

Олена Прокопенко,
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії
Тетяна Сисоєнко,
здобувач ступеня вищої освіти магістра
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ

ПСИХОМЕТРИЧНА ПЕРЕВІРКА УКРАЇНСЬКИХ ВЕРСІЙ ШКАЛ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ, ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В ДОРΟΣЛИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Проблема збереження психологічної стійкості та ментального здоров'я населення в умовах війни належить до центральних напрямів сучасної прикладної психології. Воєнний контекст істотно трансформує реакції на стрес, знижує доступність ресурсів та ускладнює адаптивні стратегії. У цих умовах особливого значення набуває здоровий спосіб життя (далі — ЗСЖ) як багатокomпонентний ресурс фізичного, психічного й соціального функціонування. Відповідно до визначення ВООЗ, здоров'я розглядається як стан повного благополуччя, що узгоджується з біопсихосоціальною моделлю людини [1, с. 1].

Хронічна непередбачуваність, інформаційні й безпекові загрози, вимушене переміщення та руйнування соціальних зв'язків різко підвищують ризик дистресу, тривоги й депресивності, що підтверджують сучасні українські дослідження [2, с. 16–20; 3, с. 95–105]. У такій ситуації поведінкові й психологічні ресурси стають критично важливими для збереження життєдіяльності. Теорія самодетермінації пропонує пояснення того, як задоволення базових потреб — автономії, компетентності та спорідненості — підтримує благополуччя навіть у несприятливих умовах [4, с. 1–14; 10, с. 353–383]. Метааналітичні дані свідчать, що фізична активність, якісний сон, збалансоване харчування та інші складові ЗСЖ асоціюються зі зниженням тривоги та депресивності [5, с. 881–891]. Доведено також, що регулярна фізична активність зменшує ризик розвитку депресії у дорослих незалежно від демографічних чинників [8, с. 631–648]. Це узгоджується з українськими дослідженнями, що підтверджують ресурсність ЗСЖ у період війни [3, с. 95–100].

Важливою психологічною передумовою адаптивності є внутрішня мотивація. Саме така мотивація сприяє автономній регуляції поведінки. Автономна регуляція поведінки забезпечують стійкість корисних звичок та підвищують загальне благополуччя, зокрема у кризових і навчальних середовищах [6, с. 72–81]. Іншим ключовим чинником є життєстійкість — здатність інтерпретувати стресові події як контрольовані й потенційно зростальні [7, с. 173–185]. Її компоненти — залученість, контроль і прийняття

виклику — знижують ризик дезадаптації та підтримують активні копінг-стратегії [9, с. 1–11]. Українські дані підтверджують, що висока життєстійкість у внутрішньо переміщених осіб пов'язана з нижчим рівнем дистресу та кращою адаптацією [12, с. 112–118], а соціальні зв'язки додатково зменшують емоційні наслідки війни [11, с. 45–52].

Копінг-стратегії, як процесуальні механізми адаптації, також відіграють визначальну роль. Активний та проблемно-орієнтований копінг асоціюється з підвищеним благополуччям, тоді як уникнення — зі зростанням психологічної вразливості [13, с. 21–28; 14, с. 55–63].

Соціальна підтримка (MSPSS) виконує функцію психологічного буфера у воєнний час: наявність підтримувальних зв'язків сприяє стабілізації емоційного стану та зниженню ризику дезадаптації [15, с. 302–310; 16, с. 19]. У контексті тривалого стресу значущим інтегративним ресурсом виступає психологічне благополуччя. За багатовимірною моделлю К. Ріфф воно включає автономію, самоприйняття, цілеспрямованість, позитивні стосунки, особистісний ріст та здатність до управління середовищем [18, с. 601–620]. За даними Н. Савелюк, у студентської молоді в умовах війни найбільш стабільним виявляється компонент особистісного зростання, тоді як автономія залишається вагомим чинником психологічної стійкості [17, с. 322–340].

