

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська Академія»
Факультет соціальних наук і соціальних технологій
Кафедра соціології

Кваліфікаційна робота

Освітній ступінь - бакалавр

На тему: **«ЗМІНИ У ХАРЧОВІЙ ПОВЕДІНЦІ ЗА УМОВ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ»**

Виконала: студентка 4-го року навчання
спеціальності 054 «Соціологія»

Шило Марія Володимирівна

Наукова керівниця:

Степурко Тетяна Георгіївна, докторка
філософії, доцентка кафедри соціології

Рецензентка:

Кваліфікаційна робота захищена з
оцінкою «_____»

Секретар ЕК: _____

«___» _____ 2022 р.

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПРОТЯГОМ ВОЄН	6
1.1 Теоретичні підходи до досліджень харчової поведінки	6
1.2. Концепт поживного харчування і відповідної харчової поведінки	9
1.3. Зміни у харчовій поведінці Внутрішньо Переміщених Осіб (ВПО)	12
1.4. Зміни у харчовій поведінці біженців закордон	16
1.5. Вплив стресу на харчову поведінку	18
РОЗДІЛ 2. ЗМІНИ У ХАРЧОВІЙ ПОВЕДІНЦІ ЗА УМОВ РОСІЙСЬКО- УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ	21
2.1. Методологія дослідження	21
2.2. Харчова поведінка респондентів до початку російсько-української війни	24
2.3. Зміни харчової поведінки респондентів протягом російсько-української війни	26
2.4. Сприйняття змін своєї харчової поведінки під впливом стресу	31
ВИСНОВКИ	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	36
ДОДАТКИ	42
ДОДАТОК А. ГАЙД ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ІНТЕРВ'Ю	42
ДОДАТОК Б. ТРАНСКРИПТ ІНТЕРВ'Ю	45

ВСТУП

Через активні бойові дії на території України відбулись як масштабна вимушена міграція, так і вплив стресу на велику кількість аспектів повсякденного життя. При цьому перший потік ВПО відбувся ще у 2014 році, і певна кількість досліджень вже була проведена з цієї тематики в українському контексті. Наразі кількість ВПО та біженців закордон збільшилась у десятки разів через більшу кількість окупованих територій та територій, де ведуться активні бойові дії чи обстріли, а процес адаптації став складнішим через обстріли майже по всій території країни. Станом на 23 травня Міжнародна організація з міграції (Displacement Tracking Matrix, 2022) визначає кількість ВПО в Україні як 7,1 млн осіб (а також 4,4 млн, що вже повернулись), і майже стільки ж українців перетинали кордон починаючи з 24 лютого, стаючи вимушеними біженцями (Operational Data Portal, 2022). Зі зміною умов життя та великим стресом змінюються харчова поведінка великої кількості людей.

У воєнному контексті відбуваються також перебої у постачанні продуктів, внаслідок чого виникають проблеми з поживним харчуванням. На час дослідження це є особливо актуальним для ВПО, оскільки у частині регіонів через обстріли не усі транспортні шляхи працюють, а внаслідок блокування морських портів з початку війни практично недоступні поставки окремих продуктів (Гордійчук, 2022). У перший місяць також особливо відслідковувалась тенденція закупів на певний період часу, а не на найближчі дні чи тиждень, що також в результаті впливало на харчову поведінку.

Через зміну повсякденних умов внаслідок війни, а також релокацію додатковим фактором, що впливає на харчову поведінку є стрес. Разом з цим, через обстріли та нестабільність умов навколишнього середовища у середньому в цивільних людей знижується повсякденна фізична активність, що також впливає на харчову поведінку. Внаслідок цього у різні періоди може відбуватись як збільшення, так і зменшення об'ємів споживаної їжі, тенденція до розвитку та/чи виникнення розладів харчової поведінки (Barnes & Almasry, 2005). При

цьому, розлади харчової поведінки є загалом достатньо розповсюдженими та мають високий рівень смертності: у 2011 році в світі існувало близько 30 млн осіб, що мають розлади харчової поведінки (Wade, Keski-Rahkonen & Hudson, 2011), а також було виявлено, що вони мають найвищий показник смертності серед усіх психічних захворювань (Swanson, Crow, Le Grange, Swendsen & Merikangas, 2011).

З огляду на вищезгадані аспекти, **метою** роботи є виявити і описати зміни у харчовій поведінці ВПО та біженців закордон протягом російсько-української війни.

Для досягнення мети були поставлені такі завдання:

- виявити теоретико-методологічні особливості досліджень харчової поведінки протягом воєн;
- визначити концепт поживного харчування і відповідної харчової поведінки;
- визначити зміни харчової поведінки українців під час війни;
- з'ясувати сприйняття ВПО та біженців закордоном змін своєї харчової поведінки за умов стресу та нових умов життя.

Об'єктом дослідження є громадяни України, що проживали на початок війни у Києві чи Київській області і переїхали до інших областей України та/або закордон внаслідок російсько-українського війни.

Предметом дослідження є зміни харчової поведінки за умов російсько-української війни.

Очікуваними результатами роботи є наявність значних змін у харчовій поведінці у біженців закордон та менш виражених у ВПО.

Теоретичною основою для дослідження харчової поведінки є роботи класиків Г. Зіммеля, П. Бурд'є, а також попередні сучасні дослідження В. Бурлачука, Л.

Абсалямовой. Теоретичною основою для дослідження харчової поведінки в умовах війни стали роботи А. Рондінеллі, С. Хобфолла, Д. Кандія, М. Даллмана.

Емпіричною базою роботи є напівструктуровані глибинні інтерв'ю, оскільки дана інформація в умовах війни може бути сенситивною для багатьох респондентів, а цей метод дослідження дозволяє як подати питання у коректній формі, так і зібрати повний та різноманітний досвід усіх респондентів, а також добрати респондентів методом снігової кулі. Всього було проведено 8 глибинних інтерв'ю, польовий етап дослідження був проведений з 29.05.2022 року по 5.06.2022 року. Інтерв'ю проводились офлайн у спокійних обставинах, по телефону, онлайн через платформу Zoom.

РОЗДІЛ 1. ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПРОТЯГОМ ВОЄН

1.1 Теоретичні підходи до досліджень харчової поведінки

У контексті класиків, що вивчали б споріднені з харчуванням питання, варто в першу чергу згадати про Зіммеля і його роботу «Соціологія трапези». Зіммель розглядає в основному важливість харчування та ритуалів, пов'язаних з ним, тому його робота якнайкраще ілюструє наведене вище визначення у частині комплексної взаємодії різних чинників, особливу важливість при цьому надаючи соціальним. Соціальні фактори є ключовими для цієї роботи, окрема частина фокусується на тому, як об'єднує потреба у харчуванні багатьох людей і наскільки відповідно важливі послідовності у ритуалах харчування (Зіммель, 1997). Тобто, при їх порушенні, за Зіммелем, відбувається масштабне перелаштування усієї системи відносин. Важливою також є різниця у харчуванні для соціальних класів – в контексті російсько-української війни це особливо характеризує економічний фактор вибору харчування, але частково тут можна також казати про рівність в умовах початку війни, коли усім важко забезпечити себе певними ресурсами.

У Бурд'є також можна знайти згадки про ті аспекти, що актуальні для цієї теми. Його центральна тема габітусу може бути застосована для того, щоб пояснити комплексність харчування та його пов'язаність з іншими аспектами. Особливо це може бути важливим при зміні харчування, оскільки в такому випадку і в цій парадигмі виникає вразливість і стрес, що дуже актуально для воєнної тематики. При зміні габітусу, за Бурд'є, можуть також виникати проблеми в ідентифікації та зміні соціальних статусів, оскільки харчування напряму пов'язано з поділом на статуси і класи (Бурд'є, 1985). Через цей поділ актуальне також існування концепту здорового способу життя для вищих соціальних класів, оскільки для цього є можливості і ресурси. Це в основному можна пояснити також і іншими поняттями, які виділяє Бурд'є: зміст і форма як обидва аспекти, що важливі для контексту харчування під час війни. «Зміст»

відображає функціональне використання їжі для базового закриття потреби відсутності голоду, «форма» стосується саме ритуалів під час їжі, тобто подачі страв, етикету, оточення та інших супроводжувальних процесів. Для вже зазначених вищих класів в споживанні продуктів харчування відповідно важливіша форма, оскільки для цього є ресурси, тоді як для нижчих класів – зміст, оскільки потрібно закрити базову потребу. Усе описане фактично формулюється Бурд'є як символічне протистояння класів.

Загалом, розуміння того, чому люди їдять щось, а також мотиваційних факторів, які впливають на вибір їжі, важливо для подолання масштабних епідемій, проблем ожиріння, діабету, інших захворювань. Для розгляду більш сучасних точкових досліджень, що сфокусовані саме на харчовій поведінці, варто концептуалізувати це поняття для фільтру джерел. Найбільш уніфіковане та пояснене визначення, на думку авторки, звучить так:

Харчова поведінка – комплексна взаємодія фізіологічних, психологічних, соціальних і генетичних факторів, які впливають на час прийому їжі, кількість споживаної їжі, переваги їжі, вибір їжі (Grimm & Steile, 2011).

У контексті українських досліджень харчової поведінки можна згадати про Бурлачука, що також наголошує на формуванні груп внаслідок ритуалів харчування, як на вищій і нижчій класи, так і просто на базові повсякденні групи як ті, з якими ми їмо постійно (в більшості випадків сім'я), періодичні обіди з конкретними друзями і т.д (Бурлачук, 2010). Їжа загалом у Бурлачука постає як носій культурних сенсів, завдяки якому можна відслідкувати певні тенденції.

У контексті психологічних особливостей харчової поведінки варто також згадати про Абсалямову, що концентрується не тільки на дослідженні особливостей, але й на їх порушенні та розладах харчової поведінки, їх наслідках. В роботі також розмежовуються названі поняття «порушення харчової поведінки» та «розлади харчової поведінки», де розлад є скоріше

наслідком порушень харчової поведінки. Також було зазначено, що у проведеному дослідженні саме порушення харчової поведінки спостерігались у 43% респондентів (Абсалямова, 2014). Було також визначено зворотній зв'язок між задоволеністю життям та ІМТ (індексом маси тіла).

Дослідження харчової поведінки часто концентруються не на самому вивченні певних харчових звичок, а на тому, до чого їх порушення можуть призвести. Наприклад, серед негативних наслідків ожиріння є підвищення ризиків смертності від серцево-судинних захворювань, раку та його супутніх процесів (Єрмоленко, 2016). Внаслідок цього виникла потреба у дослідженнях, які б розглядали харчову поведінку, що призводить до таких наслідків. Відповідно, дослідження харчової поведінки намагаються визначити певні моделі харчування та переваги у ньому, а також пояснити, чому існує тяжіння до певної харчової поведінки та вибору у їжі. Метою таких досліджень є розробити підходи для ефективних змін у цій ситуації, а знання біологічних механізмів, що керують харчовою поведінкою, можуть забезпечити ефективне лікування ожиріння та пов'язаних з ним розладів.

Продовжуючи про методи дослідження харчової поведінки, задля розробки майбутніх схем для попередження захворювань були створені опитувальники та навіть лабораторні вимірювання, що прослідковували б зв'язок індивідуальної харчової поведінки людини з її вагою, преференціями і т.д. (French, Mitchell, Finlayson, Blundell & Jeffery, 2014). Серед якісних методів у фокус-групах також досліджували фактори, які впливали на харчову поведінку та подальший розвиток вищезазначених наслідків (Deliens, Clarys, De Bourdeaudhuij & Deforche, 2014). Також продовжуються спроби певним чином виміряти певні показники харчової поведінки задля визначення чітких рекомендацій у контролі та встановленні режиму «здорового» харчування та зменшення ризику подальших хвороб. При цьому, після усіх проведених досліджень досі не було визначено способу, що б відповів на усі дослідницькі питання (Gibbons, Finlayson, Dalton, Caudwell & Blundell, 2014).

