МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»
Завідувач кафедри
_____ О. А. Чаркіна
«____» _____ 2025 р.

Реєстраційний № _____
«____» _____ 2025 р.

УЯВЛЕННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ПРО ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Кваліфікаційна робота студентки групи ПП- 21
ступінь вищої освіти бакалавр
спеціальності 053 Психологія
Казарової Лідії Євгеніївни
Керівник: **Кузьмич О.П.,** PhD в галузі психології, асистент кафедри практичної психології

Оцінка:
Національна шкала_____
Шкала ECTS _____ Кількість балів _____
Голова ЕК _____ _____
(підпис) (прізвище, ініціали)
Члени ЕК _____ _____
(підпис) (прізвище, ініціали)
_____ _____
(підпис) (прізвище, ініціали)
_____ _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг - 2025

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Казарова Лідія Євгеніївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕНЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ПРО ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Поняття психологічного благополуччя.....8

1.2. Фактори, що впливають на психологічне благополуччя молоді.....13

Висновки до розділу 1.....20

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕНЬ МОЛОДІ ПРО ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....20

2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження.....23

2.2. Аналіз результатів дослідження.....25

2.3. Програма підвищення рівня обізнаності щодо психологічного благополуччя та формування навичок його підтримки.....39

Висновки до розділу 2.....44

ВИСНОВКИ.....46

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....48

ДОДАТКИ.....54

.

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах безпрецедентних соціальних викликів, спричинених повномасштабною війною в Україні та її наслідками, а також на тлі глобальних кризових явищ, що передували цьому, такими як епідемія COVID-19, питання психологічного благополуччя населення, і особливо молоді, набуває виняткової суспільної значущості. Молодь, як найбільш динамічна та вразлива соціальна група, що перебуває на етапі активного особистісного та професійного становлення, надзвичайно чутливо реагує на суспільні трансформації, які безпосередньо впливають на її світосприйняття, ціннісні орієнтації та суб'єктивне відчуття щастя і задоволеності життям [26]. сучасне життя характеризується високою емоціогенністю, інформаційним перевантаженням та невизначеністю, що ставить під загрозу душевну рівновагу особистості.

Психологічне благополуччя виступає інтегральним показником якості життя особистості, її здатності до ефективного функціонування, самореалізації та успішної адаптації до складних, часто стресогенних, умов соціального середовища [6]. Однак традиційні уявлення про детермінанти та шляхи досягнення благополуччя зазнають суттєвих трансформацій під впливом сучасних реалій. Молодь, як найбільш мобільна та чутлива соціальна група, що перебуває тільки на початку становлення самостійного життя, активно формує власні, часто унікальні інтерпретації категорій щастя, успіху, особистісної реалізації та життєвих пріоритетів. Розуміння того, як саме молоді люди сприймають та конструюють поняття психологічного благополуччя, які смисли вкладають у нього, та які фактори вважають ключовими для його досягнення, є критично важливим для розробки дієвих стратегій психологічної підтримки, профілактики та супроводу.

Проблема психологічного благополуччя особистості активно досліджується у світовій та вітчизняній психологічній науці. Теоретико-методологічні засади його вивчення закладені у працях М. Аргайла, Е. Дінера,

Е. Дісі, Р. Райана, К. Ріфф, М. Селігмана та ін. У вітчизняній психології різні аспекти психологічного здоров'я та благополуччя вивчали І. Аршава, Т. Данильченко, Ю. Кашлюк, Т. Маланьїна, Н. Павлик, Т. Титаренко та інші.

Водночас, попри значний науковий доробок, недостатньо вивченими залишаються саме особливості суб'єктивних уявлень про психологічне благополуччя у свідомості сучасної молоді, зокрема, в умовах тривалого стресу, пов'язаного з війною. Індивідуальні смисли та інтерпретації, що лежать в основі цих уявлень, та їх зв'язок з реальним рівнем психологічного благополуччя залишаються мало дослідженими та потребують більш глибокого вивчення.

Тож актуальність цього дослідження зумовлена як соціальним запитом на збереження та зміцнення добробуту молодого покоління українців в умовах невизначеності, так і науковим інтересом до глибшого розуміння того, як молоді люди уявляють, переживають, та що думають про власне психологічне благополуччя. Комплексне вивчення уявлень дасть змогу не лише виявити внутрішні психологічні механізми адаптації до викликів сучасного життя, а й розробити ефективні інформаційно-просвітницькі та корекційні програми, що сприятимуть формуванню більш адаптивних, ефективних уявлень про психологічне благополуччя.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей уявлень сучасної молоді про психологічне благополуччя, виявлення їх зв'язку з його актуальним рівнем, умовами життя, а також розробка на цій основі розвитково-просвітницької програми.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя молоді.

Предмет дослідження: уявлення сучасної молоді про психологічне благополуччя, їх змістовні характеристики, структура та зв'язок з рівнем психологічного благополуччя та умовами життя.

Відповідно до мети визначені такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феномену психологічного благополуччя, його структури та детермінант в молодому віці.

2. Визначити особливості психологічного благополуччя молоді в умовах сучасних соціально-політичних викликів.

3. Емпірично дослідити зміст та структуру уявлень сучасної молоді про психологічне благополуччя.

4. Виявити зв’язок між уявленнями молоді про психологічне благополуччя та актуальним рівнем психологічного благополуччя і задоволеності життям.

5. На основі отриманих результатів розробити та теоретично обґрунтувати розвитково-просвітницьку програму.

Методи дослідження: для розв’язання поставлених завдань було використано комплекс загальнонаукових методів та методів психологічного дослідження:

1. Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння наукових джерел з проблеми дослідження для визначення стану її розробленості та побудови концептуальної моделі дослідження.

2. Емпіричні методи. Психодіагностичні методики:

- Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптована версія) для вимірювання рівня та структури психологічного благополуччя.
- Шкала задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера для оцінки загальної задоволеності життям.
- Авторський опитувальник, спрямований на вивчення уявлень молоді про психологічне благополуччя, його чинники та стратегії підтримки.

3. Методи обробки даних:

- Якісний аналіз (контент-аналіз, тематичний аналіз) відповідей на відкриті питання авторського опитувальника.
- Кількісний аналіз: описова статистика (середні значення, стандартні відхилення, частоти, відсотки), кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена).

База дослідження: дослідження здійснювалось в мережі Інтернет, вибірку склали 33 людини віком від 19 до 29 років.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота налічує 51 джерело, 9 таблиць, 2 рисунки. Обсяг роботи 75 сторінок, із яких основногу тексту - 47 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕНЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ПРО ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Поняття психологічного благополуччя

Психологічне благополуччя є актуальним питанням сучасного світу, а особливо для молоді, адже ця вікова група особливо вразлива: молоді люди стоять на початку свого дорослого життєвого шляху, сповненого відповідальності, та знаходяться в зоні невизначеності. Перехід від дитинства до дорослого життя супроводжується відчуттям розгубленості та пошуком власної життєвої ролі, необхідність приймати рішення за власне майбутнє часто супроводжується тривогою і стресом, а додаткової неоднозначності додає і ситуація в світі, яка спіткала сучасне покоління молоді - спочатку пандемія COVID-19, потім війна, що понесли за собою глибокі соціальні трансформації. Це підкреслює необхідність уваги до психологічного благополуччя цієї вікової групи [22].

Перш ніж перейти до детального аналізу поняття психологічного благополуччя, важливо розмежувати комплекс споріднених, але не тотожніх понять як-от: «психічне здоров’я», «психологічне здоров’я», суб’єктивне благополуччя та «психологічне благополуччя» та визначити, як вони між собою взаємодіють. Це необхідно щоб точніше зрозуміти сутність самого психологічного благополуччя, так як кожне з цих понять суміжні між собою, але вони мають різні критерії оцінки та відображають різні аспекти буття людини. Як зазначає Н. Каргіна [12], поряд із поняттям психологічного благополуччя в науковій літературі використовуються й інші близькі концепти (емоційне, особистісне, загальне благополуччя, якість життя, задоволеність життям, щастя, сенс життя), що свідчить про багатогранність феномену та різноманітність підходів до його вивчення.

Так, у вузькому медичному значенні, згідно з біомедичною моделлю здоров'я - психічне здоров'я визначається як відсутність психічних хвороб, розладів, симптомів [11], але при такому підході ігноруються позитивні аспекти функціонування особистості, здатність людини до самореалізації навіть при наявності хвороб. Інший підхід, більш широкий - біопсихосоціальний, пропонує Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), і описує психічне здоров'я як стан психічного благополуччя, що визначає здатність людини реалізовувати свій власний потенціал, брати активну участь у соціальних взаємодіях, та справлятися з повсякденними стресами. Це фундаментальне право людини, яке впливає на особистісний розвиток та соціально-економічне благополуччя. У цьому контексті проблеми з психічним здоров'ям охоплюють не лише психічні розлади, але й соціальну дезадаптацію, стани сильного душевного болю та ризики самоушкодження, що виходять за межі суто медичних аспектів [51]. Психічне здоров'я розглядається як індивідуальний континіум, для якого значним чинником впливу є соціально-економічні труднощі, насильство, бідність, екологічні та політичні кризи - так звані ризикові фактори.

Якщо ж розглядати поняття психологічного здоров'я, то воно, як правило, трактується ширше, і наголошує на позитивних аспектах функціонування особистості: як зазначає І. Євтушенко [8], психологічне здоров'я виступає як інтегральна характеристика, що відображає здатність особистості до саморозвитку, успішної адаптації та гармонійних відносин зі світом та самою собою, воно підкреслює важливість когнітивних функцій - як людина думає, як вона комунікує та інтерпретує світ.

Водночас, саме багатовимірність і концептуальна широта цього поняття породжують наукову дискусію щодо його змісту, меж і взаємозв'язку з психічним здоров'ям. Поняття «психологічне здоров'я» є багатогранним і досі не має єдиного загальноприйнятого визначення. Як зазначає Н. Павлик [41], це складне, багаторівневе утворення, що представляє гармонійний фізико-психо-соціо-духовний стан особистості. Основою психологічного здоров'я є баланс між її підструктурами (духовною, соціальною, емоційною, вольовою,

інтелектуальною, фізичною) та гармонія зі світом і оточуючими, що визначає конструктивність розвитку людини. Водночас Т. Маланьїна [17] вказує на те, що термін «психологічне здоров'я», попри його поширеність, недостатньо операціоналізований у науці та часто сприймається метафорично, має багато варіантів трактування, вона узагальнила основні із них: як особистісна зрілість і ступінь соціальної адаптації; як продукт самореалізації та особистісного росту; як актуалізація людяного, духовного в людині; а також психологічне здоров'я як передумова психічного здоров'я або його складова. Вона пропонує залишити термін «здоров'я» для медичної науки, та використовувати більш обґрунтовані терміни «психологічне благополуччя» або «особистісне благополуччя».

Так, поняття психологічного благополуччя виходить за межі традиційного розрізнення між здоров'ям і нездоров'ям, оскільки воно не обмежується відсутністю захворювань чи проблем, і може існувати і при їх наявності. Воно охоплює широкий спектр аспектів життя людини, включаючи в першу чергу її ставлення до себе та світу навколо неї, і відображає здатність людини до самореалізації та оптимальної взаємодії з середовищем навіть при несприятливих умовах [14].

Теоретичну основу для вивчення цього фономену у руслі гедоністичного підходу поклав Н. Бредберн, випустивши в 1969 р. Роботу «Структура психологічного благополуччя». В ній він описав її двовимірну структуру, яка складається з позитивних та негативних афектів, де важливим є баланс між ними, а не лише відсутність негативних почуттів. Також в своїх дослідженнях він зробив висновок про незалежність негативних і позитивних емоцій одна від одної [27]. Е. Дінер висунув близьку за сенсом концепцію суб'єктивного благополуччя, ключовими аспектами якого є задоволеність різними сферами життя, відсутність негативного афекту та наявність позитивних емоцій [33]. Як узагальнює Ю.І. Кашлюк [13], гедоністичний підхід фокусується на тому, що приносить людині задоволення, та на ролі емоцій у відчутті щастя

Евдемоністичний підхід в свою чергу зосереджується на осмисленості, цілісності та наповненості життя. справжнє благополуччя полягає не стільки в

максимізації задоволення, скільки в житті, сповненому сенсу, особистісного зростання та відповідності власним глибинним цінностям [6]. Теорія самодетермінації (Self-Determination Theory - SDT), розроблена Р. Райан та Е. Дісі відноситься до евдемоністичної категорії і наголошує на важливості трьох компонентів для психологічного благополуччя: автономія (відчуття свободи вибору, ініціатива та незалежність), компетентність (розвиток, досягнення цілей), пов'язаність (близькі стосунки з людьми) [30]. М. Селігман у своїй моделі PERMA також розширює розуміння благополуччя, включаючи позитивні емоції, залученість, позитивні стосунки, сенс та досягнення, а об'єднуючим компонентом для цих факторіє виступають соціальні зв'язки [37].

