

Тетяна Сисоєнко,
здобувач другого (магістерського) ступеня вищої освіти
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Олена Прокопенко,
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії в галузі психології

БІОПСИХОСОЦІАЛЬНА МОДЕЛЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: РОЛЬ МОТИВАЦІЇ, ЖИТТЄСТІЙКОСТІ, КОПІНГУ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Сучасні багатовимірні підходи до вивчення психологічного здоров'я підкреслюють необхідність розглядати благополуччя людини крізь призму комплексної взаємодії фізичних, психологічних та соціальних чинників. Визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я наголошує, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб, а стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя [1, с. 100]. Однією з найбільш інтегративних і концептуально продуктивних моделей є біопсихосоціальна рамка, яка поєднує три рівні функціонування людини: тілесний, емоційно-психічний та соціальний [2, с. 129–136]. У контексті війни, коли рівень стресу, невизначеності та тривоги зростає експоненційно, значення здорового способу життя (ЗСЖ) як ресурсу психологічної стійкості посилюється в рази.

Актуальні наукові дані свідчать, що регулярна фізична активність асоційована зі зниженням тривожних і депресивних симптомів, поліпшенням сну, підвищенням енергійності та кращими когнітивними показниками [3, с. 631–648; 4, с.739–746]. Проте механізми, через які саме ЗСЖ впливає на психологічний стан людини, залишаються недостатньо описаними, особливо в умовах воєнної кризи, внутрішнього переміщення, втрати звичних форм соціальної взаємодії та високої травматичності середовища. Водночас дослідження показують, що значний внесок у зв'язок між ЗСЖ та ментальним здоров'ям мають мотиваційні, особистісні та соціальні ресурси, які опосередковують або модифікують цей взаємозв'язок [9, с. 19-27].

Однією з провідних мотиваційних теорій є теорія самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT), яка пояснює, як базові психологічні потреби – автономія, компетентність і спорідненість – формують внутрішню мотивацію до поведінки, у тому числі до здорового способу життя [5, с. 227-268]. Дослідження теорії самодетермінації демонструють, що внутрішня мотивація та автономна регуляція поведінки забезпечують вищу сталість фізичної активності, зниження емоційного вигорання, підвищення енергійності та суб'єктивного благополуччя [8, с. 19-27]. В умовах війни [9, с. 47] автономія та

контроль над власними діями набувають ще більшого значення: вони підсилюють здатність людини відчувати усвідомлений вплив на власне життя, що знижує рівень дистресу.

Другим ключовим ресурсом адаптації виступає життєстійкість [12, с. 60], яку розуміють як особистісний комплекс, що включає три компоненти: залучення, контроль та виклик [6, с. 1–11]. Люди з високою життєстійкістю схильні сприймати труднощі як такі, що мають сенс, піддаються певній регуляції й можуть стати передумовою розвитку. У численних роботах показано, що життєстійкість знижує вплив стресорів, сприяє ефективним копінг-стратегіям, зменшує ризик тривожності та депресивності, підвищує психологічну стабільність. В умовах війни життєстійкість стає критичним буфером, який дозволяє людині адаптуватися до різких змін, втрат, невизначеності та хронічного стресу.

Ключову роль у регуляції стресу відіграють і копінг-стратегії – цілеспрямовані когнітивні та поведінкові дії, спрямовані на подолання або переформулювання стресової ситуації [6, с. 1–11]. Позитивний (активний) копінг – планування, пошук підтримки, конструктивне вирішення проблеми – пов'язаний зі зниженням емоційного дистресу. Натомість пасивні або унікальні стратегії асоційовані з підвищенням ризику тривоги, депресії та дезадаптації. У контексті війни копінг стає одним із центральних механізмів підтримання психічного здоров'я [13, с. 12], оскільки люди часто знаходяться в ситуаціях, які потребують швидкого прийняття рішень і контролю над обмеженими ресурсами.