Синтез теоретичних та емпіричних положень дозволяє сформувати концептуальну модель, у центрі якої — взаємодія таких змінних:

1. здоровий спосіб життя як поведінковий ресурс;
2. мотиваційні механізми, описані в теорії самодетермінації (SDT) [8, с. 227–268];
3. життєстійкість як особистісний конструкт, що забезпечує адаптацію у стресових умовах [7, с. 173–185];
4. копінг-стратегії як процесуальні механізми подолання стресу [13, с. 21–28];
5. соціальну підтримку, що виконує буферну та стабілізаційну функції [15, с. 302–310];
6. психологічне благополуччя відповідно до багатовимірної моделі К. Ріфф [18, с. 601–620].

У даному дослідженні здійснено емпіричну перевірку інтегративної моделі на основі структурного моделювання (SEM) [19, с. 489–495]. Особливістю роботи є аналіз великої вибірки дорослих українців у воєнних умовах, що дозволило оцінити функціонування ключових психологічних ресурсів у ситуації хронічного стресу. Дослідження реалізовано у форматі поперечного (cross-sectional) кількісного дизайну, оптимального для встановлення структурних зв'язків між конструктами у великих вибірках. Метою було визначити механізми, через які здоровий спосіб життя асоціюється зі зниженням емоційного дистресу та підвищенням психологічної стійкості населення в умовах війни.

У вибірку увійшли 460 дорослих українців віком 18–65 років, включно з внутрішньо переміщеними особами. Опитування проводилося онлайн; участь була добровільною та анонімною, після підтвердження інформованої згоди.

Для вимірювання психологічних конструктів застосовано валідизовані українські та міжнародні інструменти:

- HPLP-II — індикатори здорового способу життя [10, с. 52–56];
- BREQ / SDT — автономна, ідентифікована регуляція та амотивація [8, с. 227–268];
- Hardiness Short Index — контроль, залученість, прийняття виклику [7, с. 173–185];
- Brief COPE — активний, проблемно-орієнтований та емоційно-фокусований копінг [12, с. 21–28];
- MSPSS — соціальна підтримка сім'ї, друзів і значущої особи [15, с. 302–310];
- Ryff PWB — автономія, особистісний ріст, самоприйняття, позитивні стосунки, цілеспрямованість та управління середовищем [18, с. 601–620];
- PHQ-4 — тривожність і депресивність як індикатори емоційного дистресу.

Психометричні властивості інструментів оцінювали за допомогою коефіцієнтів внутрішньої узгодженості (α Кронбаха, ω Макдональдса), кореляцій «елемент — шкала» та підтверджувального факторного аналізу (CFA). Усі шкали продемонстрували прийнятні або високі показники надійності та валідності у воєнній вибірці.

Аналіз даних включав:

- кореляційний аналіз Пірсона з FDR-корекцією;
- побудову структурної моделі (SEM) для оцінки прямих, медіаційних і модераційних ефектів;
- бутстреп-оцінювання непрямих ефектів (5000 реплікацій);
- перевірку робастності через альтернативні специфікації моделі та контроль демографічних коваріат.

SEM-моделювання дозволило одночасно оцінити взаємозв'язки між показниками здорового способу життя, мотиваційними механізмами (SDT), життестійкістю, копінговими стратегіями, соціальною підтримкою, психологічним благополуччям і рівнем дистресу. Отримані результати мають вагомe практичне значення.

По-перше, підтверджена валідність і надійність українських версій шкал (HPLP-II, BREQ, Hardiness, Brief COPE, MSPSS, PWB, PHQ-4) відкриває можливості для їх подальшого застосування у наукових дослідженнях, клінічній практиці та програмах психосоціальної підтримки.

По-друге, встановлено, що вплив здорового способу життя на дистрес є переважно непрямим і здійснюється через мотиваційні, особистісні та соціальні механізми. Це дозволяє розробляти інтервенції, спрямовані не лише на поведінкові зміни, а й на розвиток автономної мотивації, навичок активного подолання стресу, підвищення життестійкості та зміцнення соціальної підтримки.

По-третє, результати підкреслюють дефіцит валідних українських психодіагностичних інструментів у воєнний час та демонструють можливість використання перевірених опитувальників як надійної основи для скринінгу,

оцінювання ресурсів стійкості та розроблення профілактичних і психокорекційних програм.