Однією з найбільш комплексних, розроблених моделей психологічного благополуччя евдемоністичного підходу є модель К. Ріфф [43], яка проаналізувавши теорії самоактуалізації (А. Маслоу), повноцінно функціонуючої особистості (К. Роджерс), індивідуації (К.Г. Юнг) та розвитку особистості протягом життя (Е. Еріксон, Б. Ньюгартен, М. Ягода), виокремлює шість ключових компонентів позитивного психологічного функціонування:

1. «Самоприйняття» - позитивна оцінка себе, прийняття як позитивних, так і негативних своїх сторін особистості;
2. «Позитивні стосунки з іншими» - наявність довірливих, близьких стосунків з іншими, емпатія та турбота про інших;
3. «Автономія» - незалежність у самооцінюванні та здатність протистояти тиску суспільства, самостійність у приняті рішень;
4. «Управління середовищем» - здатність обирати середовище, що задовільняє внутрішні цінності;
5. «Особистісне зростання» - відкритість новому досвіду, безперервний розвиток, відчуття реалізації власного потенціалу;
6. «Наявність життєвої мети» - Наявність життєвих цілей та відчуття спрямованості; віра в те, що життя має сенс.

Згідно з її теорії, «психологічне благополуччя є складним явищем, яке відображає позитивне функціонування людини та проявляється через

суб'єктивне відчуття задоволеності життям, завдяки реалізації власного творчого потенціалу та залежить від якості спілкування з оточенням» [23], що вказує на важливість не лише емоційного стану, але й функціональної реалізації індивіда у світі.

Цікавий підхід до структурування ПБ пропонують Є. Савіцина та С. Бабатіна, які розглядають його як інтегральний показник здоров'я, соціально-психологічної адаптації та ефективності функціонування особистості. У їх функціональній моделі психологічне благополуччя постає як результат взаємодії когнітивного (оцінка власного життя), емоційного (переважання позитивних емоцій), поведінкового (активність, спрямована на досягнення цілей), особистісного (самоприйняття, автономія, особистісний ріст) та психофізіологічного компонентів, що забезпечують самоактуалізацію, зрілість та автентичність особистості [7].

Варто зазначити про сучасний підхід до структурування психологічного благополуччя, сучасні дослідження все частіше вказують на обмеженість розгляду гедоністичного та евдемоністичного підходів як взаємовиключних та наголошують на їхній взаємодоповнюваності та необхідності інтеграції для повного охоплення феномену психологічного благополуччя [35]. Вважається, що оптимальне функціонування передбачає і здатність переживати позитивні емоції та задоволеність життям, і прагнення до особистісного зростання, реалізації потенціалу та життя, наповненого сенсом. Тому цілісне розуміння благополуччя вимагає врахування обох цих вимірів.

Таким чином, поняття психологічного благополуччя постає як складне, багатовимірне утворення, що охоплює не лише емоційний комфорт, але й глибші аспекти функціонування особистості - її здатність до самореалізації, встановлення сенсу життя, побудови значущих стосунків і адаптації до зовнішніх викликів. На відміну від психічного та психологічного здоров'я, які зосереджуються переважно на діагностиці відхилень або оцінці функціонального стану, психологічне благополуччя акцентує увагу на позитивному розвитку особистості навіть за умов стресу чи невизначеності. У

різних теоретичних підходах від гедоністичного до евдемоністичного - простежується спільна ідея про важливість гармонії між внутрішнім світом людини та її взаємодією із соціальним середовищем. Це робить психологічне благополуччя ключовим критерієм якості життя, особливо актуальним для молоді, яка стикається з численними викликами на етапі становлення особистості.

1.2 Фактори, що впливають на психологічне благополуччя молоді

Психологічне благополуччя особистості є інтегральним утворенням, результатом комплексної взаємодії різноманітних чинників. Дослідники пропонують різні класифікації цих факторів. Так, О. Гуляєва [3] та Ю. Кашлюк [13], комплексно аналізуючи наукову літературу, виділяють чотири основні групи: соціально-економічні, соціокультурні, біологічні та психологічні. Н.В. Каргіна [12] узагальнює різні підходи і підкреслює багатофакторність цього конструкту, вказуючи на фізичний, духовний, особистісний, соціальний, матеріальний, економічний та екзистенціальний компоненти, кожен з яких може виступати як фактор, що впливає на загальне відчуття благополуччя. Для комплексного аналізу умісним є розглянути ці впливи через призму особистісних рис, факторів мікро- та макросередовища, поведінкових характеристик, інтегруючи в цей аналіз і зовнішні об’єктивні умови, і суб’єктивне їх сприйняття та внутрішні психологічні процеси.

Розглянемо групу особистісних (індивідуально-психологічних) факторів, яка відіграє фундаментальну роль, виступаючи внутрішнім підґрунтям для формування та підтримки психологічного благополуччя. Так самооцінка та самоприйняття є наріжним каменем внутрішньої гармонії. Позитивне цілісне ставлення до себе, прийняття власних сильних сторін та обмежень, повага до власної унікальності та цінності є критично важливими [9]. К. Ріфф визначає самоприйняття як ключовий компонент ПБ, який включає позитивну оцінку себе та свого минулого життя [43]. Дослідження демонструють, що висока самооцінка

позитивно корелює з задоволеністю життям, оптимізмом та нижчим рівнем депресії та тривожності у молоді [40].

Резилієнтність (життєстійкість) - це динамічна здатність особистості успішно долати стресові ситуації, відновлюватися після травм та адаптуватися до несприятливих змін, зберігаючи або навіть посилюючи своє психологічне благополуччя [38]. О. Боковець [1], спираючись на концепцію С. Мадді, деталізує компоненти життєстійкості: залученість (відчуття значущості того, що відбувається, та активна участь у житті), контроль (переконання у власній здатності впливати на події та результати) та прийняття ризику (сприйняття змін та труднощів як виклику та можливості для розвитку). Розвиток цих якостей є критичним, особливо в умовах війни та соціальної нестабільності. Як один із аспектів високої резилієнтності - копінг-стратегії - це свідомі поведінкові та когнітивні зусилля, спрямовані на управління специфічними зовнішніми та/або внутрішніми обставинами, що оцінюються як такі, що перевищують ресурси особистості [36]. Ефективність копінгу залежить від обраних стратегій в конкретній ситуації та гнучкості їх застосування. Проблемно-орієнтовані стратегії (активний пошук рішень, планування, звернення за соціальною підтримкою) та емоційно-орієнтовані стратегії, спрямовані на позитивну переоцінку ситуації чи управління емоціями (наприклад, пошук емоційної підтримки, релаксація), сприяють збереженню благополуччя, а дезадаптивні стратегії, такі як уникнення, самозвинувачення, румінації чи вживання психоактивних речовин, можуть його значно погіршувати [1]. Як наголошує Т. Титаренко досліджуючи механізми самодопомоги в умовах тривалої травматизації [21], наголошує на важливості не лише професійної допомоги в таких екстримальних умовах, а і здатності людини до самопідтримки, використання адаптивних копінг-стратегій та плекання позитивних міжособистісних зв’язків для підтримки психологічного благополуччя.

Диспозиційний оптимізм, як стійка риса характеру - позитивне очікування щодо майбутнього та віра у власні сили, впливає на мотивацію, наполегливість та інтерпретацію життєвих подій [28]. Дослідження Г. Юрчинської та

К. Грузинової [24] підтверджують зв’язок базових переконань особистості (віра в доброзичливість світу, його осмисленість, власну самоцінність) з рівнем ПБ.

Один із ключових елементів евдемоністичного підходу до благополуччя є ціннісно-смислова сфера, духовність та наявність життєвих цілей, що надають існуванню спрямованості, глибини та осмисленості [43]. Н. Павлик розглядає духовний компонент як найвищий рівень психологічного здоров’я, що включає ціннісно-смислові аспекти та трансцендентність [41]. Так віра (у широкому сенсі, включаючи віру у власні ідеали, цінності, майбутнє, наприклад, віра у перемогу), може слугувати важливим когнітивним та емоційним ресурсом, особливо в кризові періоди [1].

В умовах сучасних викликів війни, особливого значення набуває толерантність до невизначеності. Це здатність особистості приймати неоднозначні, непередбачувані ситуації без надмірного дискомфорту та тривоги. Молодь з високим рівнем толерантності до невизначеності розглядають її як можливість для розвитку, а не як джерело стресу, що підвищує адаптаційні ресурси, тоді як низький рівень толерантності є фактором ризику ПБ [18]. У своєму дисертаційному дослідженні І. Коробка [15] виявив, що вищий рівень толерантності до невизначеності позитивно корелює з показниками задоволеності життям, оптимізмом та осмисленістю існування, і водночас негативно - з рівнями тривожності та депресивних переживань у молодих людей. Він також розкрив основні структурні компоненти толерантності до невизначеності: прийняття новизни, ставлення до складності та нерозв’язності ситуацій, та їх зв’язок з різними аспектами позитивного функціонування особистості. Тож здатність конструктивно сприймати та адаптуватися до непередбачуваних змін є важливим предиктором збереження психологічного благополуччя в нестабільному світі.

Особистісні риси за моделлю «Велика п’ятірка» (екстраверсія, доброзичливість, сумлінність, нейротизм/емоційна стабільність, відкритість досвіду) також тісно пов’язані з різними аспектами психологічного благополуччя. Зокрема, екстраверсія та емоційна стабільність розглядаються як

значущі чинники високого рівня суб'єктивного благополуччя, а сумлінність - як риса, що сприяє досягненню цілей та задоволеності життям. Мета-аналізи підтверджують, що нейротизм є найсильнішим негативним предиктором ПБ, тоді як екстраверсія та сумлінність - позитивними [25]. Емоційний інтелект, тобто здатність розпізнавати, розуміти та ефективно керувати власними та чужими емоціями, сприяє кращій соціальній адаптації, побудові гармонійних стосунків та ефективному подоланню стресу [1]. Підтверджений позитивний зв'язок емоційного інтелекту з ПБ, задоволеністю життям та нижчим рівнем психологічного дистресу у студентів [44].

Далі розглянемо фактори мікросередовища та найближче соціальне оточення, які є ареною як для розкриття особистості, так і її формування. Згідно з моделлю психологічного благополуччя К. Ріфф, «позитивні відносини з іншими» - це одна з шести ключових складових, яка включає здатність встановлювати теплі, довірливі, підтримуючі стосунки [43].

Так сім'я є первинним інститутом соціалізації, що закладає модель поведінки та світосприйняття та патерни стосунків, тому характер взаємин у сім'ї (емоційна близькість, тепло, батьківська підтримка та прийняття, авторитетний стиль виховання, низький рівень конфліктності та критики) має фундаментальне значення для формування почуття безпеки, самоцінності та ПБ молоді [19]. Лонгітюдне дослідження групи дослідників на чолі з М. Стаффорд [46] продемонструвало, що якість стосунків батьки-діти, а саме сприймана турбота та психологічний контроль, впливають на психологічне благополуччя від підліткового віку до ранньої старості. Група дослідників виявили, що вищий рівень батьківської турботи позитивно корелює з благополуччям, тоді як вищий рівень психологічного контролю - негативно. Це підкреслює важливість теплих, ласкавих відносин з батьками, що дають простір для автономії і сприяють гармонійному функціонуванню протягом всього життя.

Важко переоцінити вплив близьких стосунків на життя людини, навіть поза контекстом психологічного благополуччя, адже їх якість та кількість суттєво впливає на соматичне, психічне здоров'я та навіть ризик смертності [50].

Дослідження дружніх стосунків підкреслюють фундаментальну їх роль у підтримці та підвищенні психологічного благополуччя особистості протягом усього життя. Як зазначає М. Демір у своєму огляді [32], для повного розуміння важливо аналізувати не лише сам факт наявності друзів, але й якість цих дружніх стосунків. На їх думку саме якість дружби, а також такі її аспекти, як взаємна підтримка (включаючи підтримку автономії один одного), зусилля, спрямовані на збереження стосунків, та характер соціальної взаємодії, значуще позитивно корелюють з різними показниками благополуччя, такими як суб'єктивне благополуччя, щастя та задоволеність життям. Підкреслюють значення такого аспекту дружби як стимулююче спілкування, тобто інтелектуальна, мотиваційно-розвивальна складова дружби. Тож дружба постає не просто як приємний соціальний додаток, а як важливий життєвий, психологічний ресурс.