Не менш важливим чинником є соціальна підтримка [10, с. 45], зокрема підтримка сім'ї, друзів і значущих інших. Вона є одним із найпотужніших протекторів дистресу, сприяє стабілізації емоційного стану, знижує відчуття самотності та безпорадності [7, с. 173–185]. Соціальна підтримка (MSPSS) може модерувати ефекти здорового способу життя, посилюючи його вплив на психологічне благополуччя [11, с. 92] або зменшуючи деструктивний вплив стресових подій.

Інтеграція зазначених психологічних змінних у єдину концептуальну модель дає змогу глибше проаналізувати механізми, через які здоровий спосіб життя впливає на психічне здоров'я. У межах цієї роботи пропонується модель, у якій здоровий спосіб життя та фізична активність зменшують рівень психологічного дистресу опосередковано через:

- внутрішню мотивацію до здорової поведінки,
- життєстійкість як особистісний ресурс,
- активні стратегії подолання стресу (копінг) та сприйняту соціальну підтримку.

Крім того, передбачається, що соціальна підтримка та життєстійкість можуть модифікувати прямий вплив здорового способу життя на дистрес, підсилюючи його захисний ефект.

Дослідження виконано у форматі перехресного онлайн-опитування. У вибірці взяли участь 460 дорослих громадян України, представники різних

регіонів, рівнів зайнятості та соціальних умов. Дані збиралися анонімно через онлайн-форму, участь була добровільною.

Для вимірювання психологічних змінних було використано низку валідизованих українських або адаптованих методик:

Мотивація до здорової поведінки (внутрішня мотивація; шкала BREQ-2, адаптація в межах теорії самодетермінації) – 5 тверджень, що відображають внутрішню мотивацію, ідентифіковану регуляцію, зовнішню регуляцію та амотивацію. Надійність: $\alpha = 0.81$; $\omega = 0.81$.

Життестійкість (Hardiness Inventory) – 4 твердження, що охоплюють сенс, цінність, розвиток і контроль. Надійність: $\alpha = 0.75$; $\omega = 0.77$.

Стратегії подолання стресу (копінг-стратегії, Brief COPE, скорочена версія) – планування, позитивне переосмислення, пошук підтримки, активні дії. Застосовувалися як окремі індикатори.

Соціальна підтримка (скорочена шкала MSPSS) – підтримка сім'ї, друзів, значущої особи (3 твердження).

Психологічне благополуччя (шкала К. Ріфф, скорочена версія) – автономія, особистісне зростання, життєві цілі, самоприйняття. Надійність: $\alpha = 0.74$.

Емоційні стани (PHQ-4) – 4 твердження, що вимірюють симптоми тривожності та депресивності. Надійність: $\alpha = 0.82$; $\omega = 0.83$.

Аналіз виконано в Jamovi та Python. На першому етапі проводилися:

- аналіз внутрішньої узгодженості: коефіцієнт Кронбаха α ,
- коефіцієнт Макдональдса ω ;
- кореляційний аналіз Пірсона із контролем множинних порівнянь (метод FDR);
- побудова структурної моделі (SEM) із включенням медіаційних та модераційних зв'язків;
- перевірка стійкості моделі на альтернативних специфікаціях.

Контрольні змінні: стать, вік, зайнятість, статус внутрішньо переміщеної особи, регіон проживання.

Дослідження проведено з дотриманням принципів добровільності, інформованої згоди, конфіденційності та відповідно до етичних вимог.

Результати дослідження підтверджують, що здоровий спосіб життя та фізична активність є важливими чинниками зменшення психологічного дистресу під час війни. Прямий вплив ЗСЖ на показники PHQ-4 був негативним, але помірним, що узгоджується з попередніми метааналітичними висновками [4, с.739–746].

Основний науковий внесок полягає у встановленні того, що вплив здорового способу життя опосередковується мотиваційними, особистісними та соціальними ресурсами.

Медіаційний аналіз засвідчив, що:

- внутрішня мотивація (самодетермінація),
- життестійкість,
- активні стратегії подолання стресу,

– є проміжними механізмами, через які фізична активність знижує рівень тривожності та депресивності.

Соціальна підтримка виявилася значущим модератором, який:

- підсилює позитивний вплив ЗСЖ,
- пом'якшує вплив стресу на емоційний стан.