Серед цікавих досліджень за допомогою медичних показників наразі існують нещодавно зроблені методи нейронної візуалізації, зокрема функціональна магнітно-резонансна томографія (ФМРТ), як спосіб ефективного вивчення харчової поведінки та генетики. Сучасні знання про впливи харчової поведінки розглядаються з особливим акцентом на генетику смаку, розміру їжі, вибору їжі (Grimm & Steile, 2011).

1.2. Концепт поживного харчування і відповідної харчової поведінки

Хоча у звичайний мирний час радше розповсюджений термін «здорове харчування», який концептуалізується у різних джерелах по-різному в залежності від фокусу дослідження. На час війни цей термін не несе потрібного сенсу у повній мірі. Але, задля розрізнення понять та вибору найбільш доцільного для даного дослідження, варто розглянути усі споріднені терміни.

Вищезазначений термін «здорове харчування» є достатньо розповсюдженим для дослідження в останні роки як той фактор, що може допомогти зменшити ризики захворюваності та смертності (De Almeida, Graca, Afonso, Kearney & Gibney, 2001). При цьому відносна гомогенність спостерігається у аспекті вибору груп продуктів харчування: фрукти та овочі вважаються такими групами, що приносять найбільшу користь та є невід'ємною частиною здорового харчування. Окрім цього, важливими аспектами в основному зазначаються вміст жирів (особливо трансжирів), солі і цукру, наявність барвників та консервантів і загалом натуральність продуктів. Щодо того, наскільки мають бути різноманітними продукти, наскільки часто потрібно їсти яку групу продуктів не існує якоїсь згоди для більшості людей, максимум для певної території.

Така розпорошеність в першу чергу пояснюється різним кліматом та географічним положенням, культурними особливостями, фізіологічними відмінностями між різним народами. Відповідно, певні узгоджені рекомендації по здоровому харчуванню можуть існувати для середземноморських країн, але

абсолютно не будуть актуальними для країн Балтії і т.д. Наприклад, існують рекомендацій від ВООЗ за 2019 рік для східних середземноморських країн, де основними звичками радять зробити балансування калорій, обмежити споживання жирів, а особливо насичених, виключити трансжири, обмежити також споживання цукру і солі (World Health Organization, 2019).

Задля порівняння та дослідження харчової поведінки українців доречно також окреслити надбання попередніх досліджень харчової поведінки, що характерна саме для українців у мирний час. Особливостями харчової поведінки українців є специфічність історії, а саме наявність голодомору у 1930х роках та його подальшого впливу на харчову поведінку наявні достатньо доступні місцеві фрукти та овочі через гарну родючість на території України та відповідну дешевизну таких продуктів, постійну присутність соусів задля покращення смаку, але при цьому малу кількість спецій, тенденцію закуповувати та переробляти їжу для того, щоб вона лишилась про запас (Кукліна, Цвілій & Жилко, 2022). Культура харчування загалом є важливою для українців та є одним зі способом показати свій достаток та гарні манери. Окрім цього, варто відзначити подальшу тенденцію останніх кількох десятиліть у тому, щоб долучати у свій повсякденний раціон кухні інших країн, особливо європейських, що більше схожі на українську за базовими складниками, чому сприяє і поширення гастротуризму на території України (Фесенко, 2021). Цікавою особливістю цінностей українців, окрім думок про майбутнє у вигляді запасання їжі та сприймання їжі як вираження достатку, в контексті методики Шварца є надання переваги турботі про людей, а менше безпеці й самоствердженню, при цьому яскравими також є показники гедонізму (Яшкіна, 2018).

Стосовно України, рекомендації по здоровому харчуванню містяться у інформації від ЦГЗ МОЗ (Міністерство Охорони Здоров'я України, 2017), постанові КМУ №305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» (хоча інформація і сфокусована на дитячому харчуванні, рекомендації є також

актуальними і для дорослих, також містяться рекомендації для харчування сімей) (Кабінет міністрів України, 2021), Прометеус-курсі «4 кроки до здорового харчування», розроблений спеціалістами проекту «Здорове харчування для дітей» (Прометеус, 2019). Якщо узагальнити рекомендації для українського контексту, рекомендується також вживати більше овочів та фруктів, зелені, вживати менше цукру та солі, включити до свого харчування усі групи продуктів, включаючи молочні продукти, м'ясо, рибу і бобові, вживати менше переробленої їжі.

Отже, рекомендації хоча і є доречними для подальшого життя в умовах наявності звичних продуктів та супутніх умов життя, не завжди можуть бути досяжні в умовах воєнного стану та стресу під час та після релокації. Тому дослідницею було визначено інші терміни, що краще адаптовані до умов воєнного стану.

GAIN визначає «поживну» їжу як їжу, яка в індивідуальному контексті забезпечує усі корисні поживні речовини (наприклад, вітаміни, мікроелементи і т.д.) та мінімізує потенційно шкідливі елементи (наприклад, деякі жири і цукри). Індивідуальний контекст необхідний, оскільки окремі групи мають особливі потреби, які можуть зробити певну їжу поживною для них, але потенційно небажаною для інших і навпаки (GAIN, 2021). Відповідно, таким чином можна говорити не про загальні рекомендації, а забезпечення організму усім необхідним для гарного функціонування. При цьому, потенційно шкідливі елементи мінімізуються наскільки це можливо, а не виключаються повністю. Також, в цьому контексті можна говорити про ситуативні потреби організму у тих самих швидких вуглеводах під час стресу, що виникає під час тої самої релокації. Така харчова поведінка не буде відноситись до здорової, однак в конкретний момент може вважатись поживною.

Застосування саме такого терміну також дає можливість більш коректного порівняння з іншими дослідженнями ВПО, що проводились не на території України, оскільки більшість країн зі збройними конфліктами у сучасний час не

знаходяться у гарному соціально-економічному становищі, і де дослідження харчової поведінки характеризуються радше наявністю їжі загалом (Hoetjes, 2014).

1.3. Зміни у харчовій поведінці Внутрішньо Переміщених Осіб (ВПО)

Харчові звички у цивільних людей під час різних збройних конфліктів зазнають достатньо суттєвих змін порівняно з мирним часом. Оскільки вибір продуктів, середовище, рівень фізичної безпеки, доступність до продуктів через транспортні поставки досить сильно різняться всередині України та закордоном, розглянемо окремо дослідження ВПО, що вже були проведені після 2014 року серед тогочасних ВПО, інші дослідження ВПО поза Україною, а потім окремо дослідження харчової поведінки, що б концентрувались на мігрантах внаслідок збройних конфліктів.

Варто зазначити, що для даного дослідження не були глибоко проаналізовані як ВПО, так і мігранти з країн, де харчова поведінка обмежується наявністю їжі загалом (наприклад, частина африканських країн), оскільки такий досвід не актуальний для українського контексту у звичайному житті (напр., Masrae & Zwi, 1992).

В контексті України достатньо важко порівнювати дані теперішньої війни з минулим, оскільки початок війни у 2014 році не характеризувався настільки масовою наявністю ВПО, як у 2022 році. При цьому важливо відмітити, що першою опублікованою цифрою за даними Міністерства соціальної політики після запровадження Реєстру про облік внутрішньо переміщених осіб станом на 2016 рік в Україні офіційно було нараховано 1 705 363 внутрішньо переміщених особи внаслідок бойових дій у 2014 році, що також є достатньо високим показником (Міністерство соціальної політики України, 2022). Різниця у контексті динаміки харчової поведінки у ВПО після 2014 року та у 2022 році полягає у тому, що ВПО у 2014 році після свого переміщення опинялись на території, що рухала вперед економіку, не зупиняла повсякденну робочу, навчальну діяльність і загалом мало змінювала свій звичайний вигляд, через що

адаптація могла пройти швидше, а стрес і зміни бути меншими. Такий стан речей дозволяв за якийсь час почати налагоджувати більш-менш повсякденні справи на новому місці, а нижчий рівень стресу та працююча економіка дозволяла відновити харчову поведінку, яка до моменту переїзду могла змінитись, що було б доречним для порівняння з 2022 роком. Втім, досліджень які б були орієнтовані на харчову поведінку, не проводилось щодо саме цього конфлікту.

Якщо аналізувати втрати та страхи українців у 2022 році, голоду на 24 березня зазнали 2%, а боїться 27%. Окрім цього, втрати життя або здоров'я зазнали 6%, а боїться 52% (Info Sapiens, 2022a). Хоча це порівняння у контексті харчування не є повністю коректним, оскільки харчуванням у випадку ВПО та біженців рідко можна вплинути на життя, а лише на здоров'я, проте дані можна аналізувати за тенденціями. Крім цього, високі показники мають також економічні фактори, що напряму впливають на харчову поведінку.

На відміну від 2014 року, у 2022 році кількість ВПО, а також людей, що тимчасово виїхали за кордон, є набагато більшою (близько 7 млн ВПО та майже стільки ж біженців закордон), оскільки і територія, де люди не можуть відчувати свою фізичну безпеку є більшою (Displacement Tracking Matrix, 2022). Через таку кількість переміщеного населення посилюється стрес через невизначені економічні умови, оскільки у безпечних регіонах зменшується кількість вільного житла, ціни підіймаються, а робочих місць не стає більше. Фактор наявності житла та грошей на найближче майбутнє є ключовим у піраміді Маслоу, і у 2022 він є фактором стресу, що відповідно потенційно впливає на зміну харчових звичок.

Економічний фактор напряму впливає на базову купівельну спроможність харчів на іншій території, оскільки в умовах війни велика частка ВПО виявилась без роботи, з мінімальною кількістю речей та у містах, де попередньо теж могли бути проблеми з постачанням, оскільки у 2022 році війна зачепила усю країну. Також війна є джерелом постійного стресу, що відповідно впливає на харчову поведінку. Харчування таким чином може стати менш поживним, оскільки у

ВПО недостатньо фінансів для забезпечення себе поживною їжею регулярно: більшість з них досі потребує фінансової допомоги (Info Sapiens, 2022b).

Особливістю, що впливає на контекст харчової поведінки ВПО у 2022 році є дуже велика кількість гуманітарної допомоги від інших країн, що регулярно за можливості поставляється у різні регіони. Наразі важко знайти узагальнену правдиву статистику, оскільки її наданням займаються не тільки централізовані постачальники від урядів інших країн, але й приватні та юридичні особи, але на 31 березня 2022 року офіційно вже було заявлено про 163 тис. тонн гуманітарної допомоги, що була розвезена по регіонам (Слово і Діло, 2022). Стосовно динаміки обсяги далі скорочуються, але основними причинами вважають черги на пунктах пропуску, появу цільових напрямів для гуманітарної допомоги, пільги на імпорт, внаслідок чого частина може не бути класифікована як гуманітарна допомога (Железняк, 2022). Велика частина гуманітарної допомоги, особливо на початку війни, була саме продуктами харчування, з яких в результаті складалась велика частина харчування ВПО, що вплинуло на харчову поведінку в регіонах.