Сприйняття соціальної підтримки з боку родини, друзів, партнерів, викладачів і спільнот виступає ще одним важливим чинником ПБ. Так дослідження Т. Данильченко підтверджують роль емоційного прийняття в колі близьких та оптимального рівня соціальної зв'язності для переживання суб'єктивного соціального благополуччя [4]. Як показали С. Коен і Т. Віллс [29], соціальна підтримка впливає на добробут через два основні механізми: перший - модель основного ефекту, Суть якого в тому, що соціальна інтегрованість позитивно впливає на самопочуття незалежно від рівня стресу, забезпечуючи ресурси для особистісного розвитку; другий - буферна гіпотеза (buffering hypothesis) - підкреслює, що саме в умовах стресу соціальна підтримка відіграє захисну роль, допомагаючи переоцінити загрозу та впоратися з труднощами завдяки емоційним, інформаційним чи практичним ресурсам. Це особливо актуально в умовах сучасного кризової соціально-політичної ситуації, коли підтримка оточення допомагає молоді зберігати психологічну стійкість.

Група поведінкових факторів - свідомі вибори та звички, що формують спосіб життя, також роблять значний внесок у психологічне благополуччя. Фізична активність та здоровий спосіб життя є загальновизнаними детермінантами позитивного емоційного стану. Регулярні фізичні вправи,

збалансоване харчування та достатній сон позитивно впливають на психоемоційний стан, знижують рівень стресу та підвищують загальне відчуття благополуччя [42].

Просоціальна поведінка та волонтерство, які є актуальними в цей час, підвищують відчуття власної значущості та інтегрованості в суспільство, що позитивно відображається на самопочутті [16]. Волонтерська активність української молоді є яскравою цьому ілюстрацією.

Використання цифрових технологій чинить двозначний характер впливу на психологічне благополуччя. Хоч з одного боку балансоване використання інтернету та соціальних мереж сприяє соціалізації та інформаційному обміну, з іншого - надмірне захоплення соцмережами можуть чинити деструктивний вплив: соціальне порівняння, інформаційне перевантаження, страх пропустити щось важливе (FOMO), залежна поведінка [49]. Таке проблемне використання інтернету чинить негативний вплив на ПБ.

Макросередовищні, соціально-економічні та соціокультурні фактори включають такі аспекти, як соціально-економічний статус та матеріальний добробут, що впливають на забезпечення базових життєвих потреб, а також доступ до ключових ресурсів освіти, медичної допомоги, соціальних сервісів - мають суттєве значення для підтримки психологічного благополуччя [39]. О. Гуляєва [3] та Ю. Кашлюк [13] аналізують дослідження Н. Бредберна та Е. Дінера, які показують зв’язок між рівнем доходу та позитивним афектом. Хоч цей зв’язок не завжди лінійний: важливим є феномен, вперше описаний американським професором економіки Річардом Істерліном у 1974 році. Його широкомасштабний аналіз різних країн, що відрізнялися рівнем економічного розвитку і культурними особливостями, виявив відсутність однозначного причинно-наслідкового зв’язку між рівнем доходу та відчуттям благополуччя. Виявилось, що в межах однієї країни багатші індивіди, як правило, демонструють вищий рівень щастя порівняно з біднішими, однак у довгостроковій перспективі економічне зростання в межах країни не завжди супроводжується відповідним зростанням середнього рівня суб’єктивного

благополуччя населення. Більше того, порівняння між країнами також не виявило стійкої кореляції між середнім доходом на душу населення та рівнем щастя. Це явище, відоме як «парадокс Істерліна», підкреслює багатогранність детермінант суб'єктивного благополуччя, вказуючи, що «не в грошах щастя» [34]. Актуальним для нашого часу є феномен фінансового стресу - відчуття нестачі ресурсів та незадоволення потреб, фінансової нестабільності, страху перед майбутнім, що прямо прямо пов'язано з вищими рівнями тривоги, депресивності та загального виснаження [48].

Крім економічних обставин, культурні особливості також значною мірою формують уявлення про благополуччя. Такі соціокультурні фактори як цінності (наприклад, індивідуалізму чи колективізму), культурні норми, суспільні очікування щодо успіху, гендерних ролей, ставлення до психічного здоров'я та пошуку допомоги впливають на окремі компоненти ПБ та на уявлення про нього [3].

Домінуючим зовнішнім фактором для української молоді є плив війни та соціально-політичної нестабільності, створюючи умови екстремального стресу, невизначеності, загрози безпеці, втрати контролю, руйнування планів та вимушеного переміщення. Це може призводити до психологічної травматизації (як індивідуальної, так і колективної), зростання рівня тривожності, депресивних станів та зниження загального ПБ. Дослідження, проведені в Україні під час війни, фіксують погіршення психологічного стану населення, зокрема молоді [6]. Також інформаційне середовище в сучасному світі може бути як джерелом підтримки та ресурсу, так і навпаки - через перенасиченість негативними, тривожними новинами, дезинформацією, що стає джерелом травматизації та ретравматизації.

Не можна і оминути біологічні та генетичні фактори, що визначають вроджені особливості нервової системи, які відіграють певну роль у схильності людини до виду реагування на стрес. Треба мати на увазі вплив хвороби та ставлення особистості до неї - як зазначає Л.І. Дідковська, в ситуації наявності хронічної хвороби, значимим фактором благополуччя є ставлення людини до неї:

позитивна переоцінка свого стану та бажання долати перешкоди пов’язані з накладеними обмеженнями [5]; та двосторонній зв’язок між хворобою та емоціями: не лише хвороба впливає на емоційний стан та задоволеність життям, але й низький рівень психологічного благополуччя, хронічний стрес та негативні емоції можуть негативно позначатися на фізичному здоров’ї, послаблюючи імунну систему та сприяючи розвитку або загостренню соматичних захворювань. Тож турбота про фізичне здоров’я та формування конструктивного ставлення до вже наявних проблем - важливі аспекти підтримки цілісного психологічного благополуччя [45].

Таким чином, психологічне благополуччя особистості є складним інтегративним феноменом, що формується під впливом як внутрішніх (особистісні якості, психологічна стійкість, мотивація), так і зовнішніх чинників (соціальне середовище, життєві обставини, культурний контекст). В умовах війни та глобальних економічних та соціальних перетворень роль цих факторів значно зростає, оскільки саме від їхньої взаємодії залежить здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до змін і підтримувати психічне здоров’я. Усвідомлення багатофакторної природи психологічного благополуччя дозволяє формувати ефективні стратегії його підтримки та зміцнення в сучасних умовах.

Висновки до розділу 1

У першому розділі кваліфікаційної роботи здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми дослідження уявлень сучасної молоді про психологічне благополуччя. Проведений аналіз наукової літератури дозволив сформулювати наступні ключові висновки:

Поняття «психологічне благополуччя» є однією з центральних категорій сучасної психологічної науки, що відображає позитивні аспекти людського функціонування та якості життя, виходячи за межі традиційного розуміння здоров’я як простої відсутності хвороб. Теоретичний аналіз продемонстрував необхідність розмежування психологічного благополуччя із суміжними

поняттями, такими як «психічне здоров'я» (стан, що дозволяє реалізувати потенціал та долати стреси, за ВООЗ) та «психологічне здоров'я» (як гармонійний фізико-психо-соціо-духовний стан особистості, за Н. Павлик, або як недостатньо операціоналізований конструкт, за Т. Маланьїною). Було встановлено, що психологічне благополуччя інтегрує як гедоністичні аспекти (задоволеність життям, позитивний афективний баланс), так і евдемоністичні (осмисленість життя, самореалізація, особистісний ріст, позитивне функціонування). Модель К. Ріфф, що включає самоприйняття, позитивні стосунки, автономію, управління середовищем, особистісне зростання та наявність життєвих цілей, визначена як одна з найбільш комплексних та релевантних для дослідження уявлень молоді про цей феномен, що також знаходить відображення у функціональних моделях (Є. Савіцина, С. Бабатіна).

Психологічне благополуччя молоді є багатофакторним конструктом, що детермінується комплексною взаємодією різноманітних чинників. Згідно з аналізом наукових джерел (О.В. Гуляєва, Ю.І. Кашлюк, Н.В. Каргіна та ін.), ці фактори можна умовно поділити на кілька основних груп. Особистісні (індивідуально-психологічні) фактори включають самооцінку та самоприйняття, резилієнтність (життєстійкість) та ефективні копінг-стратегії, оптимізм, базові переконання, ціннісно-смислову сферу, духовність та наявність життєвих цілей, толерантність до невизначеності, особистісні риси (зокрема, за моделлю «Велика п'ятірка») та емоційний інтелект. Фактори мікросередовища охоплюють якість сімейних стосунків, дружбу, сприйняття соціальної підтримки та характеристики освітнього середовища. Поведінкові факторивключають здоровий спосіб життя, просоціальну активність (зокрема, волонтерство) та використання соц. Мереж. Макросередовищні, соціально-економічні та соціокультурні фактори охоплюють соціально-економічний статус, культурні особливості, а також домінуючий вплив війни та соціально-політичної нестабільності в Україні, що створює умови екстремального стресу та невизначеності. Важливими є також біологічні та генетичні фактори, зокрема стан фізичного здоров'я та ставлення до нього.

Теоретичний аналіз підкреслює, що не лише об’єктивні умови, але й суб’єктивне сприйняття та інтерпретація цих умов особистістю, а також її уявлення про те, що саме становить благополуччя та як його досягти. Внутрішні психологічні ресурси та характеристики виступають своєрідним фільтром, які модулюють вплив зовнішніх чинників. Розуміння специфіки уявлень сучасної молоді про психологічне благополуччя, особливо в складних умовах сьогодення, є необхідною передумовою для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та формування адаптивних життєвих орієнтирів, що й визначає актуальність та спрямованість подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ ІІ
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕНЬ МОЛОДІ ПРО ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження

Психологічне благополуччя молоді (18-29 років), що є критично важливим для повноцінного особистісного та професійного становлення, набуває особливої гостроти в умовах сучасних глобальних криз, зокрема наслідків пандемії COVID-19 та повномасштабної війни в Україні. Цей період «новітньої дорослості» за Дж. Арнеттом [26], позначений пошуком ідентичності, відповідальністю за майбутнє та значною невизначеністю, висуває підвищені вимоги до здатності молодих людей адаптуватися та зберігати внутрішню рівновагу. Внутрішні уявлення особистості про суть благополуччя, його ключові фактори та ефективні стратегії підтримки відіграють вирішальну роль у цих процесах, зазнаючи трансформацій під впливом екстремальних соціальних змін.

Незважаючи на значний науковий доробок у вивченні психологічного благополуччя (М. Селігман, Е. Дінер, К. Ріфф, Р. Райан, Е. Дісі та ін.) та дослідження його окремих аспектів вітчизняними науковцями (Т.М. Титаренко, І.Ф. Аршава, Ю.І. Кашлюк та ін.), саме суб’єктивні уявлення сучасної української молоді про психологічне благополуччя в умовах тривалого кризового стану залишаються недостатньо вивченими. Розуміння цих індивідуальних смислів та інтерпретацій є критично важливим, оскільки вони значною мірою детермінують поведінкові стратегії молоді, їхні життєві вибори та здатність до конструктивного подолання труднощів.

Таким чином, актуальність даного дослідження зумовлена як нагальною потребою суспільства у збереженні психічного здоров’я молодого покоління українців, так і науковою необхідністю у комплексному вивченні їхніх уявлень про психологічне благополуччя. Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні знань про специфіку цих уявлень в умовах унікальних соціально-політичних викликів, а практична значущість визначається тим, що результати

дослідження стануть науковою основою для розробки цільової просвітницько-корекційної програми, спрямованої на формування у молоді адаптивних уявлень про психологічне благополуччя та розвиток відповідних навичок і ресурсів.

Відтак, метою дослідження є вивчення особливостей уявлень сучасної молоді (18-29 років) про психологічне благополуччя, виявлення їх зв'язку з його актуальним рівнем та умовами життєдіяльності, а також розробка на цій основі просвітницько-корекційної програми.

Завдання дослідження:

1. Визначити та схарактеризувати особливості психологічного благополуччя молоді в умовах сучасних соціально-політичних викликів.

2. Емпірично дослідити зміст, структуру та специфіку уявлень сучасної молоді про психологічне благополуччя.

