в умовах війни, *не дотримуються* здорового способу життя у зв'язку з несприятливими навколишніми умовами та емоційним станом, недостатнім матеріальним становищем та досвідом невдач у дотриманні здорового способу життя.

Отримані результати дозволяють припустити, що визначені мотивувальні чинники дозволяють зберігати власне здоров'я, незважаючи на визначені труднощі військового часу в умовах епідемічних та екологічних загроз.

Висновки. Розуміння визначених чинників має важливе значення для розвитку психологічної науки, оскільки дозволяє не лише краще пояснити поведінкові реакції у кризових умовах, а й формувати ефективні інтервенції для підтримки населення в умовах тривалої нестабільності. Крім того, подібні дослідження збагачують теоретичні моделі взаємозв'язку між поняттями психологічних загроз та здоров'язберігальною поведінкою в екстремальних умовах, що розширює горизонти психологічного знання та його практичного застосування. В якості перспектив дослідження ми вбачаємо визначення дієвих засобів промоції готовності до збереження здоров'я українців під час загострення екологічних та епідемічних ситуацій.

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 опи-

тування. *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.

ПРИЙНЯТТЯ РОЛІ В ГРУПІ ЯК ІНДИКАТОР СФОРМОВАНOSTІ РІЗНИХ ФОРМ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

*Савченко Аглая, здобувачка освіти на третьому
(освітньо-науковому) рівні PhD, кафедра педагогіки та психології,
Київський національний економічний університет
імені Вадима Гетьмана, Київ, Україна
<https://orcid.org/0009-0006-3978-0982>
aglayasavchenko@gmail.com*

Вступ. Дослідження в психології спираються на гіпотезу про те, що психічні явища не можуть бути виміряні напряму, що можна судити про них лише через певні когнітивні, фізіологічні та поведінкові прояви (Understanding Psychological Measurement, 2015). Це стосується більшою мірою простих явищ та феноменів, оскільки складні психічні властивості та утворення ще складніше вимірювати. Часто психологи застосовують принцип конвергуючих процедур, який дозволяє визначати явища через тотожні результати, отримані за допомогою різних методичних процедур, через аналіз різнорівневих та комплексних явищ. В основі нашого дослідження лежить припущення, що аналіз багаторівневих психічних явищ дозволяє отримати інформацію про складні психічні явища, оскільки в особливостях їх функціонування відображаються системні властивості психіки. Конкретизу-