Щодо досліджень ВПО, що проводились не в Україні, більша їх частина концентрується на задоволенні саме базової потреби у харчуванні, оскільки країни з достатньою великою кількістю ВПО та регулярними збройними конфліктами в більшості мають достатньо низький рівень соціально-економічного становища. Опитування харчової поведінки в таких випадках базується на тому, щоб зрозуміти наявність недоїдання та рівень його поширення (Di Marcantonio, Custodio & Abukar, 2020). Деколи також зазначають про важливість знань про збалансоване харчування, але в основному дані таких досліджень містять інформацію про підвищення безпеки продовольства та можливості виробляти та перероблювати продукти харчування на території країн, де відбуваються збройні конфлікти (GIZ, 2022).

Також існують дослідження, що фокусуються на визначенні та дослідженні бар'єрів, що не дозволяють отримати потрібний рівень харчової

безпеки та якості харчової поведінки. Серед основних бар'єрів: відсутність знань та помилкові уявлення про харчування, відсутність доступу до ринків та наявності різноманітності у продуктах харчування, неможливість дозволити собі їжу через фінансове становище по країні, стрес, відсутність підтримки з боку сім'ї, брак часу на приготування їжі через зайнятість, що має бути активною через погане фінансове становище (Perera, 2019).

З-поміж воєнних конфліктів на території України варто також згадати Другу Світову війну, але при цьому цей досвід є достатньо застарілим, у той час їжа навіть у мирний час мала не ті поживні і навіть смакові якості, а також відрізнялись концепти поживного і здорового харчування, базові технології виробництва, що вплинуло на зміни в харчовій поведінці зовсім інакше. Великою частиною тогочасного харчування як військових, так і цивільних громадян стало поширення смакових добавок і консервантів, що в сумі давали жителям ілюзію нормального життя і нормальної їжі у важких умовах, коли якісно забезпечити таку велику кількість населення, у якої навіть якщо наявні гроші, практично неможливо (Wansink, 2002). Після цього проведені дослідження фіксували проблеми у харчових звичках людей, що звикали до таких смакових якостей продуктів, які були виготовлені більше не для поживної користі, а для харчування для мозку, який би фіксував щось схоже на мирне спокійне життя. Через інші стандарти у мирному житті сьогоденних умов такі процеси не відбуваються, тож для прямого порівняння Другу Світову використовувати недоречно.

Серед студентів після конфліктів у Лівані також проводилось дослідження, де було визначено, що через наявність стресу ризик підвищення кількості розладів харчової поведінки зростає (Aoun et al., 2013). У постійному словнику мирного часу з'явилися такі терміни, як «ожиріння», «розлади харчової поведінки» і т.д, які не мали нічого спільного з проблемою фізичної доступності до їжі, що була актуальною для часів Другої Світової війни. Це суттєво покращує становище звичайних цивільних людей, які якщо знаходяться не в епіцентрі

активних бойових дій, то можуть у найближчому магазині забезпечити себе їжею довготривалого зберігання на певний період. Разом з цим, наявність відносно нових розладів харчової поведінки збільшує ризики проблем як під час війни, так і особливо після, або при переміщенні у більш безпечний регіон, що буде розкрито в розділі про стрес.

1.4. Зміни у харчовій поведінці біженців закордон

В такому контексті доречно звернути увагу на війну і біженців у Сирії. У дослідженні було виділено 6 основних факторів, що впливають на харчову поведінку сирійських біженців у Німеччині:

1. характер та звички повсякденного життя
2. міжкультурні контакти з місцевими жителями
3. соціальний контекст приготування їжі та її споживання
4. двозначність щодо арабської їжі
5. недовіра до певних видів їжі
6. вплив постміграційних стресових факторів

Як бачимо, виділено було не тільки фактори, що викликають стрес, але й певні культурні особливості, що були характерні саме для громадян Сирії до їх переїзду (Sauter, Kikhia, von Sommoggy & Loss, 2021). Якщо порівняти це з українськими біженцями закордоном наразі, можна припустити, що такий пункт як двозначність у їжі не дуже характерний для української культури, оскільки релігійні аспекти харчування в Україні більше стосуються тільки періоду посту, аніж постійної харчової поведінки. У той самий час інші пункти виглядають такими, що можна застосувати до українських біженців закордоном. Цікавим аспектом у дослідженні були зазначені певні моменти у соціальному контексті. Особливістю сирійської культури до міграції було те, що приготування їжі було достатньо сильно зв'язано зі способом життя – в основному біженці жили і харчувались у будинках своїх батьків, внаслідок чого їм довелось сильно змінювати свій спосіб життя та харчову поведінку, оскільки їм довелось не

стільки змінювати інгредієнти для страв і способів приготування їжі, а скоріше виробляти такі стандарти від початку (Sauter et al., 2021).

Також, варто звернути увагу на особливості сучасної української кухні, порівняно з розглянутою сирійською. Сучасна поширена українська кухня є радше сумішшю різних під впливом західної та східної кухонь, а також містить у собі достатньо страв, що не є складними у приготуванні. Внаслідок поширення концепту здорового харчування також набула поширення ідея меншої термічної обробки їжі (Dehnard, Simonne & Kauwell, 2013). Через те, що у глобалізацію також простіше знаходити і готувати з продуктів, що не є типовими для даної країни, в Україні також почали за роки незалежності використовувати багато продуктів, що наразі є поширеними у країнах Європи, що зменшує потребу у адаптації рецептів після міграції. Тож тим аспектом, який може на це впливати, радше є стрес від цін на такі товари, оскільки в Україні ціни на продукти є порівняно нижчими.

Якщо аналізувати дослідження біженців з країн з низьким доходом до країн з більш високим, то зберігаються тенденції вживання більш дешевої їжі, що зазвичай означає фаст-фуд та снеки, а також збільшення вживання переробленої та готової їжі, що пов'язано з більшою розповсюдженістю такої на території країн з вищим доходом (Burns, 2004). При цьому, біженці мали тенденцію адаптувати традиційні страви зі своєї батьківщини з умовами нових продуктів. Автори таких досліджень відмічають потребу у знаннях про здорове та поживне харчування у таких респондентів, а також підвищену кількість людей з ожирінням серед них.

У інших дослідженнях, де достаток країн був радше середнім, респонденти мали певні знання про здорове харчування та потрібну фізичну активність, вважали ожиріння і надлишкову вагу поганим симптомом. При цьому, серед опитаних спостерігались як позитивні, так і негативні тенденції після міграції (Barnes & Almasry, 2005).

Серед біженців у США також спостерігалось збільшення ваги після міграції, що сприймалось ними як занепокоєння, але було присутнє і недоїдання через неправильне харчування (Rondinelli et al., 2011). Серед названих факторів, що впливали на це, виявили відсутність адаптації попередніх харчових звичок, процеси ресоціалізації та акультурацію, присутність інших продуктів у магазинах, вплив соціально-економічного становища на це. У зазначеному дослідженні брали участь респонденти з великої кількості країн, де в останні роки відбувались збройні конфлікти: Іран, Афганістан, Сомалі і т.д.

1.5. Вплив стресу на харчову поведінку

Стрес може впливати також на симптоматику існуючих розладів харчової поведінки у різних виглядах. За дослідженням Даллман, стрес і супутні емоції сприяють харчовій поведінці, яка може призвести до ожиріння (Dallman, 2010). Схожі умови відбуваються і під час війни, де за відновлення відносно поживного харчування під впливом стресу люди схильні набирати вагу.

Загалом, серед досліджень про стрес та його вплив на харчову поведінку існує проблема в тому, що достатньо важко виявити прямий зв'язок між цими двома змінними та стверджувати про стрес як про ключовий фактор, аніж просто про те, що стрес є супутнім фактором іншої змінної, що впливає на харчову поведінку (Conner & Armitage, 2002). Деякі дослідження зазначають про вплив стресу, що виникає через страх невдачі, провалу, внаслідок чого людина починає переїдати і її харчова поведінка змінюється (Heatherton, Herman & Polivy, 1992). Інші виділяють особливу роль соціального відчуження, що також призводить до переїдання внаслідок емоцій та витрат енергії на них (Oliver, Huon, Zadro & Williams, 2001).

Стрес може вплинути як на набір ваги, так і на збільшення ризиків компульсивного переїдання. Результати дослідження показали кореляцію: група, яка переїла, повідомила про більше стресу та негативного настрою протягом трьох тижнів, ніж контрольна група, де знаходились респонденти без

компульсивного переїдання (Wolff, Crosby, Roberts & Wittrock, 2000). Інше дослідження виявило, що зв'язок між стресом від ожиріння та харчовими звичками залежав від фізичного дискомфорту респондентів. Була також група студентів, яка відчувала нерівномірне бажання їжі протягом дня. Крім того, були значні відмінності в часі прийому їжі серед хлопчиків, які перенесли психічний стрес, викликаний ожирінням (Kim & Moon, 2010).

Іншим розладом харчової поведінки, ризик якого може підвищитись, є нервова анорексія. Причому це може одночасно характеризуватись як зменшення ваги внаслідок нездорових харчових звичок, так і збільшенням внаслідок переїдання через стрес. Після шестимісячного спостереження за 100 пацієнтками у дослідженні Хаслам було виявлено також зниження кількості лейкоцитів. У поведінці суб'єктів була спостережена обмеженість у їжі внаслідок тривожності, дратівливості, що супроводжують стрес, а комбінація усіх звичок призвела до збільшення ваги (Haslam, Stevens & Haslam, 1989).

Стрес від буденних проблем може також впливати на динаміку харчових звичок. У дослідженні Кандай було виявлено, що під час стресу 81% випробовуваних відчували зміну апетиту, а 62% з них відчували підвищення апетиту під час стресу (Kandiah, Yake, Jones & Meyer, 2006). Не було виявлено зв'язку з віком і зміною апетиту під час звичайних і стресових ситуацій. За нормальних умов 80% повідомили, що обирають здорове повсякденне харчування; однак лише 33% з них їли здорово під час стресу.

Під час війни до причин появи стресу, на відміну від повсякденних проблем, додаються такі фактори як фізична безпека особи, тривога за стабільність наступного дня – у контексті їжі, економіки, життя себе та інших (Hobfoll et al., 1991). Усе це призводить до того, що стрес є не тільки періодичним, як часто відбувається у вищеописаних факторах, а постійним, що впливає на харчову поведінку. Оскільки в контексті ВПО та біженців закордон доречно говорити не тільки про стрес, спричинений адаптацією, але й про

початковий стрес, завдяки чому сталась сама міграція, то можна назвати саме цей фактор стресу таким, що є першопричиною та початком інших проблем.

Отже, можна підсумувати, що серед класиків соціології харчування виступає у двох дискурсах: харчування як спосіб втамування голоду та харчування як соціальний ритуал. В контексті досліджень, що фокусувались саме на харчовій поведінці, спостерігається тенденція до дослідження розладів харчової поведінки та їх наслідків, а також наслідків «нездорового» харчування. Стосовно якості харчової поведінки, наразі у дослідженнях не існує згоди та загально схвалюваного методу чи анкети/опитувальника, який би вимірював показники харчової поведінки. Серед досліджень ВПО більшість досліджень закордоном концентруються на втамуванні голоду, а не якості харчування, а також бар'єрах, що не дозволяють отримати продукти. Серед досліджень ВПО в Україні також є схожа тенденція відстежувати наявність голоду, а також економічного фактору, що впливає на харчову поведінку. Дослідження біженців звертають увагу на культурні особливості країн та кухні біженців, важливість різниці у економічному становищі та стабільності країн звідки виїжджають люди та куди релокуються. Також важливим виділяють інформування біженців про здорове харчування і фізичну активність. Важливим аспектом, що впливає на харчову поведінку, є стрес, що може призвести як до ожиріння, так і до зменшення ваги і поширення розладів харчової поведінки, що пов'язані з цим. В результаті було виявлено брак джерел, щоб містили більш детальну інформацію про харчову поведінку біженців, включаючи такі пов'язані процеси і умови, як економічне становище, фізичну активність, вплив стресу.