3. Виявити та проаналізувати зв'язок між уявленнями молоді про психологічне благополуччя та їх актуальним рівнем психологічного благополуччя (за моделлю К. Ріфф) і задоволеністю життям (за Е. Дінером).

Дослідження проводилося в декілька етапів. На першому етапі було визначено базу дослідження, вибіркову сукупність респондентів та методики психодіагностичного вимірювання. На другому - здійснювалося збирання даних за допомогою анкетування респондентів. На третьому - проводився кількісний та якісний аналіз отриманих даних, використовуючи методи математичної статистики.

Вибірка склала 33 добровольця, які були залучені через Інтернет віком від 19 до 29 років, серед яких 19 чоловіків та 14 жінок. Дослідження проводилось повністю в онлайн-форматі з використанням інтернет-платформи для опитувань Google Forms. Рекрутинг учасників здійснювався через соціальні мережі (Instagram, Telegram). Також використовувався метод «снігової кулі», коли учасники рекомендували дослідження своїм знайомим, які відповідали критеріям вибірки.

Для вимірювання суб'єктивної оцінки рівня психологічного благополуччя були обрані наступні методики:

1. Шкала психологічного благополуччя (Ryff Scales of Psychological Well-Being, RSPWB) - авторка: Керол Ріфф. Ця методика базується на евдемоністичному підході до розуміння психологічного благополуччя, який акцентує увагу не стільки на переживанні щастя, скільки на повноцінному функціонуванні особистості, реалізації її потенціалу та осмисленості життя. Методика оцінює шість аспектів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні відносини з іншими, автономію, управління середовищем, ціль у житті, особистісне зростання та являє собою набір тверджень для кожної з шести шкал.

2. Шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS) Е. Дінера для оцінки загальної задоволеності життям. Ця шкала - інструмент для вимірювання когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя в рамках гедоністичного підходу, тобто вона оцінює загальну рефлексивну оцінку людиною свого життя в цілому, а не поточні емоційні стани.

3. Авторський опитувальник для дослідження уявлень молоді про психологічне благополуччя, який охоплює суб'єктивно значущі компоненти благополуччя, чинники впливу та стратегії його підтримки. Інструмент містить як відкриті запитання для отримання розгорнутих індивідуальних відповідей, так і закриті - зі шкалами оцінювання. Запитання стосувалися особистих визначень благополуччя, способів підтримки психологічного стану, значущості різних чинників та впливу життєвих обставин. Також було зібрано соціально-демографічні дані респондентів. Такий поєднаний підхід забезпечів можливість проведення як змістового аналізу понять, так і кореляційного аналізу між показниками.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 33 респонденти. Вибірка була різнорідною за статтю, віком, поточним місцем проживання (в Україні та за кордоном), а також статусом ВПО. Було враховано безпекову

ситуацію в регіоні проживання респондентів. В таблиці 2.1 представлені статистичні дані за вибіркою.

Таблиця 2.1

Узагальнена таблиця описової статистики вибірки дослідження

Показник (Характеристика)	Значення
Демографічні дані	
Середній вік	23,3 роки (Розмах: 19-29 років)
Стать (Чоловіки / Жінки)	54,55% / 45,45%
Вид діяльності (Працюючі / Студенти / Інше)	66,67% / 21,21% / 12,12%
Ситуаційні фактори	
Статус (В Україні (не ВПО) / За кордоном)	81,82% / 18,18%
Оцінка безпекової ситуації (Середнє)	0,73 (де 2=безпечно, -2=дуже небезпечно)
Оцінка безпекової ситуації (Розподіл)	Відносно безпечно: 45,45%; Безпечно: 30,30%; Дуже небезпечно: 15,15%; Небезпечно: 9,09%

Для оцінки рівня психологічного благополуччя використовувалася Методика «Психологічне благополуччя» К. Ріфф та застосована трирівнева класифікація рівнів ПБ за К. Ріфф. Також середній бал по вибірці склав 334,91 (Розмах: 252-437 балів), що відповідає середньому (близько до низького) рівню ПБ.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за рівнями психологічного благополуччя (ПБ) за К. Ріфф

Рівень	Класифікація за К.Ріфф	Кількість респондентів	Відсоток
Низький рівень	менше ніж 315 балів	10	30,30%
Середній рівень	від 315 до 413 балів	21	63,64%
Високий рівень	414 - 513	2	6,06%

У зв’язку з невеликою кількістю респондентів (2) із високими показниками психологічного благополуччя, з метою підвищення статистичної точності аналізу, було прийнято рішення об’єднати групи з високим та рівнем вище середнього у спільну категорію «підвищений рівень благополуччя». Таке

об’єднання є доцільним через схожість характеристик цих груп та їх відмінність від респондентів із середнім та низьким рівнем. В цю категорію враховувались респонденти з балами вище 365 (середнє значення між високим рівнем ПБ та середнім). Оновлений розподіл респондентів представлений на рисунку 2.1.

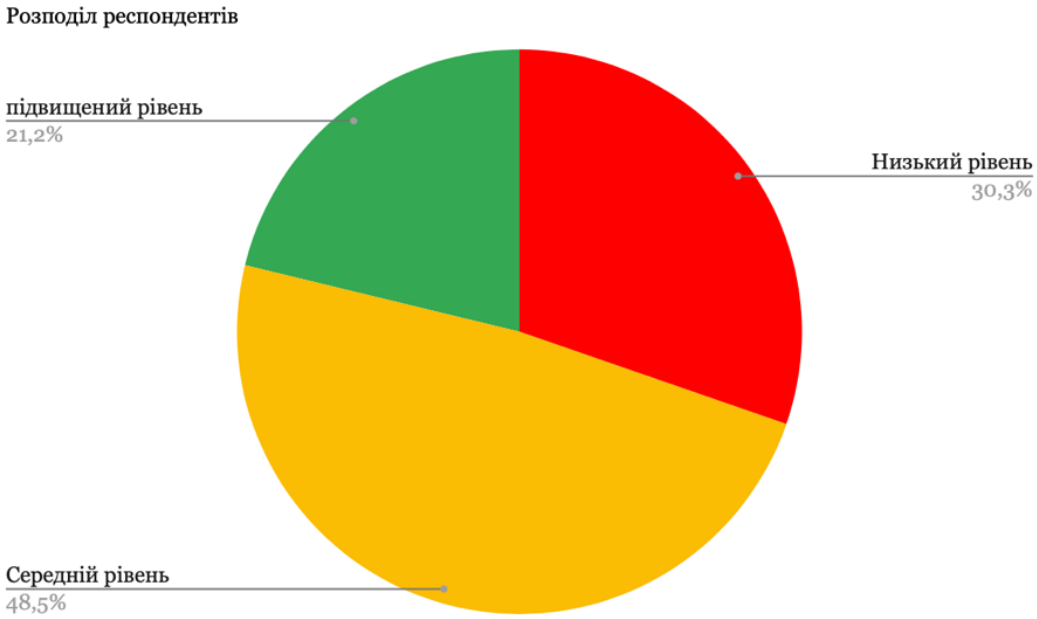


Рис. 2.1. **Оновлений розподіл респондентів за рівнями психологічного благополуччя**

Наступним кроком було виявлення статистично значущих відмінностей у рівні психологічного благополуччя між групами, сформованими на основі соціально-демографічних критеріїв, для чого було застосовано непараметричний U-критерій Манна-Уїтні. Він був обраний через невеликий обсяг вибірки (N=33) та відсутність вимог до нормальності розподілу даних. Статистично значущими вважалися значення $p<0,05$.

Окремо для дослідження зв’язку між віком респондентів та рівнем їх ПБ було розраховано коефіцієнт кореляції Пірсона. Аналіз показав наявність слабкого позитивного зв’язку ($r = 0,224$) між цими двома змінними, що хоч і може вказувати на незначну тенденцію до зростання рівня ПБ зі збільшенням віку, проте отриманий зв’язок не досяг рівня статистичної значущості ($p = 0,210$), тому не можна стверджувати про його невипадковість.

Проведений аналіз не виявив значущих відмінностей у рівнях ПБ між групами, тому сукупність проведених аналізів свідчить про те, що в рамках цієї вибірки соціально-демографічні та ситуативні фактори - стать, вид діяльності, статус проживання, оцінка безпекової ситуації та вік, не виявляють значного впливу на рівень психологічного благополуччя. Це може свідчити про можливу переважну роль інших, більш специфічних чинників (особистісних рис, якості соціальних зв'язків, копінг-стратегій тощо) у формуванні психологічного благополуччя молоді у сучасних умовах, що ми і проаналізуємо далі.

Порівняння результатів за шкалою задоволеності життям SWLS та з рівнем ПБ (К.Ріфф) показало (табл. 2.3), що всі пункти шкали SWLS статистично значуще позитивно корелюють із загальним балом психологічного благополуччя у даній вибірці, що означає - вищий рівень згоди з кожним із тверджень опитувальника SWLS пов'язаний із вищим рівнем психологічного благополуччя.

Таблиця 2.3

Аналіз показників задоволеності життям (SWLS) та їх зв'язок із рівнем ПБ

Пункт SWLS	Коефіцієнт кореляції (r)	p-value
SWLS1: Моє життя близьке до ідеалу	0,504	0,003**
SWLS2: Умови мого життя чудові	0,517	0,002**
SWLS3: Я задоволений життям	0,795	<0,001***
SWLS4: Я отримав важливе, чого хотів	0,557	0,001**
SWLS5: Майже нічого не змінив би	0,401	0,021*

Усі p-value є меншими за 0,05, що вказує на високу ймовірність того, що ці зв'язки не випадкові. Найсильніший зв'язок із психологічним благополуччям демонструє пункт SWLS3 «Я задоволений життям» ($p < 0,001$). Це дуже сильна позитивна кореляція, що є очікуваним, оскільки це твердження є прямою та узагальненою оцінкою задоволеності життям, яка є ключовим компонентом психологічного благополуччя. Дані підтримують ідею про тісний взаємозв'язок гедоністичних та евдемоністичних факторів у формуванні відчуття психологічного благополуччя. Високий рівень загального психологічного благополуччя, скоріш за все передбачає як позитивну оцінку життя з точки зору

задоволеності (гедонія), так і відчуття, що життя є значущим та реалізованим (що може бути основою для цієї задоволеності - евдемонія).

Респондентам також було запропоновано коротко, в декількох словах або реченнях описати, що для них означає бути психологічно благополучною людиною. На основі відповідей було проведено якісний контент-аналіз, кожну тему, що згадувалась у відповіді, було прокодовано з наступним підрахунком частоти згадування. В результаті було виділено 10 тематичних категорій (Т1-Т10), які зустрічалися у висловлюваннях:

Т1: «Самосвідомість/самоприйняття»

Т2: «Внутрішній спокій, гармонія»

Т3: «Самоконтроль, управління емоціями»

Т4: «Адаптивність, стресостійкість»

Т5: «Здорові стосунки»

Т6: «Позитивне мислення»

Т7: «Відповідальність, контроль над життям»

Т8: «Відсутність психологічних проблем»

Т9: «Особистісний ріст, саморозвиток»

Т10: «Свобода думки, емоційного самовираження»

В таблиці 2.4 наведено частоту зустрічі тематичних категорій Т1-Т10 за трьома рівнями психологічного благополуччя, кількість та відсоткову частку згадувань відповідної теми.

Таблиця 2.4

Частота згадування тематичних категорій уявлень про ПБ у групах з різним рівнем психологічного благополуччя

Тематична категорія	Низький рівень (N=10)	Середній рівень (N=16)	Підвищений рівень (N=7)
Т2: «Внутрішній спокій, гармонія»	4 (40%)	5 (36%)	4 (57%)
Т5: «Здорові стосунки»	3 (30%)	2 (14%)	4 (57%)
Т1:«Самосвідомість/самоприйняття»	5 (50%)	7 (50%)	3 (43%)
Т4:«Адаптивність, стресостійкість»	2 (20%)	5 (36%)	3 (43%)

Продовження таблиці 2.4

Т3: «Самоконтроль, управління емоціями»	3 (30%)	5 (36%)	2 (29%)
Т6: Позитивне мислення	0 (0%)	3 (21%)	2 (29%)
Т7: «Відповідальність, контроль над життям»	0 (0%)	0 (0%)	2 (29%)
Т9:«Особистісний ріст, саморозвиток»	1 (10%)	0 (0%)	1 (14%)
Т10: «Свобода думки, емоційного самовираження»	0 (0%)	1 (7%)	1 (14%)
Т8: «Відсутність психологічних проблем»	1 (10%)	0 (0%)	0 (0%)

Статистичний аналіз виявив значущий зв’язок ($p = 0,026$) між згадуванням теми «Т7: Відповідальність та суб’єктний контроль над життям» та рівнем ПБ. Ця тема згадувалася тільки респондентами з високим рівнем благополуччя, тоді як у групах низького та середнього рівнів вона взагалі не була представлена у визначеннях. Також виявлені деякі тенденції, які хоча й не досягли рівня статистичної значущості на даній вибірці (при $p < 0,05$), можуть вказувати на потенційні закономірності, які можуть підтвердитись на більшій вибірці. Так, зі зростанням рівня психологічного благополуччя, спостерігається тенденція до посилення ролі позитивного мислення (Т6). Тема близьких міжособистісних стосунків(Т5) демонструє U-подібну динаміку, набуваючи найвищої частоти згадувань у групі з високим рівнем ПБ. Відзначається відносно стабільна та висока важливість самосвідомості/самоприйняття (Т1), особливо для низького та середнього рівнів, а також актуальність самоконтролю (Т3) для всіх груп, хоча його частота дещо варіює. Тема «Відсутність психологічних проблем»(Т8) згадується лише в групі низького ПБ, що може свідчити про мотивацію уникнення страждань (при цьому у цій же групі не було згадок теми «позитивне мислення» (Т6)), а у групі підвищеного ПБ стають більш вираженими проактивні теми, такі як відповідальність (Т7) та особистісний ріст (Т9), які відображають прагнення до розвитку.

