

6. Фурман, А. В. (2022). Архітектоніка теорії діяльності: рефлексивно-вчинковий сценарій метаметодологування. Психологія і суспільство, (1), 7–94. <https://doi.org/10.35774/pis2022.01.007>
7. Фурман, А. В. (2017). Модульно-розвивальний оргпростір методологування: аргументи розширення. Психологія і суспільство, (1), 34–49. <https://doi.org/10.35774/pis2017.034>

DOI 10.70286/ISU-17.12.2025.015

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ ЗВИЧОК ЯК НАПРЯМ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРИ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ

Щучак Роман Іванович

аспірант

<https://orcid.org/0009-0006-8212-7727>

Гойсан Микола Васильович

аспірант

<https://orcid.org/0009-0006-0815-3847>

Факультет психології

Карпатський національний університет

імені Василя Стефаника, Україна

Анотація: У статті висвітлено проблему формування здорових звичок у пацієнтів із хронічними захворюваннями як одного з ключових напрямів психологічного супроводу. Розглянуто психолого-поведінкові механізми закріплення корисних навичок, роль мотивації, самоусвідомлення та соціальної підтримки. Особливу увагу приділено пацієнтам із цукровим діабетом як моделі поведінкової реабілітації при хронічних захворюваннях.

Ключові слова: формування здорових звичок; хронічні захворювання; цукровий діабет; мотивація; самоефективність; когнітивно-поведінковий підхід; саморегуляція; психологічний супровід; соціальна підтримка; поведінкова реабілітація.

Формування здорових звичок є важливим компонентом сучасних програм психологічної підтримки людей із хронічними соматичними захворюваннями. Хронічні недуги, зокрема цукровий діабет, серцево-судинні, ендокринні та автоімунні порушення, вимагають не лише медикаментозного лікування, а й тривалих змін у стилі життя, харчуванні, фізичній активності та емоційній регуляції [1]. Психологічна підтримка у цьому контексті має на меті не лише інформувати, а передусім формування стабільних, усвідомлених і стійких здорових поведінкових моделей.

Процес формування здорових звичок можна розглядати як результат поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів. Згідно з моделлю зміни поведінки Дж. Прочаски, будь-яка зміна проходить через стадії: передусвідомлення, усвідомлення, підготовка, дія та підтримання [2]. Для пацієнтів із хронічними захворюваннями важливою є саме стадія підтримання, де психологічний супровід відіграє вирішальну роль у запобіганні рецидиву старих звичок.

Ключовими психологічними механізмами формування здорових звичок є внутрішня мотивація, самоконтроль, самоефективність і соціальне підкріплення. Згідно з теорією А. Бандури, відчуття власної ефективності визначає готовність людини змінювати поведінку та долати труднощі [3]. У випадку пацієнтів із цукровим діабетом це проявляється у здатності дотримуватись дієтичного режиму, фізичної активності та регулярного моніторингу рівня глюкози.

Значний вплив на процес формування здорових звичок має рівень емоційного стану. Хронічний стрес, тривожність або депресивні симптоми знижують мотивацію, провокують уникання відповідальності та повернення до шкідливих патернів поведінки [4]. Психологічний супровід у таких випадках має включати навчання методам саморегуляції, релаксації, майндфулнес-практик і технік зниження тривожності.

Особливе місце у формуванні здорових звичок займає когнітивно-поведінковий підхід. Через зміну мислення щодо хвороби і власної ролі у процесі лікування пацієнти поступово переходять від позиції пасивного споживача медичних послуг до активного учасника свого оздоровлення [5]. Психоедукаційні програми, спрямовані на усвідомлення наслідків хронічного захворювання та значення поведінкових факторів, показали високу ефективність у пацієнтів із діабетом і гіпертонією [6].

Соціальне середовище також має визначальний вплив на закріплення здорових звичок. Підтримка з боку родини, друзів, груп взаємодопомоги підсилює мотивацію, знижує відчуття ізолюваності та сприяє стабілізації емоційного стану. У хірургічних або стаціонарних умовах соціальна взаємодія допомагає долати страхи, пов'язані з лікуванням, та створює відчуття спільної відповідальності за результат [7].

Формування здорових звичок потребує також урахування індивідуально-психологічних особливостей. Для осіб із зовнішнім локусом контролю важливо розвивати відчуття особистої участі у власному лікуванні, тоді як пацієнтам із високою тривожністю необхідна підтримка у формі поступових поведінкових змін. Психологічна робота повинна базуватися на принципах емпатії, прийняття й персоналізації терапії.

Висновки: Формування здорових звичок є ключовим завданням психологічного супроводу пацієнтів із хронічними захворюваннями. Воно вимагає комплексного підходу, що поєднує когнітивно-поведінкові техніки, психоедукацію, соціальну підтримку та розвиток навичок саморегуляції. Для осіб із цукровим діабетом, як і для інших пацієнтів із хронічними недугами, саме психологічна складова формування здорових звичок визначає успішність лікування, якість життя та тривалість ремісії. Таким чином, психолог має

виступати не лише консультантом, а й фасилітатором змін, допомагаючи пацієнтові перейти від знання до дії.

Список використаних джерел

1. World Health Organization. (2022). *Noncommunicable diseases: key facts*. WHO.
2. Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395.
3. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* New York: Freeman.
4. Katon, W. J. (2008). The comorbidity of diabetes mellitus and depression. *American Journal of Medicine*, 121(11), S8–S15.
5. Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond.* Guilford Press.
6. Polonsky, W. H. (2017). *Diabetes burnout: What to do when you can't take it anymore.* American Diabetes Association.
7. Петрова, І. М. (2021). Психологічна підтримка пацієнтів із хронічними захворюваннями: механізми формування мотивації до змін. *Науковий вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*, 65(2), 78–85.

DOI 10.70286/ISU-17.12.2025.016

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF ADHERENCE TO ANTIHYPERTENSIVE THERAPY IN PATIENTS WITH STAGE I–II HYPERTENSION

Hasiuk Myroslava

PhD (Psychology)

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Clinical and Rehabilitation Psychology

<https://orcid.org/0000-0002-6277-7726>

Hoisan Mykola

MD

Faculty of Psychology

<https://orcid.org/0009-0006-0815-3847>

Vasyl Stefanyk Carpathian National University

Abstract.

This thesis explores the psychological determinants influencing adherence to antihypertensive therapy in patients with stage I–II arterial hypertension. Drawing on contemporary research, the paper examines the role of cognitive, emotional, motivational, and behavioral factors in shaping patients' adherence to long-term