РОЗДІЛ 2. ЗМІНИ У ХАРЧОВІЙ ПОВЕДІНЦІ ЗА УМОВ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

2.1. Методологія дослідження

Для виконання мети та завдань дослідження було обрано якісні методи. Такі методи в умовах війни дозволяли зібрати найбільш різноманітний досвід респондентів. Окрім цього, тема війни і особливо перших днів/тижнів досі є сенситивною для багатьох, що було можливо врегулювати у якісницькій методології. Також, такий метод дозволив знизити рівень соціально схвалюваних відповідей шляхом того, щоб нагадати респондентам про те, що будь-яка їх харчова поведінка є нормальною та не буде засуджуватись. Метод напівструктурованих інтерв'ю дозволив врегулювати деякі неточності і додати цікаві для аналізу питання після першого тестового інтерв'ю.

Мінімальна тривалість інтерв'ю становила 15 хв, максимальна тривалість 33 хв. Польовий етап дослідження був проведений з 29.05.2022 року по 5.06.2022 року. Інтерв'ю проводились максимально зручними для респондентів способами: офлайн у спокійних обставинах, по телефону, онлайн через платформу Zoom. На момент проведення інтерв'ю велика кількість респондентів опинилась у незручних умовах зі зв'язком чи з присутністю інших людей поруч, тому це відобразилося на методах збору даних, які виявились настільки різноманітними.

Рекрутинг відбувався через мережу особистих контактів, а також методом снігової кулі. Всього опитано 8 інформантів (див.Табл.2.1). Через нестабільні умови, факт перебігу війни та проведення польового етапу під час активного повернення людей до Києва та Київської області, поєднання методів рекрутингу дозволило зібрати більш повний досвід в більш короткий період, хоча на початку планування дослідження кількість інтерв'ю мала бути більшою. Формальними критеріями респондентів до дослідження були досвід зміни місця проживання, бажання спілкуватися про харчову поведінку, її зміну під час

широкомасштабного вторгнення, а також були враховані факт зайнятості, наявність неповнолітніх дітей, вік та стать.

Для напівструктурованих інтерв'ю було створено гайд з 3 основними змістовними частинами (див. Додаток А). До цього відбувалось знайомство з респондентом, перевірка формальних критеріїв для відбору для дослідження. У першому блоці респондентів було запитано про їх власне сприйняття своєї харчової поведінки, наявність переїдання. У другому блоці задавались питання про основні зміни в харчовій поведінці, що сталися за умов війни та релокації, а також те, що респонденти вважають важливим в контексті своєї харчової поведінки. Третій блок стосувався стресових умов та їх впливу на харчову поведінку, а також впливу фізичної активності як супутнього процесу. В кінці респонденти мали змогу додати моменти, які вони вважали доречними в контексті розмови про харчову поведінку, але які не були проговорені.

Питання формулювалися таким чином, щоб не спонукати респондентів до емоційної оцінки себе та не питати занадто сенситивні теми в даних умовах. Також, в гайд було включено визначення харчової поведінки задля концептуалізації цього поняття для респондентів та для полегшення подальшого аналізу. Після першого проведеного інтерв'ю було включено кілька уточнюючих питань, які видались цікавими та важливими для аналізу.

Концептуалізація поняття «харчова поведінка» ґрунтується на National Library of Medicine, що є науковим медичним джерелом та містить достатньо зрозуміле формулювання для респондентів, що можуть не володіти специфічною термінологією (Grimm & Steile, 2011). Також, для формулювання кількох питань підряд було використано поняття «харчових звичок» (Rodriguez, n.d.), яке було розділено на кілька питань задля зручності респондентів, оскільки містило в собі багато компонентів, на кожен з яких варто було отримати відповідь. Це поняття, як більш загальноживане, було узят з енциклопедії.

Серед труднощів, які були виявлені у процесі дослідження, була відносно важка доступність деяких респондентів через погану якість зв'язку в місцях релокації, наявність інших людей поруч, загалом факт проведення дослідження в умовах війни та пов'язаного з нею стресу. Серед етичних міркувань були виявлені труднощі з формулюванням питань, які не мали містити у собі тригерів для сенситивних тем (наприклад, вага та переїдання під час перших місяців широкомасштабного вторгнення та адаптації).

Респондентам були гарантовані анонімність та конфіденційність. Перед початком розмови було отримано згоду на запис інтерв'ю. З респондентами було також проговорено політику конфіденційності та те, що інформація надалі буде використана лише в узагальненому вигляді. Також перед початком розмови респондентів було проінформовано про можливість не відповідати на сенситивні і дискомфортні для них питання. З міркувань конфіденційності імена респондентів, а також осіб, яких було згадано у процесі розмови, власні назви та інші місця, окрім названої релокації, було змінено.

Важливі для дослідження соціально-демографічні характеристики респондентів наведено нижче (див. Табл. 2.1):

Таблиця 2.1. Соціально-демографічні характеристики респондентів

№	Змінене ім'я	Стать	Вікова група	Місце постійного проживання	Місце релокації	Зайнятість на момент інтерв'ю	Наявність неповнолітніх дітей
1	Лариса	Жінка	18-25	Київська область	ВПО, Закарпатська область	Хореограф	Немає
2	Тарас	Чоловік	60+	Київська область	ВПО, Львів	Пенсіонер	Немає
3	Вікторія	Жінка	25-60	Київ	ВПО, Закарпатська область	Непрацевлаштована	1 дитина
4	Марія	Жінка	25-60	Київ	Біженці, Польща, Швейцарія	Проекти у сфері громадського здоров'я	2 дітей
5	Василь	Чоловік	25-60	Київська область	ВПО, Львів	ІТ-підприємець	Немає
6	Олеся	Жінка	25-60	Київ	Біженці, Швейцарія	Непрацевлаштована	Немає
7	Софія	Жінка	25-60	Київ	Біженці, Швейцарія	Непрацевлаштована	1 дитина
8	Сергій	Чоловік	60+	Київ	Біженці, Швейцарія	Пенсіонер	Немає

2.2. Харчова поведінка респондентів до початку російсько-української війни

Більшість респондентів описує свою харчову поведінку до війни в загальному як змішану. Більша частина слідувала за наявністю у раціоні корисної їжі або старалась вживати більше овочів та фруктів, менша частина не слідувала за раціоном взагалі, опираючись лише на реакції організму. Усі визначили своє харчування як поживне до війни.

«В Києві вона була достатньо здорова... В такому сенсі, не гіперправильна, десь на 80% це було здорове харчування, багато овочів, фруктів, м'ясо я мало завжди їла, риби їм достатньо» (Марія, Біженці)

«Так, нормальне. Тобто, білки, жири, вуглеводи, клітковина, все це було» (Вікторія, ВПО)

Більшість респондентів визначили серед особливостей свого довоєнного харчування та особливо важливим для себе велику кількість продуктів певної групи (м'ясо, молочне, овочі і фрукти). Також більша частина зазначила про те,

що до війни готували достатньо велику кількість їжі не тільки на один день, але і на потім, особливо не задумувались про кількість їжі, і що викидають – деякі продукти, що починали псуватись та які можна було все ще використати, були викинуті.

«А раніше так було, що намагалася зробити так, щоб було на три дні, вистачило» (Вікторія, ВПО)

«В Києві я любила м'ясо, рибу. А овочі і зелень якось так, не дуже» (Олеся, Біженці)

Більшість респондентів серед тих, хто співжив з іншими дорослими до війни, зазначили про те, що обов'язки по приготуванню їжі були відносно порівну розподілені, або один допомагав іншому в процесі приготування чи закупки.

«В нашій сім'ї зазвичай за сніданки і обіди відповідала я, адже вдома я постійно вставала раніше і в мене була можливість побути на самоті. Обід і вечерю у нас завжди мама готує татові, але обід і вечерю для мене і для мам ми могли приготувати разом, або по черзі» (Лариса, ВПО)

Двоє респондентів відзначили для себе важливість часу та інтервалів між прийомами їжі. Стосовно ритуалів, що пов'язані з харчовими звичками, лише одна респондентка зазначила про важливість власного стану та звичок, пов'язаних з процесом вживання їжі, а не самою їжею.

«Для мене важливий власний стан під час прийому їжі. Я чітко визначила, що ті самі сніданки, які раніше були для мене приємним ритуалом, з тим, як ми приїхали сюди, я почала поступово втрачати насолоду від прийому їжі, тому що він все частіше відбувався на ходу, все частіше він відбувався то в одному місці, то в іншому» (Лариса, ВПО)

Респонденти в основному не вважають свій раціон специфічним чи таким, що містить важкодоступні продукти. Одна респондентка зазначила про те, що її раціон харчування принципово є веганським, що накладає певні обмеження.

«Та ні, тут, у Швейцарії, можна дістати все що завгодно» (Софія, Біженці)

Майже всі респонденти не мали до війни звички харчуватись не вдома – або вона була відсутньою взагалі, або наявною в достатньо малій кількості. Серед тих, хто проживав у Київській області, декілька згадали також про те, що через велику відстань, що зазвичай долають машиною, була присутньою звичка періодично харчуватись в машині.

«Сніданок та обід міг бути в офісі з наявного в ресторані чи офісі поряд. До війни сніданок міг бути за кермом по дорозі до офісу» (Василь, ВПО)

2.3. Зміни харчової поведінки респондентів протягом російсько-української війни

Більшість респондентів вважає, що на момент інтерв'ю (приблизно через 3 місяці після початку війни) їх харчування можна назвати поживним, але частина з них зазначила про те, що в перші місяці воно не було таким.

«Зараз вже краще... За три місяці мені вдалось зменшити кількість вуглеводів, кількість солодкого. Я поставила собі мету, але я себе не насилувала, якщо мені хочеться солодкого, то я його беру» (Вікторія, ВПО)

Майже всі респонденти зазначили про зміни в споживаній їжі після своєї релокації, як за бажанням організму, так і вимушено. Частина респондентів зазначила про те, що особливо в перший місяць дуже сильно хотілося солодкого, мучного.

«Хліба більше їла, особливо в Польщі, прям бутери-бутери-хліб. Ну, тому що ти голодний, ти в чужій родині, їсти незручно, оце коли живеш у родині оці три тижні, дуже незручно було їсти» (Марія, Біженці)

Респонденти, що релокувалися закордон та якийсь період часу співжили з іншими, визначили також важливість впливу середовища та людей поруч – в більшості респонденти при тимчасовому житті в іншій сім'ї закордоном їли менше, оскільки і в сім'ї, що приймала українців до себе, загалом їли менше. Також зазначили про стрес того, що своїми вважаються лише речі, які привозять з собою, а їсти чужу їжу незручно.

«Ми жили в сім'ї, і нас годували, скажемо так, дуже помірно. Тобто, за цілий день це могла бути тарілка макаронів та два бутерброди. Коли ми з цієї сім'ї поїхали в інше житло, ми деякий час жили в готелі на харчуванні, і отам ми наїдалися ніби ми з голодного краю» (Софія, Біженці)

Також, вони зазначили про вплив високих цін на продукти закордоном, а також про залежність від складу продуктів, що входять до гуманітарної допомоги. В основному респонденти, що релокувались закордон, збільшили споживання овочів серед інших груп через їх широку розповсюдженість, різноманіття та меншу вартість порівняно з іншими групами, та зменшили споживання м'яса та риби через їх високу ціну. Також, кілька респондентів зазначили про початок вживання молочної продукції через її наявність в складі гуманітарної допомоги, хоча до війни майже не вживали її.