Таким чином, модель демонструє багаторівневий механізм впливу:

мотивація → життєстійкість → копінг → благополуччя → нижчий дистрес.

Отримані результати засвідчують важливість комплексних інтервенцій, спрямованих як на підтримку фізичної активності, так і на:

- розвиток автономії та почуття компетентності,
- формування ефективних копінг-стратегій,
- посилення соціальної підтримки.

Список використаних джерел

1. World Health Organization. Constitution of the World Health Organization. Geneva: WHO; 1948.

2. Engel GL. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*. 1977;196(4286).

3. Schuch, F., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P., Silva, E., Hallgren, M., De Leon, A., Dunn, A. L., Deslandes, A., Fleck, M. P., Carvalho, A. F., & Stubbs, B. (2018). Physical Activity and Incident Depression: A Meta-analysis of Prospective Cohort Studies. *American Journal of Psychiatry*, 2018, vol. 175, no. 7, DOI: 10.1176/appi.ajp.2018.17111194

4. Chekroud S. R., Gueorguieva R., Zheutlin A. B., Paulus M., Krumholz H. M., Krystal J. H., Chekroud A. M. Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*. 2018; Vol.5 №.9 DOI: 10.1016/S2215-0366(18)30227-X.

5. 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, №4, DOI:10.1207/S15327965PLI1104_01

6. 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. DOI: 10.1037/0022-3514.37.1.1.

7. Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theory, research, and practice. *Consulting Psychology Journal*. №54(3). DOI: <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>

8. Seligman, M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press, 2011.

9. Панок В. Г., Бевзенко Л. Д., Кавалерова О. В. Психологічне здоров'я українців в умовах війни: аналітична доповідь. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023.

10. Лук'янчук О. В. Соціальна підтримка як чинник психологічної стійкості особистості в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми психології*. Київ. 2023. Т. 12. №4.

11. Савелюк Т. Б. Психологічне благополуччя студентської молоді в умовах пандемії та війни. *Психологія і суспільство*. Тернопіль, 2023. №1.

12. Пирог І. О., Бондаренко О. В. Життєстійкість та копінг-стратегії внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. Київ. 2022. №3.

13. Слабкий О. Г., Михайловський В. В., Кравченко Н. О. Вплив воєнних дій на громадське здоров'я населення України. *Журнал громадського здоров'я України*. Київ, 2022. Т. 14. №2.

Вероніка Смігунова,

здобувач другого (магістерського) ступеня вищої освіти
інституту заочного та дистанційного навчання

Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник

Вікторія Литвин,

т.в.о. завідувача відділення поліграфологів

Національної академії внутрішніх справ,

кандидат юридичних наук

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЇХ РОДИН

Актуальність дослідження обумовлена тим, що військова служба, особливо в умовах воєнного стану та безпосередньої участі в бойових діях, є критичним психотравмуючим досвідом, що залишає глибокий слід на ментальному здоров'ї військовослужбовців. Процес демобілізації та реінтеграції у цивільне життя часто супроводжується значними психологічними труднощами. Ця проблема виходить далеко за межі індивідуального досвіду, поширюючись на найближче оточення – родини ветеранів. Сім'я стає первинним середовищем для адаптації, але водночас і вторинним реципієнтом бойової травми, переживаючи власні виклики. Метою даної роботи є аналіз ключових аспектів порушень ментального здоров'я ветеранів, розгляд впливу бойового стресу на членів їхніх родин та окреслення ефективних шляхів соціально-психологічної підтримки.

Бойовий досвід військовослужбовця характеризується інтенсивним впливом екстремальних стрес-факторів, які мають як фізичний, так і психологічний характер. До ключових факторів належать:

– Загроза життю та здоров'ю, що постійно стимулює активацію стресової системи організму та формує високий рівень тривожності;

– Втрата побратимів, що супроводжується переживанням горя, провини та почуттям безпорадності;

– Непередбачуваність бойових ситуацій, яка підсилює стан постійного нервового напруження та поглиблює ризик розвитку гострих стресових реакцій;