По-четверте, емпірично підтверджений зв'язок між ЗСЖ, автономною мотивацією, життестійкістю, адаптивним копінгом та нижчим рівнем дистресу дозволяє формувати практичні рекомендації для громад, закладів освіти, центрів психічного здоров'я та соціальних служб. Модель, отримана в дослідженні, дає змогу виокремити ключові ресурси психологічної стійкості українців під час війни.

Загалом дослідження робить внесок у формування доказової бази для розроблення ефективних психологічних інтервенцій, підтримувальних програм і державних політик у сфері ментального здоров'я в умовах тривалих воєнних впливів. Підтверджена психометрична придатність шкал забезпечує можливість для їх подальшого застосування у наукових, практичних і моніторингових ініціативах, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості населення.

Список використаних джерел

1. Асєєва Ю. О., Возний Д. В., Волинчук Т. І. Психічне здоров'я молоді в умовах війни: результати психодіагностики та терапевтичних інтервенцій. *19-25 Ментальне здоров'я*. 2024. № 3. URL: [10.32782/3041-2005/2024-3-4](https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-3-4)

2. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Клименко Н. Г., Ковальчук О. С. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення : монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. URL:<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741857>

3. Лавринюк О. Б. Бізнес-комунікації як мотивація до професійної діяльності здобувачів вищої освіти. *Наукові записки Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2023. Вип. 7. С. 72–81.

4. Лук'янчук Н. Психологічна підтримка особистості під час війни в Україні. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2025. № 1. с. 45–52. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/952>

5. Панок В. Г., Максименко С. Д., Слюсаревський М. М, Прохоренко Л. І., Чепелева Н. В., Куліш Т. І., Чуніхіна С. Л., Губеладзе І. Г., Ткачук І.І., Ярмола Н. А. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді: монографія. Київ: НАПН України, 2024. 248с. URL: <https://psyua.com.ua/news/zakhyst-i-pidtrymka-mentalnoho-zdorov-ia-ukraintsiv-v-umovakh-voiennoho-stanu-vyklyky-i-vidpovidi>.

6. Пирог Г. В., Бондаренко Т. М., 2023. Особливості зв'язку життестійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. №56. pp. 193-197. URL:https://eprints.zu.edu.ua/39087/?utm_source

7. Савелюк Н.М. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects*. 2022. № 39. С. 322–340. URL: [10.29038/2227-1376-2022-39-SAV](https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-SAV)

8. Сердюк Л. З. Психологічні фактори самодетермінації. *Цифрова бібліотека НАПН України*. 2018. С. 1–14 URL:https://lib.iitta.gov.ua/720187/1/Сердюк_2018.pdf.

9. Carver C. *You want to measure coping but your protocol's too long?* *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. №4, c. 21–28.
10. Deci E. L., Ryan R. M. The «What» and Why of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 2000, vol. 11, no. 4, pp. 227–268. URL: 10.1207/S15327965PLI1104_01
11. Kline R. B. *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. Guilford Press. 2015 .c. 479–494.
12. Kobasa S. C. Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979, vol. 37, № 1, pp. 1–11. URL: 10.1037/0022-3514.37.1.1.
13. Lazarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. Springer. 1984. c. 55–63.
14. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. №54(3), 173–185. URL: 10.1037/1061-4087.54.3.173
15. Rebar A. L., Stanton R., Geard D., Short C., Duncan M. J., Vandelanotte C. A Meta-meta-analysis of the Effect of Physical Activity on Depression and Anxiety. *Sports Medicine*. 2015. vol. 45. № 6, pp. 881–891. URL: 10.1080/17437199.2015.1022901
16. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. *Annual Review of Psychology*, 2017. vol. 68. pp. 353–383.
17. Ryff, C. *Happiness is everything?* *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. №57. p. 601–620.
18. Schuch F. B., Vancampfort D., Firth J., Rosenbaum S., Ward P., Silva E. S., Hallgren M., Ponce de León A., Dunn A. L., Deslandes A. C., Fleck M. P., Carvalho A. F., Stubbs B. Physical Activity and Incident Depression: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *American Journal of Psychiatry*. 2018; 175(7). p. 631–648. URL: 10.1176/appi.ajp.2018.17111194
19. World Health Organization. Constitution URL: <https://www.who.int/about/governance/constitution> (дата звернення: 18.10.2025)
20. Zimet, G. D. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*. №52(1). p. 302–310.