«В Києві я люблю м'ясо-рибу, а овочі якось так, не дуже. В Швейцарії трошки інші звички споживання, бо м'ясо тут дуже дороге, риба ще дорожча. Салати, овочі» (Олеся, Біженці)

«До війни я в Києві зовсім молочного не їв, йогуртів всяких, творожків, якось не було звички. Тут, завдяки знову-ж пайкам, йогурти в них теж на першому місці, що вони роздають» (Сергій, Біженці)

Респонденти, що під час релокації жили з іншими, незнайомими їм до цього людьми, зазначили і про те, що готувати більш незручно через незнайомі кухонні засоби, починаючи зі звичайної плити.

«Я тепер не готую на своїй кухні, в нас кухня в кінці коридору. Тобто, в мене є холодильник, є плита, але воно все незвичне. В мене нема пароварки, міксера...

Чайника не було до останнього тижня» (Марія, Біженці)

Також, частина респондентів зазначила про те, що вони почали менше викидати їжу, ніж до війни, що в основному пов'язано з цінами на їжу та відсутністю стабільності у майбутньому. Економічний фактор є особливо важливим для респондентів, що релокувалися закордон. Також, кілька респондентів зазначили про те, що вони почали купляти продукти не на довгий період, а на кілька днів, щоб точно встигнути усе використати.

«Я не люблю викидати, не люблю зберігати довго і переробляти їжу... Це трошки нервово, я намагаюся добре розрахувати, щоб не було залишків. Краще приготувати трошки менше, ніж трошки більше» (Вікторія, ВПО)

«В Україні я якось не задумувалася, що можна не викинути моркву, якщо вони збоку стала якась коричнева, викинув та і забув. А коли вона тут коштує 90 грн кіло, думаєш – краще я тут обріжу» (Софія, Біженці)

Більша частина респондентів вживала більше продуктів загалом на початку війни, і вживає менше зараз, в основному через пережитий стрес та вже пережиту адаптацію до нових умов. Частина зазначила, що особливо це були мучні і солодкі вироби. Також, частина тих хто релокувався закордон почала вживати більше овочів, але респонденти визначають це як вимушене споживання, оскільки воно обґрунтовано не потребою чи бажанням організму, а економічним фактором та доступністю.

«Така вимушеність у харчуванні, і необхідність ретельно продумувати меню» (Софія, Біженці)

«М'ясо коштує космічно, овочі-фрукти просто у кілька разів дорожче, а м'ясо я купувала два рази... Ну, я його і в Києві нечасто купувала, але тут я два рази купила філе курки, бо тут ціна 1000 за кілограм... Хочеш не хочеш, переводиш у гривні» (Марія, Біженці)

Одна респондентка, яка відзначила свою особливість у харчуванні тим, що усе в раціоні не має містити продуктів тваринного походження, також зазначила про підвищене вживання солодкого і мучного через легку доступність пісних страв одразу після релокації через період часу, коли така сталася.

«Коли ми виїхали, ми почали купувати дуже багато печива, солодких штук. А також ми почали шукати дуже багато пісних булочок, бо для нас це було навпаки щось нове, адже виїхавши з Києва, ми потрапили у одну з католицьких столиць України, і тут звичайно ж люди зберігали піст. І це було дуже зручно» (Лариса, ВПО)

Більшість респондентів не помітила сильних порушень у самому процесі споживання їжі. В більшості респонденти зазначили, що після релокації вони більше розподілили загалом хатні обов'язки між собою, тому готують зазвичай по черзі, або хтось один, а не разом. Серед тих, хто релокувався з більш старшими дітьми, зазначають що діти тепер теж допомагають та готують, але це в більшості пов'язано з самим фактом їх дорослішання.

«Під час вимушеного перебування приготуванням їжі в основному займалася дружина. А загалом, більш-менш паритетні стосунки – я допомагаю дружині, дружина формує меню» (Тарас, ВПО)

«В кожного різний графік. Я собі готую, діти собі готують, кожен собі все що любить» (Марія, Біженці)

Серед ВПО не було виявлено практично ніяких проблем з пошуком продуктів, тоді як респонденти, що релокувались закордон, виявили вищі ціни на продукти, достатньо велику кількість незнайомих овочів та соусів, важку доступність та високі ціни на основні продукти, що зазвичай використовуються у традиційній українській кухні – інгредієнти для борщу, гречка.

«Дуже складно знайти продукти, до яких ми звикли. Дуже багато видів капусти, яких ми навіть не їли і не бачили, дуже багато видів салату» (Софія, Біженці)

В більшості респонденти трохи адаптували свої повсякденні страви до нових умов, але продовжують готувати відносно схожі страви, які готували і до війни вдома. Одна респондентка наголосила на тому, що загалом вважає важливим адаптацію до нових продуктів та нової кухні, що на її думку і зменшить стрес в процесі пошуку продуктів та адаптації, а також може додати на майбутнє нових цікавих страв до звичного раціону.

«В них інша культура споживання їжі, це треба враховувати, коли приїжджаєш у країну, побачити що вони їдять, покуштувати різне. Не треба сприймати це так що ой боже, що це я сьогодні буду їсти» (Олеся, Біженці)

В більшості респонденти зазначають про те, що харчуються тепер поза домом достатньо рідко, на що в основному впливає факт обмеженості фінансів.

«Ні, 100% вдома. Жодного разу не було такого, щоб ми щось купили на вулиці, в кафе – не по карману» (Сергій, Біженці)

Більша частина респондентів зараз радше задоволена своєю харчовою поведінкою, хоча відмічала проблеми з нею протягом місяців війни до цього. Лише кілька респондентів зазначили про значні зміни у вазі та апетиті та свою незадоволеність цим. Практично всі респонденти не помітили в себе ознак розладів харчової поведінки за час війни.

«Я відчуваю, що моя харчова поведінка значно погіршилась за цей час, оскільки я відчуваю і я знаю, що моя вага набагато збільшилась, ніж це було раніше. Можливо, це не дуже видно, але для мене це дуже відчутно, і це дуже впливає і на мій моральний стан, і на моє самопочуття» (Лариса, ВПО)

Майже усі респонденти відмітили, що почали менше рухатись після початку війни, в основному через зміну умов навколо: відсутність звичного поблизу спортзалу, брак потреби постійно кудись їздити у справах, відвідувати знайомих. Але при цьому кілька респондентів зазначили про те, що їх фізична активність на рівні прогулянок, а не активних занять, навпаки збільшилась через волонтерські потреби, потреби у закупці продуктів і оформленні документів,

кращу доступність до дитячих майданчиків в умовах релокації серед тих, хто релокувався з дітьми.

«До війни було суттєво більше тренувальної активності. Після війни активність менше і епізодична» (Василь, ВПО)

«Зараз вже можна сказати, що вони децю схожі. Зараз вже є пересування містом, якісь справи в адміністративній... Не сидимо вже вдома» (Софія, Біженці)

Респонденти зазначають про те, що їм дуже важко порівнювати тижневе фізичне навантаження, оскільки до війни більшість з них мала регулярні заняття у вигляді танців, спортзалу, тренувань вдома чи інших спортивних класів, а тепер в основному рухаються в рамках прогулянки, їзди велосипедом у потребах чи відвідуванні поближких міст/містечок.

«Раніше були щоденні якісь прогулянки, дець година в день прогулянки. Плюс година-півтори на день в мене було або тренування, або танці, або щось... А тут деколи дні бувають без прогулянок, тут нема чіткого графіку, тому важко сказати» (Марія, Біженці)

2.4. Сприйняття змін своєї харчової поведінки під впливом стресу

Майже всі респонденти вказують на непов'язаність змін харчової поведінки та змін у фізичній активності. Лише один з респондентів свідомо обмежує кількість їжі, якщо фізичної активності на день було менше, а одна респондентка прослідкувала свій зв'язок між харчовою поведінкою та фізичною активністю як такий, де думки про погіршену харчову поведінку знижують фізичну активність.

«Так, звичайно ж, вони вплинули, і звичайно ж в гіршу сторону, оскільки з тим як я почала перейматися стосовно своєї ваги я зрозуміла що це залежить і від фізичної активності... Але, від того що я більше почала перейматися, у мене стало набагато менше бажання щось робити. Коли ми тільки приїхали, я

чітко знала що я хочу займатись якимись фізичними вправами...Щойно я почала перейматися стосовно своєї ваги, у мене лишилося лише бажання танцювати і творити, але бажання робити якусь фізичну роботу знизилось»
(Лариса, ВПО)

Респонденти назвали такі основні причини стресу на даний момент: страх за безпеку рідних у більш гарячих точках, стрес через економічну нестабільність, стрес через важкопрогнозоване майбутнє. Також респонденти, що виїхали закордон, зазначили про стрес через отримання потрібних документів для офіційного статусу та надання грошової допомоги, а респонденти-ВПО мають також страх за власну безпеку. Стрес, на думку респондентів, є більшим під час новин про «прильоти у міста», але частина причин стресу є наразі не такою турбуючою, як у перший місяць війни.

«Звичайно, тривога за майбутнє, своїх близьких, за майбутнє країни, тривога за людей, які страждають на війні» (Тарас, ВПО)

«Кожен ранок просинаєшся і як там, що там в Києві... Весь час про це думаєш, весь час це тривожить... І економічне, чи буде складно, і робота буде-не буде» (Сергій, Біженці)

Частина респондентів не вважає стрес тим, що вплинуло на їх харчову поведінку, а частина зазначила про зміни в харчовій поведінці, особливо в перший місяць, що були спричинені стресом.

«Стрес мабуть ні, бо я не відчув стресу як такого в явному вигляді. Просто значно зросло навантаження по звичним робочим і волонтерським задачам та аналізом ситуації навколо» (Василь, ВПО)

Частина респондентів назвала своє харчування тривожним та імпульсивним в перший місяць війни, в деяких респондентів це було також спричинено стресом через співжиття з іншими незнайомими людьми в нових умовах, чия харчова поведінка відрізнялась.

«Спочатку, може перші дві-три неділі, були тривожно і здавалось що все, ми не справимось, бо все дороге, для мене було незвично що більше салатів, більше овочева їжа, треба було трошки перестраюватись. Потім вже можна було жити, нормально... А потім, коли знайшли де і що, звички до українського рівня, до війни, якось відновились» (Сергій, Біженці)

Підсумовуючи, ВПО та біженці закордоном мають тенденцію до відновлення своєї довоєнної харчової поведінки, а також за суб'єктивною оцінкою мають поживний раціон. Більшість зазначила про зміни в ній протягом місяців війни через стресовий стан, пов'язаний з безпекою, економічними факторами, релокацією, а також вимушені зміни закордоном через інший набір продуктів у супермаркетах, але поступово повертаються до приготування хоч і адаптованих, але звичних страв. Респонденти в більшості визначали основним і важливим для себе саме набір продуктів харчування, а не звички і ритуали, пов'язані з харчуванням. Практично усі респонденти не вважають свій раціон специфічним, а також в основному звертають свою увагу на економічний фактор серед усіх, що впливають на їх харчову поведінку. Окрім того, що через різні умови велика частина респондентів почала купляти продукти не на велику кількість часу, а на кілька днів, це також разом з економічним фактором вплинуло на утилізацію їжі: респонденти зазначили, що менше викидають їжу у період війни через заощадження її. Частина респондентів, що виїхали з Київської області, також згадали про те, що до війни мали звичку періодично харчуватись у авто протягом дороги, чого стало менше за час війни, оскільки окрім необхідних поїздок у волонтерських справах вони почали пересуватися менше і нерегулярно. Майже всі респонденти також зазначили про те, що стресові умови на момент проведення інтерв'ю вже впливають лише ситуативно, на відміну від першого місяця.