Аналізуючи самі відповіді в кожній із категорій респондентів, були знайдені деякі закономірності стилю їх написання, що корелюють з рівнем психологічного благополуччя:

Група з низьким рівнем ПБ: для відповідей характерна лаконічність та сфокусованість на базових аспектах ПБ. Сам стиль викладу переважно прямий, без деталізації чи складних аспектів, відображають зосередженість на фундаментальних потребах у спокої та самоприйнятті. Приклади відповідей: «Уміння справлятися з внутрішніми проблемами», «Контролювати своє тіло і розум». «Не боятись бути собою, не сварити себе за помилки. «Поважати і любити себе. Комфортно почуватися в суспільстві».

Група з середнім рівнем ПБ: стиль відповідей стає більш розгорнутим та варіативним, респонденти частіше деталізують різні аспекти свого стану та взаємодії зі світом. Тексти можуть були більш лексично різноманітними та відображати ширший спектр переживань, іноді включаючи нотки скептицизму або рефлексії щодо труднощів: «відсутність тривоги, по дефолту відчуття спокою й оптимістичний погляд на життя». «Радіти життю, не картати себе за маленькі провини». «Не застрягати в минулому чи негативних сценаріях».

Група з підвищеним рівнем ПБ: відповіді відзначаються найбільшою комплексністю та багатовимірністю викладу. Респонденти схильні формулювати розгорнуті, багатоаспектні визначення, часто об’єднувати декілька смислових блоків, чого не спостерігається в двох інших групах. У стилі може простежуватися використання більш абстрактних понять, а іноді й метафоричної мови: «Мабуть знати, що з тобою все в порядку, мати гарні відносини з оточуючими, брати відповідальність за своє життя, та розуміти себе та свої стани. Тримати під контролем життя, вміти відпочивати)». «Усвідомлювати, що я сам впливаю на своє щастя, благополуччя, здоров’я фізичне та ментальне. Та усвідомлювати те, що я впливаю і можу впливать на оточення та оточуючих мене людей так само, як і все це впливає і може впливати на мене. Тож, до всього цього потрібно відноситися відповідально». «Бути дитиною» - відповідь респондента з найвищим балом (437). Що, як потім було уточнено, значить бути позитивним, відкритим, безпосереднім, балуватись і радіти.

Наступним кроком респондентам було запропоновано відповісти на відкрите питання «Що особисто Вам зараз найбільше допомагає підтримувати

себе та своє психологічне благополуччя? (1-2 аспекти)». На основі відповідей було визначено 11 категорій механізмів, які згадувались (представлені в таблиці 2.5):

Таблиця 2.5

Аналіз механізмів підтримки ПБ

Механізм підтримки	Низький (N=10)	Середній (N=16)	Підвищений (N=7)
Т1: Соціальна підтримка	3 (30%)	5 (33,3%)	4 (57%)
Т2: Фізична активність	3 (30%)	3 (20%)	1 (14.,3%)
Т3: Музика, мистецтво, естетика	2 (20%)	3 (20%)	0
Т4: Духовність, віра	1 (10%)	1 (6,7%)	1 (14,3%)
Т5: Позитивне/раціональне мислення	2 (20%)	1 (6,7%)	1 (14,3%)
Т6: Особистісний розвиток, хобі	0	7 (46,7%)	3 (43%)
Т7: Саморегуляція, режим, щоденник	3 (30%)	5 (33,3%)	1 (14,3%)
Т8: Уникнення негативу	2 (20%)	0	0
Т9: Матеріальні ресурси	0	2 (13,3%)	2 (28,6%)
Т10: Медикаменти, нікотин, кава	1 (10%)	2 (13,3%)	0
Т11: Відсутність підтримки	0	1 (6,7%)	0

** Відсоток розрахований від кількості респондентів у кожній групі, що надали відповідну відповідь.*

Головним результатом цього аналізу є виявлення статистично значущої асоціації між використанням «Особистісного розвитку та хобі» (p-value = 0,044) як механізму підтримки та рівнем ПБ. Відсутність згадок цієї категорії у групі з низьким рівнем благополуччя та її висока частота у групах із середнім та високим рівнями може означати, що для залучення до таких активностей потрібен певний базовий рівень ресурсів та стабільності, який може бути відсутнім у осіб з низьким благополуччям, так і навпаки - самі ці заняття можуть сприяти підвищенню рівня благополуччя. Також Т8: «Уникнення негативу» (p-value = 0,086), хоч статистично значущої важливості не виявлено ($p > 0,05$), p-value близьке до межі значущості, що вказує на певну тенденцію - цей механізм використовувався лише групою з низьким рівнем ПБ (20%), і зовсім не використовувався групами середнього та високого рівня ПБ. Можливо, на більшій вибірці ця відмінність була б статистично значущою.

Щодо інших механізмів: «Соціальна підтримка» (Т1): хоча зв’язок не є статистично значущим, спостерігається тенденція до зростання її згадування з підвищенням рівня благополуччя (найвища частка - 57,1% - у групі з високим рівнем). Механізми «Фізична активність» (Т2) та «Саморегуляція» (Т7) частіше згадуються у групах з низьким та середнім рівнем, що може вказувати на їхню роль у стабілізації стану та подоланні поточних труднощів. «Уникнення негативу» (Т8) - це стратегія що характерна лише для групи з низьким рівнем благополуччя (20%), що може відображати спробу захиститися від додаткового стресу за браком інших ресурсів. «Матеріальні ресурси» (Т9): згадуються лише у групах із середнім та високим рівнем, що може вказувати на те, що певний рівень фінансової стабільності стає важливим фактором підтримки для цих груп або є доступнішим для них. «Музика/мистецтво» (Т3) та «Медикаменти/стимулятори» (Т10) використовуються лише особами з низьким та середнім рівнем благополуччя.

Далі респондентам було запропоновано із 10 стратегій підтримки ПБ обрати ті, які вони використовують, також можна було вписати власний варіант. Результати представлені в таблиці 2.6, рисунок 2.2 демонструє популярність стратегій серед усіх респондентів.

Таблиця 2.6

Аналіз використання 11 стандартизованих стратегій підтримки ПБ

Стратегія	Низьке ПБ (N=10), %	Середне ПБ (N=16), %	Підвищене ПБ (N=7), %
Займаюся улюбленим хобі	40%	63%	86%
Спорт/фіз. активність	50%	56%	71%
Позитивне мислення	40%	38%	71%
Проводжу час з близькими	30%	31%	71%
Проводжу час на природі	40%	25%	43%
Ставлю цілі	0%	19%	57%
Дотримуюся ЗСЖ	20%	13%	43%
Читаю книги (саморозвиток)	10%	19%	43%

Продовження таблиці 2.6

Звертаюся до психолога	20%	13%	0%
Медитація/релаксація	0%	13%	14%
*Віра/Спілкування з Богом	0%	6%	14%
*Музика	0%	0%	14%
*Взаємодія з тваринами	0%	6%	0%
*Вживання алкоголю	0%	6%	0%

**Запропоновані учасниками власні відповіді*

Рис. 2.2. **Популярність використання конкретних стратегій підтримки ПБ серед молоді**

Аналіз категорій стратегій показав статистично значущу різницю для стратегії «Ставлю перед собою досяжні цілі» ($\chi2(2)=11,033$, $p = 0,004$), Її обирали 66,7% респондентів цієї групи, тоді як у групі середнього рівня - 28,6%, а в групі з низьким рівнем ПБ вона не згадувалася зовсім. «Близькі люди» (Проводжу час з близькими людьми): відмінності у використанні цієї стратегії наближаються до рівня статистичної значущості ($\chi^2 = 5,522$, $p = 0,063$) і спостерігається тенденція до частішого використання цієї стратегії особами з високим рівнем ПБ (77,8%) порівняно з групами середнього (42,9%) та низького (40,0%) рівня. Також виявлено статистично значущу позитивну кореляцію середньої сили ($\rho = 0,485$,

p = 0,004) між загальною кількістю використовуваних людиною стратегій та загальним рівнем ПБ, тобто чим більш різноманітні і частіше застосовувані стратегії підтримки, тим вищий рівень ПБ у респондента.

Хоча інші стратегії не продемонстрували статистично значущих відмінностей, спостерігаються тенденції: респонденти з високим рівнем ПБ частіше згадували заняття хобі, позитивне мислення, спорт, дотримання здорового способу життя, а також особистісний розвиток (читання книг тощо). І навпаки - у групі з низьким рівнем благополуччя спостерігалася менш активна і менш різноманітна поведінка направлена на самодопомогу. Практично не згадувались проактивні підходи - такі як цілепокладання, медитація, духовність чи читання.

Для вивчення зв'язку між оцінкою важливості різних життєвих факторів та загальним рівнем ПБ було проведено кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу представлені в Таблиці 2.7:

Таблиця 2.7

Аналіз зв'язку між оцінкою важливості різних життєвих факторів та рівнем ПБ

Фактор (оцінка важливості)	Коефіцієнт Спірмена (ρ)	p-value
Матеріальна можливість ні в чому собі не відмовляти	-0,102	0,571
Популярність, велике коло друзів та визнання у соцмережах	0,265	0,137
Бути ідеальним(ою) та успішним(ою) в усіх сферах	0,230	0,197
Можливість постійно розважатися та отримувати максимум задоволення від життя без обмежень	-0,037	0,837
Легке життя без стресів, проблем та необхідності долати труднощі	-0,410	**0,018**
Постійна зайнятість, насичений графік та високий ритм життя	0,438	**0,011**
Відповідність стандартам краси та постійне вдосконалення зовнішності	-0,041	0,823
Приймати себе таким(ою), яким(ою) є, з усіма перевагами та недоліками	0,231	0,195

Продовження таблиці 2.7

Мати теплі та довірливі стосунки з іншими людьми	0,225	0,208
Бути самостійним(ою) у своїх рішеннях та поглядах	0,037	0,839
Вміти справлятися з повсякденними справами та життєвими викликами	0,126	0,484
Мати чітку мету в житті та розуміти, заради чого живеш	0,233	0,192
Постійно розвиватися як особистість, дізнаватися нове	0,351	**0,045**
Відчувати переважно позитивні емоції (радість, спокій, інтерес)	0,099	0,585
Бути оптимістом(кою), вірити у краще	0,561	**<0,001**
Відчуття себе в безпеці	-0,110	0,542
Матеріальний достаток, що забезпечує комфортне життя	0,014	0,940

Можна спостерігати декілька статистично значущих зв’язків між оцінкою важливості певних життєвих факторів та рівнем психологічного благополуччя:

«Легке життя без стресів, проблем та необхідності долати труднощі»: виявлено негативну кореляцію ($\rho = -0{,}410$, $p = 0{,}018$) з рівнем ПБ: респонденти, які високо цінують «легке життя» та прагнуть уникати труднощів, мають тенденцію до нижчого рівня психологічного благополуччя. Такий результат резонує з уявленням про те, що подолання викликів та стресів може сприяти особистісному зростанню та зміцненню психологічної стійкості.