ВИСНОВКИ

Більшість респондентів відмітили негативні зміни у своїй харчовій поведінці у перший місяць, надалі з часом більшість відчуває покращення. ВПО в основному турбуються за економічний фактор, зменшену фізичну активність, але в більшості не мають сильних проблем з приготуванням їжі і пошуком продуктів. Біженці закордоном називають основним фактором вибору їжі її вартість, а також змінюють свої харчові звички через інший набір продуктів у супермаркетах закордоном. В основному, усі вважають, що на момент інтерв'ю ситуація з їх харчовою поведінкою має тенденцію до покращення. Дослідницею було виявлено також зміну в зберіганні і утилізації їжі та ставлення до неї, що може мати подальший вплив на життя людей після повернення додому і загалом на мирне життя після війни: респонденти були схильні готувати і купувати продукти лише на кілька днів, а не на довгий період, а також максимально довго використовувати їжу, а не викидати її, на відміну від довоєнного життя. Це пояснювали як економічним фактором високих цін, так і нестабільністю ситуації, стресом.

Стрес респонденти в основному виділяли як фактор зміни їх харчової поведінки у перший місяць, частина описувала своє харчування одразу після релокації як нестабільне, з переважання солодкого, жирного або мучного. Причому стрес виражався як у страху за власну безпеку і економічний стан, так в іншому навколишньому середовищі та оточенні, змінених культурних особливостях, впливі харчової поведінки людей навколо, а також адаптації до нової фізичної активності, повсякденних занять і особливостей набору продуктів у теперішній точці проживання. При цьому на момент проведення інтерв'ю більшість респондентів відзначили фізичну активність як паралельний процес до харчової поведінки, але який не впливає на їх вибір їжі та її кількість.

Стосовно минулих досліджень, класики соціології в основному поділяли термін «харчова поведінка» та споріднені з ним поняття на два підходи: харчування як базова фізіологічна потреба у тамуванні голоду та харчування як

ритуал, що застосований у соціальному контексті. Сучасні джерела, що фокусуються на дослідженні харчової поведінки, в більшості мають тематику розладів харчової поведінки та негативних наслідків нездорового харчування, як короткострокових, так і довгострокових. Дослідження ВПО мають тенденцію відстежувати голод у країнах, що знаходяться у стані війни, економічне становище, що впливає на харчову поведінку. Багато досліджень відмічали наявний негативний вплив стресу на харчову поведінку, як у вигляді підвищення, так і зниження ваги, розвиток розладів харчової поведінки.

Дослідження, що фокусуються на темі здорового харчування, через специфічність концептуалізації та набір основних тем у фокусі практично не можуть бути застосовані для вивчення харчування під час війни, оскільки на харчову поведінку впливає забагато зовнішніх факторів. При цьому, серед релокованих осіб важко дослідити конкретні зміни у ритуалах, що пов'язані з їжею, фізичній активності, оскільки прямим впливом є не їжа, а зміни загалом у середовищі та наявність додаткових глобальних причин для стресу. Харчова поведінка є важливою для досліджень через значимість проблеми харчування як на індивідуальному рівні для людей у повсякденному житті, так і для формування загальних рекомендацій від спеціалізованих організацій та держави, що дозволяє покращувати рівень здоров'я та рівень життя загалом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Абсальямова, Л. М. (2014) Розлади та порушення харчової поведінки особистості. Проблеми сучасної психології, випуск 25, 20

Бурлачук, В. (2010). Трапеза як предмет соціологічного дослідження. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*, (4), 179-186.

Гордійчук, Д. (2022, Мау 9). *Україна щодня втрачає 170 мільйонів доларів через блокування портів.* Економічна Правда.

<https://www.epravda.com.ua/news/2022/05/9/686831/>

Єрмоленко, Н. А., & Зарудна, О. І. (2017). ОЖИРІННЯ–ПРОБЛЕМА СУЧАСНОСТІ. *Медсестринство*, (1).

Железняк, Я. [@yzheleznyak] (2022, Мау 19). *По гуманитарной помощи, которая заезжает к нам во время войны.* Telegram. <https://t.me/yzheleznyak/1693>

КАБІНЕТ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ. (2021). *Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку.* Офіційний вебпортал парламенту України. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/305-2021-%D0%BF#Text>

Кукліна, Т. С., Цвілий, С. М., & Жилко, О. В. (2022). ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ХАРЧОВИХ ТРАДИЦІЙ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ З РАДЯНСЬКИХ ЧАСІВ. *Індустрія туризму і гостинності в Центральній та Східній Європі*, (4), 14-22.

Міністерство Охорони Здоров'я України. (2017). *МОЗ України представило рекомендації зі здорового харчування.* Moz.Gov.Ua.

<https://moz.gov.ua/article/news/moz-ukraini-predstavilo-rekomendacii-zi-zdorovogo-harchuvannja>

Міністерство соціальної політики України. (2022). *Обліковано 1 705 363 переселенці, - Мінсоцполітики*. Міністерство соціальної політики України. <https://www.msp.gov.ua/news/8449.html>

Слово і Діло. (2022). *Допомога з усього світу: скільки тонн гуманітарки отримала Україна від початку війни*. Слово і Діло. <https://www.slovoidilo.ua/2022/03/31/novyna/suspilstvo/dopomoha-usoho-svitu-skilky-tonn-humanitarky-otrymala-ukrayina-pochatku-vijny>

Фесенко, Г. (2021). Гастротуризм як актуальний тренд сучасного розвитку сфери туризму в Україні.

Яшкіна, Д. (2018). Динаміка соціальної детермінації базових цінностей українців: поколінний зріз. *Соціологічні студії*, 1(12), pp. 56–65.

Aoun, A., Garcia, F. D., Mounzer, C., Hlais, S., Grigioni, S., Honein, K., & Déchelotte, P. (2013). War stress may be another risk factor for eating disorders in civilians: a study in Lebanese university students. *General hospital psychiatry*, 35(4), 393-397.

Barnes, D. M., & Almasy, N. (2005). Refugees' perceptions of healthy behaviors. *Journal of Immigrant Health*, 7(3), 185-193.

Burns, C. (2004). Effect of migration on food habits of Somali women living as refugees in Australia. *Ecology of food and nutrition*, 43(3), 213-229.

Bourdieu, P. (1985). The social space and the genesis of groups. *Social Science Information*, 24(2), 195-220.

Conner, M., & Armitage, C. J. (2002). *The social psychology of food*. Buckingham: Open University Press.

Dallman, M. F. (2010). Stress-induced obesity and the emotional nervous system. *Trends in Endocrinology & Metabolism*, 21(3), 159-165.

De Almeida, M. D., Graca, P., Afonso, C., Kearney, J. M., & Gibney, M. J. (2001). Healthy eating in European elderly: concepts, barriers and benefits. *The journal of nutrition, health & aging*, 5(4), 217-219.

Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC public health*, 14(1), 1-12.

Dehnard, M., Simonne, A., & Kauwell, G. P. (2013). Eating Defensively: The Nutrition and Food Safety Benefits of Cooked Produce: FCS80029/FY1395, 10/2013. *EDIS*, 2013(9).

Di Marcantonio, F., Custodio, E., & Abukar, Y. (2020). Child dietary diversity and associated factors among children in Somalian IDP Camps. *Food and nutrition bulletin*, 41(1), 61-76.

Displacement Tracking Matrix. (2022, May 30). *Ukraine / DTM*. Dtm.Iom.Int. <https://dtm.iom.int/ukraine>

Rodriguez, J. C. (n.d.). *Eating Habits* / *Encyclopedia.com*. Encyclopedia.Com. Retrieved June 7, 2022, from [https://www.encyclopedia.com/food/news-wires-white-papers-and-books/eating-habits#:~:text=The%20term%20eating%20habits%20\(or,all%20influence%20people's%20eating%20habits](https://www.encyclopedia.com/food/news-wires-white-papers-and-books/eating-habits#:~:text=The%20term%20eating%20habits%20(or,all%20influence%20people's%20eating%20habits)

French, S. A., Mitchell, N. R., Finlayson, G., Blundell, J. E., & Jeffery, R. W. (2014). Questionnaire and laboratory measures of eating behavior. Associations with energy intake and BMI in a community sample of working adults. *Appetite*, 72, 50-58.

GAIN. (2021). *GAIN'S DEFINITION OF NUTRITIOUS AND SAFE FOODS*. Gainhealth.Org.

<https://www.gainhealth.org/sites/default/files/publications/documents/gain-briefing-paper-series-8-gain-definition-of-nutritious-and-safe-foods.pdf>

Gibbons, C., Finlayson, G., Dalton, M., Caudwell, P., & Blundell, J. E. (2014). Metabolic phenotyping guidelines: studying eating behaviour in humans. *Journal of Endocrinology*, 222(2), G1-G12.

GIZ. (2022). *Improving the food and nutrition security of internally displaced persons, returnees and the local population*.
<https://www.giz.de/en/worldwide/40240.html>

Grimm, E. R., & Steinle, N. I. (2011). Genetics of eating behavior: established and emerging concepts. *Nutrition reviews*, 69(1), 52-60.

Haslam, C., Stevens, R., & Haslam, R. (1989). Eating habits and stress correlates in a female student population. *Work & Stress*, 3(4), 327-334.

Heatherton, T. F., Herman, C. P., & Polivy, J. (1992). Effects of distress on eating: The importance of ego-involvement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 801-803.

Hobfoll, S. E., Spielberger, C. D., Breznitz, S., Figley, C., Folkman, S., Lepper-Green, B., ... & van der Kolk, B. (1991). War-related stress: Addressing the stress of war and other traumatic events. *American Psychologist*, 46(8), 848.

Hoetjes, M. (2014). The impact of armed conflict on health in Al-Raqqah governate, Syria. *Geneva, Switzerland: Médecins Sans Frontières*.

Info Sapiens. (2022a). *66% українців зазнали втрат через війну, найчастіше це втрата доходу або роботи. 57% тих, хто працював до війни, не отримали зарплату за березень в повному обсязі, зокрема, 26% не отримали зовсім*. Sapiens.Com.Ua.
<https://sapiens.com.ua/ua/publication-single-page?id=214>

Info Sapiens. (2022b). *80% біженців задоволені умовами перебування в Польщі і Німеччині, але тільки 62% - умовами перебування в Італії*. Sapiens.Com.Ua. <https://sapiens.com.ua/ua/publication-single-page?id=229>

Kandiah, J., Yake, M., Jones, J., & Meyer, M. (2006). Stress influences appetite and comfort food preferences in college women. *Nutrition Research*, 26(3), 118-123.

Kim, J. H. & Moon, B. K. (2010). Obesity stress, eating behavior and eating habits of elementary school students. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*, 20(3), 352-362.

Macrae, J. & Zwi, A. B. (1992). Food as an instrument of war in contemporary African famines: a review of the evidence. *Disasters*, 16(4), 299-321.

Oliver, K. G., Huon, G. F., Zadro, L., & Williams, K. D. (2001). The role of interpersonal stress in overeating among high and low disinhibitors. *Eating Behaviors*, 2, 19-26.

Operational Data Portal. (2022). *Situation Ukraine Refugee Situation*. Data.Unhcr.Org. Retrieved June 7, 2022, from <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>

Perera, S. M. (2019). Barrier analysis of infant and young child feeding and maternal nutrition behaviours among IDPs in northern and southern Syria. *Field Exchange* 59, 18.