«Постійна зайнятість, насичений графік та високий ритм життя»: виявлено статистично значущий помірний позитивний зв’язок ($\rho = 0{,}438$, $p = 0{,}011$) з рівнем ПБ. Респонденти, які вважають важливим мати насичене та активне життя, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя, що може бути пов’язано з їх відчуттям залученості, осмисленості діяльності та самореалізації, що також узгоджується з виявленою помірною позитивною кореляцією фактора «Постійно розвиватися як особистість, дізнаватися нове» ($\rho = 0{,}351$, $p = 0{,}045$) з рівнем ПБ, тобто чим важливішим для респондентів є особистісний розвиток та здобуття нових знань, тим вищим є їхній рівень психологічного благополуччя.

«Бути оптимістом(кою), вірити у краще». З цим пунктом виявлено найсильніший статистично значущий помірний позитивний зв’язок ($p < 0{,}001$) з рівнем ПБ. Висока оцінка важливості оптимізму та віри в

краще чітко асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя, що підкреслює значущість позитивного світосприйняття для внутрішньої гармонії.

Отримані дані свідчать про те, що суб'єктивна оцінка важливості певних життєвих аспектів пов'язана з рівнем психологічного благополуччя, а саме прагнення до особистісного розвитку, оптимістичне світосприйняття та активна, насичена діяльність позитивно корелюють з ПБ. Натомість, надмірна орієнтація на «легке життя» без труднощів може бути пов'язана з нижчим рівнем благополуччя. Важливість матеріальних аспектів, соціального визнання чи навіть самоприйняття та близьких стосунків у даному дослідженні не продемонструвала статистично значущого прямого зв'язку з загальним рівнем ПБ, що може вказувати на складніший характер їхнього впливу.

Для вивчення зв'язку між тим, як респонденти оцінюють вплив різних аспектів свого життя на власне психологічне благополуччя (за шкалою від -2 «значно погіршує» до +2 «значно покращує»), та їх рівнем ПБ (К. Ріфф), був проведений кореляційний аналіз з використанням коефіцієнту рангової кореляції Спірмена (ρ). Результати аналізу представлені в Таблиці 2.8:

Таблиця 2.8

Коефіцієнти кореляції Спірмена (ρ) між оцінкою впливу життєвих факторів та рівнем ПБ

Фактор впливу (оцінка від -2 до 2)	Коефіцієнт кореляції (ρ)	p-value
Стосунки з родиною	0,491	**0,004**
Стосунки з друзями	0,470	**0,006**
Сумма соц. Факторів (стосунки з друзями та родиною)	0,565	**<0,001**
Робота/навчання	0,298	0,093
Поточний фінансовий стан	0,178	0,321
Фізичне здоров'я	0,396	**0,023**
Рівень стресу у житті	0,435	**0,011**
Відчуття безпеки у Вашому місті/районі	0,227	0,204
Віра у майбутнє України	0,218	0,224
Сумма всіх факторів	0,611	**<0,001**

Найсильніший позитивний зв’язок було виявлено для загальної суми впливу усіх зазначених чинників ($\rho = 0,61$; $p < 0,001$), що дозволяє зробити висновок: чим більше респондент відчуває підтримку або позитивний вплив з боку ключових сфер життя, тим вищим є його рівень ПБ, що підтверджує інтегративну природу благополуччя, яке формується під дією багатьох взаємопов’язаних факторів, як внутрішніх, так і зовнішніх.

Особливо важливими виявилися соціальні зв’язки: сума впливу стосунків із родиною та друзями мала високий рівень кореляції з ПБ ($\rho = 0,57$; $p = 0,001$), як і ці фактори окремо: стосунки з родиною ($\rho = 0,49$; $p = 0,004$) та стосунки з друзями ($\rho = 0,47$; $p = 0,006$) також виявилися значущими предикторами вищого рівня ПБ. Це узгоджується з даними теорії Ріфф, де «позитивні взаємини» є одним із шести базових компонентів благополуччя.

Значущий позитивний зв’язок спостерігається і для рівня стресу (зворотна шкала, $\rho = 0,43$; $p = 0,011$), що вказує на те, що респонденти, які оцінюють свій рівень стресу як нижчий, зазвичай мають кращі показники ПБ.

Також значущим виявився зв’язок між фізичним здоров’ям та ПБ ($\rho = 0,40$; $p = 0,023$), що підкреслює біопсихосоціальну природу благополуччя, де тілесний добробут виступає невід’ємною частиною психологічного ресурсу.

Інші чинники - такі як поточний фінансовий стан, відчуття безпеки, віра в майбутнє України та робота/навчання - продемонстрували позитивні, але слабкі та статистично незначущі кореляції ($p > 0,05$). Хоча для «Роботи/навчання» p-value наближається до межі значущості, формально зв’язоку не підтвердився. Це може означати, що вплив цих факторів є більш індивідуальним, опосередкованим іншими змінними, або ж вибірка недостатньо велика для виявлення зв’язків.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що рівень психологічного благополуччя молоді в сучасних умовах не має статистично значущого зв’язку з базовими соціально-демографічними чи ситуативними характеристиками, такими як вік, стать, місце проживання, статус ВПО чи суб’єктивна оцінка безпеки. Натомість, результати вказують на важливу

роль особистісних ресурсів, таких як здатність до саморефлексії, відповідальність за власне життя, позитивне мислення, а також соціальної підтримки та особистісного розвитку. Позитивна кореляція між задоволеністю життям (SWLS) і загальним рівнем ПБ свідчить про взаємопов'язаність гедоністичних і евдемоністичних компонентів благополуччя. Якісний аналіз відповідей респондентів показав, що стиль мислення, тематика уявлень про благополуччя та застосовувані механізми підтримки корелюють з рівнем ПБ, що підкреслює значущість внутрішніх психічних установок та поведінкових стратегій у його формуванні.

2.3. Програма підвищення рівня обізнаності щодо психологічного благополуччя та формування навичок його підтримки

Розроблена просвітницько-корекційна програма спрямована на підвищення рівня психологічного благополуччя молоді та формування адаптивних уявлень про нього, спираючись на результати проведеного емпіричного дослідження уявлень про психологічне благополуччя та факторів, що з ним пов'язані, серед молоді України. Ключові емпіричні дані дослідження вказують на те, що глибина та комплексність розуміння конструкту психологічного благополуччя позитивно корелює з його рівнем у молодих людей. Виявлено, що використання певних адаптивних стратегій підтримки себе (зокрема, усвідомлена постановка життєвих цілей, практики конструктивного мислення, дотримання здорового способу життя, навички емоційної регуляції та активний пошук соціальної підтримки) тісно пов'язане з вищим рівнем психологічного благополуччя.

Враховуючи ці емпіричні результати, програма інтегрує положення провідних наукових підходів до психологічного благополуччя для створення цілісної та науково обґрунтованої інтервенції. Теоретичною основою програми виступає евдемоністична модель психологічного благополуччя К. Ріфф [43], що розглядає благополуччя як багатовимірний конструкт, який включає шість

ключових компонентів: позитивні відносини з іншими, автономію, управління середовищем, особистісний ріст, наявність життєвих цілей і самосприйняття. Ці аспекти, як показало наше дослідження є значущими для молоді. Поряд з цим, у програмі враховано гедоністичну компоненту благополуччя - важливість задоволеності життям (за шкалою SWLS) та позитивного афективного забарвлення повсякденного досвіду, тісний взаємозв'язок яких з евдемоністичними аспектами підтверджено в нашому дослідженні. Також програма спирається на принципи позитивної психології, елементи когнітивно-поведінкового підходу для роботи з неконструктивними переконаннями та концепції розвитку стресостійкості.

Програма має комплексне спрямування і включає просвітницький, корекційний та розвивальний компоненти. Просвітницький компонент націлений на розширення та поглиблення знань молоді про сутність психологічного благополуччя. Корекційний компонент передбачає роботу з виявленими неконструктивними уявленнями та стратегіями, що можуть перешкоджати досягненню благополуччя, сприяючи їх переосмисленню та заміні на більш адаптивні. Розвивальний компонент фокусується на формуванні та відпрацюванні конкретних корисних навичок, таких як емоційна саморегуляція, стресостійкість, ефективне цілепокладання, навички конструктивної комунікації та пошуку соціальної підтримки, актуальність яких була підтверджена результатами дослідження.

Таким чином, розроблена програма має міцне емпіричне підґрунтя, що випливає з потреб та особливостей уявлень дослідженої молоді, та спирається на визнані науково-теоретичні засади. Вона спрямована на формування цілісного, реалістичного образу благополучної людини, розвиток як внутрішніх ресурсів особистості (самоусвідомлення, самоприйняття, відповідальність, суб'єктний контроль), так і міжособистісних навичок, і підвищення психологічної стійкості в умовах невизначеності.

Тож **метою програми** є сприяння формуванню у молоді (18-29 років) науково обґрунтованих уявлень про психологічне благополуччя та розвиток практичних навичок його підтримки.

Завдання програми:

1. Підвищити рівень поінформованості учасників щодо сутності та багатовимірності конструкту психологічного благополуччя, його ключових компонентів (на основі моделі К. Ріфф) та факторів, що на нього впливають;
2. Сприяти усвідомленню учасниками власних актуальних уявлень про ПБ, їх переваг та можливих обмежень; сформмувати більш реалістичні та адаптивні уявлення про ПБ;
3. Розвинути навички саморефлексії, самоприйняття та позитивного мислення;
4. Ознайомити учасників з ефективними стратегіями підтримки та покращення ПБ, зокрема з навичками цілепокладання, управління стресом, емоційної саморегуляції та побудови позитивних близьких стосунків з оточуючими;
5. Сформувати мотивацію до особистісного зростання та активного використання отриманих знань і навичок у повсякденному житті;
6. Навчити учасників розробляти та реалізовувати персональні стратегії підвищення благополуччя.

Цільова аудиторія: Молодь віком 18-29 років

Теоретико-методологічні засади: модель психологічного благополуччя К. Ріфф, гедоністичні принципи ПБ, принципи позитивної психології, елементи КПТ, концепція резильєнтності та копінг-стратегій, принципи особистісно-орієнтованого та діяльнісного підходів, що передбачають активну участь особистості у процесі власного розвитку та навчання.

Структура програми: програма складається із 8 занять по 90 хвилин, заняття проводяться раз на тиждень.

Форми та методи роботи: через гетерогенність цієї вікової групи, яка може включати студентів різних курсів, працюючу молодь та осіб, що тимчасово не зайняті, а також на потребу в універсальності програми для проведення в різних просторах (університети, молодіжні центри, онлайн-платформи, робочий простір), були обрані універсальні, гнучкі та доступні форми та методи роботи, які можна реалізовувати як очно, так і онлайн. Наприклад, групові тренінгові заняття, що поєднують міні-лекції, інтерактивні вправи, дискусії, рольові ігри, релаксаційні техніки, арт-терапевтичні елементи, домашні завдання.

Нижче в таблиці 2.9 представлено заняття програми підвищення рівня обізнаності молоді 18-29 років щодо психологічного благополуччя та формування навичок його підтримки. Повний опис занять програми представлено в додатку А.

Таблиця 2.9

Програма підвищення рівня обізнаності щодо психологічного благополуччя та формування навичок його підтримки у молоді

Заняття	Мета заняття	ключові теми та активності
1. «Що таке психологічне благополуччя і чому воно важливе?»	Ознайомити учасників з поняттям психологічного благополуччя, його складовими; створити атмосферу довіри; визначити очікування учасників.	1. Знайомство, встановлення правил групи. 2. Мозковий штурм «Що для мене означає бути благополучним?». 3. Міні-лекція «Психологічне благополуччя - гедоністичний та евдемоністичний підходи». 4. Вправа «Колесо мого благополуччя» (самодіагностика за ключовими сферами). 5. Обговорення, підбиття підсумків, домашнє завдання.
2. «Чесність з собою та самоприйняття»	Сприяти розвитку самосвідомості, розумінню власних сильних сторін, цінностей та потреб; формувати навички самоприйняття.	1. Обговорення домашнього завдання 2. Вправа «Мої сильні сторони та досягнення» 3. Міні-лекція «Самосвідомість: навіщо знати себе? Самоприйняття vs самооцінка. Практики самоспівчуття» 4. Вправа «Діалог із внутрішнім критиком» 5. Рефлексія: «Що нового я сьогодні про себе дізнався/ла?» 6. Домашнє завдання: щоденник самоспостереження за думками про себе

Продовження таблиці 2.9

3. «Емоційна регуляція та позитивне мислення»	Розвинути навички розпізнавання та конструктивного управління емоціями; ознайомити з техніками розвитку позитивного мислення.	1. Емоційний чекін. 2. Міні-лекція «Світ емоцій: навігація та управління. Вплив думок на емоції. Техніки КПТ для роботи з негативними думками». 3. Вправа «Щоденник думок та емоцій». 4. Практика «Пошук позитиву»: рефреймінг, щоденник вдячності. 5. Підбиття підсумків, домашнє завдання (щоденник вдячності).
4. «Мої цілі - моя сила: постановка та досягнення значущих життєвих орієнтирів»	Допомогти учасникам визначити особистісно значущі цілі; навчити ефективним методам цілепокладання.	1. Обговорення домашнього завдання. 2. Міні-лекція «Навіщо нам цілі? Зв’язок цілей з ціннісно-смисловою сферою. Технологія постановки цілей SMART». 3. Вправа «Візуалізація мого ідеального майбутнього» та визначення особистих цілей 4. Обговорення: можливі перешкоди та шляхи їх подолання. 5. Домашнє завдання: деталізація однієї цілі за SMART, планування перших кроків.
5. «Побудова позитивних стосунків та соціальна підтримка»	Розвинути розуміння важливості позитивних стосунків; формувати навички ефективної комунікації та отримання/надання підтримки.	1. Обмін досвідом щодо постановки цілей. 2. Міні-лекція «Сила зв’язків: чому стосунки важливі для благополуччя. Типи соціальної підтримки. Активне слухання та асертивна поведінка». 3. Рольова гра «Я-висловлювання» та «Активне слухання». 4. Мозковий штурм «Моя мережа підтримки». 5. Домашнє завдання: практика ефективної комунікації.
6. «Тіло в гармонії з душею: вплив способу життя на благополуччя»	Підвищити обізнаність про зв’язок фізичного здоров’я та психологічного благополуччя; ознайомити з практиками усвідомленості.	1. Обговорення домашнього завдання 2. Міні-лекція «Здоровий спосіб життя як ресурс: сон, харчування, фізична активність. Усвідомленість (майндфулнес)» 3. Практика усвідомленого дихання та сканування тіла 4. Дискусія «Мої корисні та шкідливі звички» 5. Домашнє завдання: щоденна практика усвідомленостіДомашнє завдання: щоденна коротка практика усвідомленості (10 хв).

Продовження таблиці 2.9

7. «Стійкість у світі змін: розвиток стресостійкості»	Розвинути навички управління стресом; ознайомити з конструктивними копінг-стратегіями.	1. Обмін досвідом практики усвідомленості. 2. Міні-лекція «Природа стресу. Конструктивний і деструктивний копінг. Резилієнтність». 3. Вправа «Мій арсенал копінг-стратегій». 4. Практика технік зниження напруги: дихання, релаксація. 5. Домашнє завдання: випробування нової копінг-стратегії.
8. «Моя дорожня карта благополуччя»	Узагальнити отримані знання та навички; створити індивідуальний план дій для підтримки психологічного благополуччя; підбити підсумки програми.	1. Обговорення домашнього завдання. 2. Створення «Індивідуального плану благополуччя». 3. Обмін планами у малих групах «Коло підтримки». 4. Вправа «Подарунок групі» - позитивний зворотний зв’язок. 5. Підбиття підсумків програми, прощання.

Отже, дана програма спрямована не лише проінформувати молодь про поняття психологічного благополуччя, а також сприяти розвитку практичних умінь і навичок, необхідних для його підтримки в умовах сучасних викликів. Завдяки цілісній структурі, комплексності, науково обґрунтованій основі та гнучкому формату реалізації, вона може бути ефективно використана в закладах освіти, молодіжних центрах, психологічних службах, як в офлайн-, так і в онлайн-форматі. Очікується, що участь у програмі сприятиме не лише підвищенню обізнаності, але й розвитку внутрішніх ресурсів, більшої психологічної стійкості, відповідального ставлення до власного благополуччя та активному включенню молоді в процес особистісного зростання.

Висновки до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи було представлено результати емпіричного дослідження уявлень сучасної молоді (N=33, віком 19-29 років) про психологічне благополуччя (ПБ) та їх зв’язку з його актуальним рівнем, а також розроблено просвітницько-корекційну програму на основі отриманих даних.

Оцінка загального рівня психологічного благополуччя та задоволеності життям показала переважання середнього (63,64%) та низького (30,30%) рівнів ПБ за методикою К. Ріфф, при середньому балі по вибірці 334,91, що вказує на актуальність проблеми та потребу в заходах для підтримки благополуччя молоді. Емпіричне дослідження дозволило виявити ключові особливості уявлень молоді про психологічне благополуччя, а також окреслити їхній зв'язок із суб'єктивним рівнем ПБ та задоволеністю життям. Результати показали, що уявлення про психологічне благополуччя суттєво варіюються залежно від його рівня: у респондентів з вищими показниками ПБ спостерігалося глибше розуміння цього феномена, з акцентом на відповідальність, особистісний розвиток, ціннісну наповненість та автономію.

Встановлено, що психологічне благополуччя молоді пов'язане з використанням конструктивних копінг-стратегій, зокрема орієнтованих на самореалізацію, досяжні цілі, позитивне мислення та активну життєву позицію. Також значущим є вплив таких чинників, як соціальна підтримка, фізичне здоров'я, стійкість до стресу й оптимізм. Водночас прагнення до уникнення труднощів і фокус на зовнішніх умовах корелювали з нижчим рівнем благополуччя. Отримані емпіричні дані підтверджують теоретичні положення про багатофакторну детермінацію психологічного благополуччя та висвітлюють специфіку уявлень сучасної української молоді. Виявлені неконструктивні уявлення (наприклад, орієнтація на «легке життя»), дефіцит певних адаптивних стратегій, таких як цілепокладання, у груп з нижчим ПБ а також значущість таких ресурсів, як оптимізм, особистісний розвиток, соціальна підтримка та конструктивне мислення, визначили ключові мішені та змістовні напрямки розробленої просвітницько-корекційної програми, яка спрямована на підвищення обізнаності молоді про психологічне благополуччя, корекцію неконструктивних уявлень та формування адаптивних навичок і переконань, з урахуванням результатів даного дослідження та актуальних потреб цільової аудиторії.

ВИСНОВКИ

В цій кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-методологічний аналіз та емпіричне дослідження уявлень сучасної молоді про психологічне благополуччя, їх зв'язку з актуальним рівнем психологічного благополуччя та задоволеністю життям, а також розроблено просвітницько-корекційну програму, спрямовану на формування адаптивних уявлень та розвиток навичок його підтримки. Проведене дослідження дозволило дійти наступних висновків:

Теоретичний аналіз наукової літератури підтвердив, що психологічне благополуччя є складним, багатовимірним конструктом, який виходить за межі простої відсутності психічних розладів та охоплює позитивне функціонування особистості, її здатність до самореалізації, осмисленого життя та ефективної адаптації. Встановлено, що для дослідження уявлень молоді найбільш релевантним є інтегративний підхід, що враховує як гедоністичні (задоволеність життям, позитивний афект), так і евдемоністичні (самоприйняття, позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, особистісний ріст, цілі в житті - за моделлю К. Ріфф) аспекти. Актуальність проблеми психологічного благополуччя молоді значно посилюється в умовах сучасних викликів війни в Україні.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці молоді віком 19-29 років (N=33), показало, що середній рівень психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф відповідає середньому (близько до низького) рівню, та лише два респонденти мали високий рівень, що свідчить про наявність у значної частини респондентів потреби у його підвищенні.

Емпіричне дослідження дозволило виявити ключові особливості уявлень молоді про психологічне благополуччя, а також окреслити їхній зв'язок із суб'єктивним рівнем ПБ та задоволеністю життям. Результати показали, що уявлення про психологічне благополуччя суттєво варіюються залежно від його рівня: у респондентів з вищими показниками ПБ спостерігалося глибше розуміння цього феномена, з акцентом на відповідальність, особистісний розвиток та автономію.

Встановлено, що психологічне благополуччя молоді пов'язане з використанням конструктивних копінг-стратегій, зокрема орієнтованих на самореалізацію, досяжні цілі, позитивне мислення та активну життєву позицію. Також значущим виявився вплив таких чинників як соціальна підтримка, фізичне здоров'я, стійкість до стресу та оптимізм. Водночас прагнення до уникнення труднощів корелювали з нижчим рівнем благополуччя. Вплив же соціально-демографічних факторів (вік, стать, статус ВПО, оцінка безпеки) на рівень ПБ у даній вибірці не виявився статистично значущим.

На основі отриманих емпіричних даних та теоретичного аналізу розроблена та обґрунтована просвітницько-корекційна програма «Підвищення рівня обізнаності щодо психологічного благополуччя та формування навичок його підтримки у молоді». Програма складається з 8 занять і націлена на молодь віком від 18 до 29 років, спрямована на підвищення обізнаності молоді про ПБ, корекцію неконструктивних уявлень та формування адаптивних навичок і переконань (саморефлексії, самоприйняття, позитивного мислення, цілепокладання, управління стресом, емоційної саморегуляції, побудови позитивних стосунків) з урахуванням актуальних потреб цільової аудиторії. Теоретико-методологічними засадами програми є модель ПБ К. Ріфф, гедоністичні принципи, засади позитивної психології, елементи КПТ та концепція резилієнтності.

Результати дослідження підтверджують важливість вивчення суб'єктивних уявлень молоді про психологічне благополуччя та можуть бути використані для розробки та впровадження програм психологічної підтримки та профілактики, спрямованих на підвищення якості життя молодого покоління українців в умовах сучасних викликів. Перспективою подальших досліджень може бути апробація розробленої програми та вивчення її ефективності, а також поглиблене дослідження специфіки уявлень про ПБ у різних підгрупах молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Боковець О. І. Ресурси життєстійкості особистості в умовах війни. *Науковий журнал Техне*. 2024. № 1. С. 58-65.

2. Волков К. М. Емоційний профіль стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах*. 2024. С 49-53.

3. Гуляєва О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2016. Вип. 59. С. 15-20.

4. Данильченко Т. В. Психологічна структура соціального благополуччя та неблагополуччя. *Український психологічний журнал.* 2017. № 2 (4). С. 7-22. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_2_3 (дата звернення: 12.05.2025).

5. Дідковська Л. І. Ставлення до хвороби та психологічне благополуччя осіб у ситуації хронічного соматичного захворювання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. № 1. С. 182-189. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2020_1_27 (дата звернення: 12.05.2025).

6. Дрозд О. В., Молчан Т. О. Особливості психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 126-130.

7. Савіцина Є. В., Бабатіна С. І. Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.)* С. 316-319.

8. Євтушенко І. В. Психологічне здоров'я: поняття, критерії та рівні. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки. Серія : Управління та адміністрування*. 2023. Вип. 25. С. 56-69. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2023_25_7 (дата звернення: 01.06.2025).

9. Засєкіна Л. В., Майструк В. М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2017. № 11. С. 187–192. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2017_11_27 (дата звернення: 17.05.2025).

10.Іваннікова Г. В. Психологічне благополуччя особистості як основа її духовного розвитку. *Духовність у становленні та розвитку особистості : зб. наук. пр. за матеріалами X Міжнар. наук.-практ. конф., м. Нова Каховка, 12–13 трав. 2016 р.* Нова Каховка, 2016. С. 112–114.

11.Іванова Т. В. Biomedical and sociological approaches to mental health. *National Technical University of Ukraine Journal. Political science. Sociology. Law*. 2019. No. 1(41). P. 21–25. URL: https://doi.org/10.20535/2308-5053.2019.1(41).194435 (дата звернення: 14.05.2025).

12.Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.

13.Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170–186.

14.Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Scientific bulletin of kherson state university series psychological sciences*. 2022. № 2. С. 85–93. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_16 (дата звернення: 14.05.2025).

15.Коробка І. М. *Толерантність до невизначеності як психологічний ресурс суб'єктивного благополуччя молоді* : кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2024. С. 150–165.

16.Лазоренко Б. П. Волонтерство як практика здорового способу життя українців в умовах протидії повномасштабній російській агресії: результати емпіричного дослідження. *Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 29 березня 2024 р.* Київ : ЦП «КОМПРИНТ», 2024. С. 120–123.

17.Маланьїна Т. М. До проблеми психологічного здоров’я. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. Вип. 128. С. 176–179.

18.Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія*. 2019. Т. 7, вип. 47. С. 208–219.

19.Попова В. В. *Досвід стосунків в батьківській сім’ї як предиктор психологічного благополуччя особистості* : кваліфікац. робота на здобуття освіт. ступеня магістра : спец. 053 Психологія / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, каф. психології. Харків, 2022. 63 с.

20.Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*. 2022. № 39. С. 322–340.

21.Титаренко Т. М. *Психологічне здоров’я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації* : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

22.Титаренко Т. М. Індикатори психологічного здоров’я особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2016. № 9. С. 196–215.