Prometheus. (2019). 4 кроки до здорового харчування. Retrieved June 7, 2022, from https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+HLFD101+2019_T2/about

Rondinelli, A. J., Morris, M. D., Rodwell, T. C., Moser, K. S., Paidá, P., Popper, S. T., & Brouwer, K. C. (2011). Under- and over-nutrition among refugees in San Diego County, California. *Journal of immigrant and minority health*, 13(1), 161-168.

Sauter, A., Kikhia, S., von Sömmogy, J., & Loss, J. (2021). Factors influencing the nutritional behavior of Syrian migrants in Germany—results of a qualitative study. *BMC Public Health*, *21*(1), 1-13.

Simmel, Georg (1997a) 'Sociology of the Meal', pp. 130-36 in David Frisby and Mike Featherstone (eds) *Simmel on Culture: Selected Writings*. London: Sage.

Swanson, S. A., Crow, S. J., Le Grange, D., Swendsen, J., & Merikangas, K. R. (2011). Prevalence and correlates of eating disorders in adolescents: Results from the national comorbidity survey replication adolescent supplement. *Archives of general psychiatry*, *68*(7), 714-723.

Wansink, B. (2002). Changing eating habits on the home front: Lost lessons from World War II research. *Journal of Public Policy & Marketing*, *21*(1), 90-99.

Wade, T. D., Keski-Rahkonen, A., & Hudson, J. I. (2011). Epidemiology of eating disorders. *Textbook of psychiatric epidemiology*, 343-360.

Wolff, G. E., Crosby, R. D., Roberts, J. A., & Wittrock, D. A. (2000). Differences in daily stress, mood, coping, and eating behavior in binge eating and nonbinge eating college women. *Addictive behaviors*, *25*(2), 205-216.

World Health Organization. (2019). *Healthy diet* (No. WHO-EM/NUT/282/E). World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А. ГАЙД ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ІНТЕРВ'Ю

Доброго дня, мене звати Маша, і я вдячна Вам за те, що Ви погодились взяти участь в інтерв'ю для мого дослідження. Метою моєї роботи є виявити зміни у харчовій поведінці ВПО та біженців закордон протягом російсько-української війни. Наша розмова буде тривати до 30 хвилин, ми поговоримо про ваш досвід релокації, а конкретно про харчову поведінку до, під час та після вашої релокації, якщо вона вже відбулася. Ваша участь допоможе мені з матеріалом для моєї дипломної роботи та є дуже важливою для мене.

Протягом інтерв'ю не може бути правильних чи неправильних відповідей, а під час участі в інтерв'ю Ви маєте право у будь-який час відмовитись від відповіді на будь-яке питання чи відмовитись від участі. Наша розмова буде записана задля можливості мого узагальненого аналізу для роботи, але уся інформація лишиться конфіденційною, ваше ім'я буде змінене і не буде згадуватись в аналізі.

Чи Ви згодні узяти участь в інтерв'ю на таких умовах?

Вступ

Розкажіть, будь ласка, про себе. Як ваш стан, як ви себе почуваєте? Чи вам вдалось впоратись зі стресом, що стався за останні місяці?

Де ви жили до початку війни? Де ви проживаєте зараз? (*для тих, хто вже повернувся: де ви жили під час релокації?*) А коли вам довелося переїхати?

Чим ви займались до війни, чи ви працюєте зараз на новому місці? Чи вони відрізняються за спрямуванням? Чим ви займаєтесь у вільний час?

Блок 1. Сприйняття своєї харчової поведінки респондентами

Опишіть, будь ласка, свою харчову поведінку до війни власними словами.

В контексті цього інтерв'ю ми говоримо про харчову поведінку як про комплексну взаємодію фізіологічних, психологічних, соціальних і генетичних факторів, які впливають на час прийому їжі, кількість споживаної їжі, переваги їжі, вибір їжі.

Яка ваша харчова поведінка: поживна, здорова, змішана? Чи можете ви охарактеризувати ваше харчування як поживне до початку війни у загальному? Чи можете ви його назвати таким зараз?

Чи можете ви виділити якісь особливості своїх харчових звичок? Що ви їсте, чому, як і з ким? Чи є у вас особливості того, як ви отримуєте, зберігаєте, використовуєте і викидаєте їжу? Чи щось змінилось до теперішнього часу з початку війни?

Чи спостерігаєте ви у себе підвищене споживання якоїсь групи продуктів під час війни? А навпаки - відразу?

Що змінилось? Наскільки швидко? Чи траплялись з вами періоди, коли ви споживали більше їжі, ніж зазвичай? А менше?

Блок 2. Особливості харчової поведінки респондентів та їх зміна за період війни

Що важливо для вас у харчовій поведінці? Чи є у вас особливості у процесі споживання їжі, які порушились під час війни?

В контексті цього інтерв'ю ми говоримо про харчову поведінку як про комплексну взаємодію фізіологічних, психологічних, соціальних і генетичних факторів, які впливають на час прийому їжі, кількість споживаної їжі, переваги їжі, вибір їжі.

Хто готує у вашій сім'ї? Чи це змінилось після релокації?

Чи зіткнулись ви з якимись проблемами щодо пошуку продуктів чи приготування звичних страв після своєї релокації? Що на це вплинуло?

Чи вважаєте ви ваш раціон специфічним? Чи маєте ви особливості у харчуванні?
Чи містить він продукти, які важко дістати?

Чи була присутня у вашій харчовій поведінці звичка харчування не вдома, наскільки часто? Чи змінилось це з початком війни, у яку сторону?

Як ви оцінюєте якість своєї харчової поведінки зараз? Чи наявні у вас зміни у вазі, апетиті, інших процесах, що супроводжують її? Чи задоволені ви цим?

Чи знайомі ви з поняттям розладу харчової поведінки? Як ви думаєте, чи з'явилися якісь ознаки розладів у вас під час війни?

Блок 3. Стрес за умов війни та його вплив на харчову поведінку

Чи могли б ви порівняти вашу фізичну активність до війни і в перші пару місяців? Опишіть весь процес.

Чи можете ви приблизно порівняти ваше тижневе фізичне навантаження до війни та зараз?

Як ви вважаєте, ваші зміни у фізичній активності вплинули на вашу харчову поведінку? У яку сторону?

На які складові ви могли б розділити свої причини стресу? Коли вони були сильніші, коли слабші?

Чи позначився стрес, на вашу думку, на вашій харчовій поведінці? Яким чином? Опишіть динаміку.

Чи могли б ви назвати ваше харчування під час війни тривожним чи імпульсивним, тобто таким, що має нестабільний характер та відслідковувану періодичність? У який період часу яка поведінка домінує? Опишіть.

Додатково

І наостанок, чи Ви щось хотіли б додати ще до нашої розмови - що ви вважаєте важливим, але чому ми не приділили увагу в розмові про харчову поведінку?

ДОДАТОК Б. ТРАНСКРИПТ ІНТЕРВ'Ю

Почнемо з такого, маленького знайомства. Розкажіть, будь ласка, про себе. Як ваш стан, як ви себе почуваєте? Чи вам вдалось впоратись зі стресом, що стався за останні місяці?

Мені 38 років, я евакуювалася разом зі своєю дитиною 5 років, разом з великою частиною моєї великої сім'ї. Тобто нас евакуювалося четверо дітей і четверо дорослих. Весь час ми жили разом на квартирі у друзів, тобто окремо від друзів, але все-ж таки ввосьмером, а потім ще вдев'ятером. Так, я спостерігала за своєю харчовою поведінкою, за поведінкою моєї дитини... Ну що сказати, за спостереженнями зараз вже краще, але в перший місяць це був капець, це було порушення всіх правил правильного харчування (*сміється*). Тільки те, що я маю дослідницький досвід, дозволило мені спостерігати за цим і не картати себе за те що я їм солодке, жирної і дуже багато.

Окей, де ви жили до початку війни і де ви проживаєте зараз?

Я жила в Києві, і зараз ми в Закарпатті, в дуже маленькому місті під Мукачевом.

А коли вам довелося переїхати приблизно?

Я не пам'ятаю точну дату, я орієнтуюся на 1 березня. Мабуть, трошки раніше ми виїхали, ми виїхали десь на третій день війни і доїхали сюди десь за тиждень, трошки менше.

Зрозуміла. Чим ви займались до війни, чи ви працюєте зараз на новому місці?

Я консультувала, викладала аргентинське танго, консультувала з питань освіти і саморозвитку. Зараз в останній останній місяць мені потроху вдається повертати консультації онлайн, тут в реальності я не працюю, роботу не шукала.

Чим ви займаєтесь у вільний час, якісь ваші хобі?

Вільний час (*сміється*)? Вільного часу майже немає. Чого я тут тільки не роблю, в мене є малювання, є сопілка, є прогулянки, трошки спорту - ну як, пройтися і повіджиматися від дитячих турнічків, оце і весь спорт. Але я вважаю що це вже таке, досить суттєве надбання в наших умовах.

Тоді давайте перейдемо до першого основного блоку. Опишіть, будь ласка, свою харчову поведінку до війни власними словами. В контексті цього інтерв'ю ми говоримо про харчову поведінку як про комплексну взаємодію фізіологічних, психологічних, соціальних і генетичних факторів, які впливають на час прийому їжі, кількість споживаної їжі, переваги в їжі, вибір їжі. Яка ваша харчова поведінка: поживна, здорова, змішана?

Я можу сказати що я харчувалася нормально. Тобто, в мене були періоди ще до вагітності коли я ходила на курси школи харчування Фіткерс, трошки розбираюся в цьому. Я не можу сказати що в мене чисто здорове харчування, трошки солодкого, трошки якихось чипсів, але не систематично було. Я споживала досить багато овочів, декілька місяців до війни я прочитала книжку про психічне здоров'я, і я за останній місяць додала до свого харчування дуже багато листової зелені. І... Мені було несмачно, але мій організм сказав що це було добре (*сміється*).

Я зрозуміла, окей. Чи можете ви охарактеризувати ваше харчування як поживне до початку війни у загальному?

Та, нормальне. Тобто, білки, жири, вуглеводи, клітковина, все це було.

Чи можете ви його назвати таким зараз?

Зараз вже краще, але зараз переважає... За три місяці мені вдалося зменшити кількість вуглеводів, кількість солодкого. Я поставила собі мету, але я себе не насилувала. Тобто, якщо мені хочеться солодкого, я його беру, але якщо мені вдається сніданок і обід з'їсти без солодкого, то я тоді собі обводжу кружечком що я велика молодець. Бувають дні коли я зранку починаю їсти солодке, бувають дні коли, вже три дні було, напевно, коли я весь день провела без солодкого і мені було нормально. З жирним трошки важче, спочатку ми їли дуже багато бутербродів з маслом, можна було з'їсти бутерброд з маслом, потім з'їсти борщ зі сметаною і салом, і потім ще закусити чаєм і якісь пундики, те що скоріше жирне ніж нейтральне. Зараз бутербродів я вже майже не їм, сала майже не їм, мені прислали з Литви таке дуже смачне сало, половину ми з'їли, половина лежить. Я думаю що це дуже добре. Я вже можу вибирати, наприклад, якщо в нас борщ, я можу взяти або хліб з салом, або додати сметани. Це вже легше контролювати.

Окей, чи можете ви виділити якісь особливості своїх харчових звичок? Що ви їсте, чому, як і з ким?

Вранці у мене традиційна їжа це гречка з молоком і бажано якийсь білок, або це варене яйце, або творог. Суп може бути і в обід і на вечерю, або-або. Я намагаюсь ввечері перед сном пити кефір. Я знаю що... Минулого року я за собою спостерігала, коли мій чоловік поїхав на три місяці в Одесу до свекрухи, я звернула увагу що мені дуже зручно повечеряти десь о 6-6.30, може десь о 7.00, добре так повечеряти, а потім перед сном десь о 12 випити кефір і піти спати. Тут нас багато і ми інколи намагаємось синхронізуватися, а інколи всі врізнобій. І от коли врізнобій, я можу о 6.00 не перекусити, а саме поїсти нормально, як мені казали в дитинстві, з тарілочки, тоді о 9.00 мені не хочеться, о 10.00 не хочеться, я вкладаюся пізно, ввечері десь о 12тій я п'ю кефір і мені достатньо. А коли в перші місяці після евакуації, я ввечері топтала, ну я не можу, в мене вночі був такий же нормальний прийом їжі, як і вдень. З тарілочки або відповідний обсяг бутербродів.

Чи є у вас якісь особливості того, як ви отримуєте, зберігаєте, використовуєте і викидаєте їжу?

Я не люблю викидати, тому я намагаюся розраховувати. Тобто я не люблю зберігати довго і не люблю переробляти їжу, наприклад, залишилася каша і зробити з нею, там, омлет з кашею. Я цього не люблю бо я втомлююся від одноманітності і тому я намагаюся... Це трошки нервово таке, що я намагаюся добре розрахувати, щоб не було залишків. Спочатку готувати, краще приготувати трошки менше ніж трошки більше, а раніше було так, що треба зробити там на 3 дні вистачило.

Тобто це те, що змінилось з початку війни на зараз?

Так, я от нещодавно коли варила кашу, думала зварити велику чашку крупи чи маленьку. Я зварила велику, тому що нас багато, але я думала, що мені здається... Це поки такий, момент переходу, ще не звичка. Що здається треба було варити менше і вона залишилася. Це для мене був такий момент розуміння що треба було варити менше.

Окей, чи спостерігаєте ви у себе підвищене споживання якоїсь групи продуктів під час війни?

Спочатку було жирне і солодке, зараз залишилося жирне, трошки поступається.

А навпаки - відразу до якихось продуктів?

Коли ми евакуювалися, я дуже добре зібрала тривожну валізку і там був шоколад і були сухофрукти і горіхи. Зараз горіхи я можу їсти, не дуже багато, а ось мій улюблений чорний шоколад з горіхами. В мене в сумці три місяці лежить такий маленький пакетик, аварійний, якщо дитина захоче їсти коли нема де купити нічого. І я от дивлюся на нього і воно мені тхне. Воно пахне нормально, але воно визиває відразу. І сухофрукти я не можу їсти. Мені передали з Литви, знову-ж таки, дуже смачні сухофрукти, я з'їла трошки і воно лежало. Потім хтось поїв, але мені от ізюм зараз ну взагалі ніяк, саме через евакуацію.

Дуже цікаво! Загалом, чи траплялись з вами періоди, коли ви споживали більше їжі, ніж зазвичай? Можливо, ще трошки додасте?

Тільки зараз я перестала доїдати за своєю дитиною. Взагалі раніше в Києві в мене не було такої проблеми, я завжди спокійно викидала все. І ми довгий час їли з дитиною з однієї тарілки, тому я накладали з розрахунку на себе і на неї. І якщо він не доїдав, то я це все доїдала. Зараз по-іншому, по-перше іноді він сам просить на окрему тарілочку, а з іншого боку я вже не доїдаю те що він не доїв. А в перші два місяці це був капець, я могла ще й добавку взяти. Я спостерігала що ну дуже багато їм.

А, можливо, навпаки менше, ніж зазвичай, чи це вже період, який зараз?

Ні, менше зазвичай не було. В мене просто ці дорослі, які навколо, вони їли менше, а я дуже помітно їла більше.

Окей, тоді перейдемо до наступного блоку. Що важливо для вас у харчовій поведінці? Чи є у вас якісь особливості у процесі споживання їжі, які порушились під час війни?

Я перед війною почала купляти дуже багато салату, шпинату, різної трави, сілос (сміється). Тут його знайти доволі складно, але воно не таке, в супермаркеті воно таке, лежале, завітрене. І мені це несмачно, мені цього не вистачає. Я намагаюсь періодично варити якісь овочі на вінегрет, чи просто моркву погризти, але трошки не те. Ну тобто я намагаюсь, але немає того, що я люблю. З іншого боку, в нашому супермаркеті дуже класні авокадо. І отут я себе не обмежувала, ну, це економічна психологія була. Я у перший місяць ходила повз них і облизувалась, не купувала. І десь за місяць я дозріла до того, що купити авокадо за 50 грн це не катастрофа для гаманця. Отак.

Хто готує загалом у вашій сім'ї, чи це змінилось після релокації?

В моїй мікросім'ї завжди готувала я. Зараз тут спочатку більше готувала я, десь тиждень-два, а потім вже вигоріла і сказала що ні я не тягну, і стали готувати

більше інші дорослі. Були такі тижні, коли я готувала один чи два рази на тиждень. Зараз трохи змінилось, того що тато поїхав, а в нас тато дуже добре і дуже багато готував, особливо сніданків і супів.

Чи була присутня у вашій харчовій поведінці звичка харчування не вдома, наскільки часто? Тобто, наприклад, до початку війни ви там якийсь час їли там посудомоечної фруктів вдома а потім знизився

Я вдома намагалася не купляти булочок, або морозива на вулиці, я не дуже таке люблю. Але зараз дитина просить морозиво чи не кожного дня, і якщо ми в місті то перекус у вигляді булочки це дуже часто. З іншого боку, ми не дуже часто їздимо в місто, тобто раз-два на тиждень, щось там перекусити.

Тобто, я так зрозуміла, що це в тому числі в контексті якихось закладів громадського харчування? Чи можна це якось порівняти з тим що було до війни, на скільки змінилося від раніше?

В Києві ми дуже часто, ну як, раз на тиждень ми замовляли піцу і раз на тиждень ми замовляли суші. Тут піца є, суші нема, піца тут поруч не дуже добра, в місті є точка де досить непогана піца, і якщо ми їдемо в місто ми скоріше за все підемо або в піцерію, або в кафешку. В Києві я в кафе майже не ходила, ще й карантин був. Трошки змінилося, дечого не вистачає. Часто так буває, що ми йдемо або в піцерію або в бургерну, тому що не вистачає моральних сил тримати дітей вдома, щось приготувати і ще й нагодувати дітей. В бургерній точно щось з'їдять (сміється).

А якщо порівняти частоту приготованої не вдома їжі до війни і зараз, коли частіше, коли рідше?

Мені здається що тут трохи частіше, не сильно, але трохи.

Чи зіткнулись ви з якимись проблемами щодо пошуку продуктів чи приготування звичних страв після своєї релокації? Що на це вплинуло?

Так, я дуже довго не могла знайти свої гречані пластівці. В Києві я замовляла в метро "Сквирянку", і купувала так, дуже з запасом. Тут я знайшла лише одну фірму, і вона не завжди буває, "Козом". І ще дуже маленький обсяг, і треба купувати одразу дві пачки, щоб вистачило на якийсь період і щоб я не думала що "О Боже, в мене знову закінчилася гречка".

Окей, чи вважаєте ви загалом ваш раціон якимось специфічним? Чи маєте ви якісь особливості у харчуванні? Чи містить він продукти, які важко дістати, окрім оцих пластівців?

Я б не сказала, я просто знаю що мені потрібно їсти білок регулярно, і в перший місяць цього дуже не вистачало, і мені треба їсти клітковину обов'язково. А з цим було краще в перший місяць, зараз трошки гірше, тому що зимові овочі закінчилися, літні ще не з'явилися. А, ну, редиска з'явилася, це було добре. Але зараз тут вона вже відходить.

Окей, як ви оцінюєте якість своєї харчової поведінки зараз? Чи наявні у вас зміни у вазі, апетиті, інших процесах, що супроводжують її?

Я себе не зважувала, тут немає вагів. Зараз стало краще, ніж на початку війни, але не вийшло до того рівня, як до війни.

Чи ви задоволені тим як зараз, чи можна якось краще-гірше?

Можна було б додати більше овочів, і більш різноманітні фрукти, але поки що чекаємо, коли з'являться.

Чи ви знайомі з поняттям розладу харчової поведінки? Як ви думаєте, чи з'явилися у вас якісь ознаки розладів під час війни?

Так, я знаю, що це таке, і я можу сказати що все було більш нервово і в перші 2 місяці це був саме розлад. Зараз я поступово повертаюсь до того, щоб харчуватися нормально, не дуже правильно, а просто нормально. І ще я знаю, що я спостерігала, ініціювання розладу харчової поведінки у своєї дитини, тобто "доїж", або "не хочеш до іди звідси", або "ні, я сказала доїсти хоча б там три ложки". В києві цього не було зовсім, я не нервувалася що Ваня щось там не доїв. В перший місяць ми дуже багато на дітей гарчали, щоб вони їли те, що треба, і водночас в нас солодке спочатку стояло просто на столі. Зараз, десь через місяць, ми його прибрали в шафку, видається скількись на день... Я в принципі не обмежую дитину, але я не тримаю все на видноті.

Тоді перейдемо до блоку, який стосується більше фізичної активності і стресу. Чи могли б ви порівняти вашу фізичну активність до війни і в оці перші пару місяців? Опишіть оцей процес, якусь динаміку.

Я раніше хоч щось робила. В мене є шагомір, я намагалася ходити більше, в мене регулярно були якісь маленькі тренування вдома, хоч на 10 хвилин. А з початком війни це все зійшло нанівець. Зараз я потроху повертаю хоча б ходіння. Так, зміни є, і вони мене не радують.

А чи можете ви приблизно порівняти ваше тижневе фізичне навантаження до війни та зараз?

Я не можу порівняти, тому що дуже змінився тип фізичного навантаження. Раніше мені було важче знаходити свої 5000-6000 кроків, тут легше, тому що тут дуже великі відстані до магазину, зараз ще майданчик перед нами закрили і зараз будемо ходити дуже далеко, десь кілометр туди і назад. З ходінням трошки краще, а от з фізикою, кардіо трошки гірше.

А як ви вважаєте, ваші зміни в фізичній активності вплинули якось на вашу харчову поведінку, і в яку сторону?

Я не знаю... Для мене це не пов'язано, тобто якщо раніше я якось так спостерігала, ще до пологів, але зараз ні.

На які складові ви могли б розділити свої базові причини стресу?

Перше невизначеність, друге... Я не знаю де буде краще в перспективі. Зараз тут у нас тихо і ми навіть не чуємо сирен, вони є в місті, але це дуже далеко від нас, то ми про сирени дізнаємося з телеграму. Відносини, бо дуже скупчено живемо, і... Ну і просто інформаційний фон, я намагаюся читати не дуже багато сіток і новин, але все одно воно пробивається.

Чи позначився стрес на вашу думку на вашій харчовій поведінці і яким чином?

Так, от, я стала їсти більше вуглеводів і жирів.

Ну і останнє питання, чи могли б ви назвати ваше харчування під час війни тривожним чи імпульсивним, тобто таким, що має нестабільний характер та якусь відслідковувану періодичність?

Так, те що тривога відображається на харчування це 100%. Це дуже помітно по тому що якщо кілька днів там майже без солодкого, а потім якісь зміни, хтось збирається поїхати, чи навпаки зараз тато збирається повернутися сюди, шужух! - і я пішла їсти цукерки. Не хотіла, вони мені не смачні, але я пішла їсти цукерки. Окей, я зрозуміла, власне, з моїх питань це все. **Наостанок, чи Ви щось хотіли б додати ще до нашої розмови - що ви вважаєте важливим, але чому ми не приділили увагу в розмові про харчову поведінку?**
Ні, нормально.