23.Харитинський А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 136–143.

24.Юрчинська Г., Грузинова К. Особливості взаємозв’язку базових переконань із психологічним благополуччям особистості в період карантинних обмежень. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3(53), т. 2. С. 172–197.

25.Anglim J., Horwood S., Smillie L. D., Marrero R. J., Wood J. K. Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 2020. Vol. 146, no. 4. P. 279–323.

26. Arnett J. J. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. 2nd ed. Oxford : Oxford University Press, 2014.

27. Bradburn N. M. *The structure of psychological well-being*. Oxford : Aldine, 1969.

28. Carver S. C., Scheier M. F., Segerstrom S. C. Optimism. *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30. P. 879–889. URL: https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006 (дата звернення: 19.05.2025).

29. Cohen S., Wills T. Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98. P. 310–357.

30. Deci E. L., Ryan R. M. Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9, no. 1. P. 1–11.

31. Demir M., Özdemir M. Friendship, need satisfaction and happiness. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. 2010. Vol. 11, no. 2. P. 243–259. URL: https://www.researchgate.net/publication/273924488_Friendship_and_Happiness_Among_Young_Adults (дата звернення: 14.05.2025).

32. Demir M., Orthel-Clark H., Özdemir M., Özdemir S. B. Friendship and happiness among young adults. *Friendship and happiness: Across the life-span and cultures* / M. Demir (Ed.). [Place of publication : Publisher], 2015. P. 117–135.

33. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, no. 3. P. 542–575.

34. Easterlin R. A. Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honour of Moses Abramovitz* / P. A. David & M. W. Reder (Eds.). New York : Academic Press, 1974. P. 89–125.

35. Huta V., Waterman A. S. Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. 2014. Vol. 15, no. 6. P. 1425–1456. DOI: https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0.

36. Lazarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984.

37. Seligman M. PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*. 2018. Vol. 13, no. 4. P. 333–337. DOI: https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466.

38. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, no. 3. P. 227–238.

39. OECD. *How's Life? 2020: Measuring Well-being*. Paris : OECD Publishing, 2020. DOI: https://doi.org/10.1787/9870c393-en (дата звернення: 10.04.2025).

40. Orth U., Robins R. W. The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*. 2014. Vol. 23, no. 5. P. 381–387.

41. Pavlyk N. The structure and criteria of psychological health of personality. *Psychology and Personality*. 2022. No. 1. P. 34–59.

42. Penedo F. J., Dahn J. R. Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*. 2005. Vol. 18, no. 2. P. 189–193.

43. Ryff C. D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1996. Vol. 65, no. 1. P. 14–23.

44. Sánchez-Álvarez N., Extremera N., Fernández-Berrocal P. The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*. 2016. Vol. 11, no. 3. P. 276–285.

45. Segerstrom S. C., Miller G. E. Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry. *Psychological Bulletin*. 2004. Vol. 130, no. 4. P. 601–630. DOI: 10.1037/0033-2909.130.4.601 (дата звернення: 14.05.2025).

46. Stafford M., Kuh D. L., Gale C. R., Mishra G., Richards M. Parent-child relationships and offspring's positive mental wellbeing from adolescence to early older age. *Journal of Positive Psychology*. 2016. Vol. 11, no. 3. P. 326–337.

47. Steel P., Schmidt J., Shultz J. Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 2008. Vol. 134, no. 1. P. 138–161.

48. Sweet E., Nandi A., Adam E. K., McDade T. W. The high price of debt: Household financial debt and its impact on mental and physical health. *Social Science & Medicine*. 2013. Vol. 91. P. 94–100.

49. Twenge J. M., Campbell W. K. Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. *Psychiatric Quarterly*. 2019. Vol. 90, no. 2. P. 311–331.

50. Umberson D., Montez J. K. Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*. 2010. Vol. 51, Suppl. P. S54–S66.

51. World Health Organization. *Mental health: strengthening our response*. 17.07.2022. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response (дата звернення: 25.04.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма підвищення рівня обізнаності щодо психологічного благополуччя та формування навичок його підтримки у молоді

Заняття 1. Що таке психологічне благополуччя і чому воно важливе?

Мета: ознайомити учасників з поняттям психологічного благополуччя, його складовими; створити атмосферу довіри; визначити очікування учасників.

Необхідні матеріали:

Очно: Фліпчарт або великі аркуші паперу, маркери, кольорові стікери, ручки/олівці для кожного учасника, роздруківки «Колеса благополуччя».

Дистанційно: Платформа для відеоконференцій (Zoom, Google Meet тощо) з можливістю демонстрації екрану та використання breakout rooms, віртуальна дошка (Miro, Jamboard, Google Slides), електронний варіант «Колеса благополуччя» (наприклад, у Google Docs або спеціалізованому онлайн-інструменті), можливість використання чату та реакцій.

1. Знайомство та встановлення правил групи (15-20 хв).

Форма: інтерактивне коло або Zoom-сесія

Інструкції: ведучий вітає учасників, представляється, коротко розповідає про мету програми. Кожен учасник називає своє ім’я, одне захоплення або ресурс останніх днів, ділиться очікуваннями від програми. Після цього разом формулюються групові правила (можуть бути запропоновані ведучим та доповнені групою):

- Добровільна участь та активність.
- Конфіденційність (все, що відбувається в групі, залишається в групі).
- Правило «Стоп» (можливість не відповідати на питання або не брати участь у вправі, якщо некомфортно).
- Повага до думки кожного, безоціночне ставлення.
- Говорити від свого імені («Я-висловлювання»).
- Один говорить - інші слухають.

- Пунктуальність (для онлайн - стабільне інтернет-з'єднання, увімкнені камери за можливістю).

Правила записуються на фліпчарті (або на спільному онлайн-документі/слайді) та приймаються групою.

2. Мозковий штурм «Що для мене означає бути благополучним?» (10 - 15 хв).

Форма: групове обговорення. Інструкції: кожен учасник називає асоціацію або ознаку людини, яка має високий рівень благополуччя. Всі варіанти записуються на дошці або в онлайн-інструменті (Jamboard, Miro). Після збору ідей ведучий коротко узагальнює: благополуччя - це багатовимірне поняття, яке включає як зовнішні, так і внутрішні аспекти.

3. Міні-лекція «Психологічне благополуччя - гедоністичний та евдемоністичний підходи» (20-25 хв).

Форма: лекція з візуальним супроводом.

Зміст:

- короткий огляд результатів мозкового штурму, підкреслення різноманітності уявлень.
- Розмежування понять «щастя», «задоволеність життям» та «психологічне благополуччя».
- Гедоністичний підхід: фокус на позитивних емоціях та задоволеності (Е. Дінер, Н. Бредберн).
- Евдемоністичний підхід: фокус на самореалізації, осмисленості, особистісному зростанні (Арістотель, К. Роджерс, А. Маслоу). Модель психологічного благополуччя К. Ріфф: короткий опис шести компонентів (самосприйняття, позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, цілі в житті, особистісне зростання). Наголосити, що це лише одна з моделей, але вона допомагає побачити багатогранність ПБ.

Інтерактив: питання аудиторії (Як ви думаєте, чому важливий кожен з цих компонентів?, Який компонент вам здається найближчим/найскладнішим?).

4. Вправа «Колесо мого благополуччя» (25 хв).

Форма: індивідуальна робота з обговоренням у парах.
Інструкції: учасники заповнюють коло, поділене на сектори і оцінюють кожну сферу за шкалою від 1 до 10. Після цього малюють лінії, що з'єднують точки, утворюючи своє «колесо». Потім у парах або трійках обговорюють результати: що вже добре працює, що хочеться змінити.

5. Підбиття підсумків, рефлексія та домашнє завдання (10 хв)

Інструкції: обговорення в колі - учасники відповідають на питання: що я сьогодні зрозумів про себе, що мене вразило чи надихнуло. Ведучий підсумовує ключові ідеї заняття.
Домашнє завдання: подумати над своїм «колесом благополуччя», зробити короткий запис: що б я хотів змінити або підтримати, який перший крок я готовий зробити.

Заняття 2. Самоприйняття та чесність із собою

Мета: сприяти розвитку самосвідомості, розумінню власних сильних сторін, цінностей та потреб; формувати навички самоприйняття.
Необхідні матеріали:
Очно: фліпчарт або великі аркуші, маркери, роздаткові листи для вправ, аркуші для письма, конверти або кольоровий папір для «листа собі».
Дистанційно: платформа Zoom/Meet із breakout rooms, Google Docs або Jamboard для спільної роботи, форма щоденника спостережень (Google Forms або Google Таблиця), функція приватного чату.

1. Привітання. Обговорення домашнього завдання (10-15 хв)

Форма: робота в міні-групах або загальна дискусія. Інструкції: учасники діляться враженнями від заповнення «Колеса благополуччя». Ведучий пропонує кілька запитань для обговорення: які сфери викликали подив, де найбільше хотілося б змін, що стало зрозумілішим про себе.

2. Вправа «Мої сильні сторони та досягнення» (15-20 хв)

Форма: індивідуальна робота з подальшим обговоренням у парах Інструкції: учасники створюють список своїх досягнень (навіть маленьких) за останній рік, потім - список рис чи якостей, які допомогли їм цього досягти. Далі відбувається обговорення в парах: що допомагає визнати свої сильні сторони, а що заважає.

3. Міні-лекція «Самосвідомість: навіщо знати себе? Самоприйняття vs самооцінка. Практики самоспівчуття» (15-20 хв).

Форма: коротка лекція з прикладами. Зміст:

- Самосвідомість: що це таке (розуміння своїх думок, почуттів, цінностей, потреб, мотивів, сильних та слабких сторін) і чому вона важлива для ПБ.
- Самооцінка: оціночний компонент я-концепції, часто залежить від зовнішніх досягнень та порівнянь. Її нестабільність.
- Самоприйняття: безумовне прийняття себе таким, яким є, з усіма перевагами та недоліками, як основа внутрішньої стабільності. Відмінність від самооцінки.
- Самоспівчуття (self-compassion): концепція к. Нефф (доброзичливе ставлення до себе, усвідомлення загальнолюдського досвіду страждань, усвідомленість/майндфулнес щодо власних переживань). Чому це важливо, особливо в складні часи.

Інтерактив: короткі питання до групи (Як ви розумієте різницю між самооцінкою та самоприйняттям?, Чи знайомі ви з практиками самоспівчуття?), обговорення прикладів.

4. Вправа «Діалог із внутрішнім критиком» (20-25 хв).

Форма: письмова вправа з подальшим обговоренням у трійках. Інструкція: ця вправа є однією з технік в когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) та терапії прийняття та відповідальності (ACT).

1) Згадайте ситуацію, коли ви були незадоволені собою, критикували себе. Запишіть основні фрази, які говорив ваш «внутрішній критик». (5 хв).

2) Тепер уявіть, що ці ж самі слова ви говорите своєму найкращому другові (подрузі), який опинився в аналогічній ситуації. Чи сказали б ви йому/їй саме це? Якщо ні, то що б ви сказали, щоб підтримати? (5 хв).

3) Напишіть відповідь своєму внутрішньому критику з позиції мудрого, співчутливого та підтримуючого друга. Визнайте його занепокоєння (якщо воно є конструктивним), але заперечте неконструктивну критику та запропонуйте більш реалістичний та добрий погляд на ситуацію та на себе. (10 хв).

5. Рефлексія та домашнє завдання (10 хв).

Форма: усне обговорення. Інструкції: в колі або в чаті (для онлайн) учасники відповідають на питання: що я сьогодні дізнався про себе, який момент був найціннішим. Домашнє завдання: вести «щоденник самоспостережень» - протягом тижня щодня записувати 1-2 думки або ситуації, в яких виникав внутрішній критик або підтримуюча думка.

Заняття 3. Емоційна регуляція та позитивне мислення

Мета: розвинути навички розпізнавання та конструктивного управління емоціями; ознайомити з техніками розвитку позитивного мислення. Необхідні матеріали:
Очно: фліпчарт або дошка, маркери, ручки, кольорові олівці. Дистанційно: платформа Zoom/Meet, спільний документ у Google Docs або Google Таблиця для вправ, можливість роботи в breakout rooms.

1. Емоційний чекін (10 хв).

Форма: коротке коло або візуальна вправа Інструкції: кожен учасник називає одну емоцію, яку він/вона зараз відчуває, або обирає відповідну «емоційку» (на дошці/слайді з емоціями). Ведучий підкреслює, що всі емоції важливі і є сигналами для розуміння себе.

2. Міні-лекція «Світ емоцій: навігація та управління. Вплив думок на емоції. Техніки КПТ для роботи з негативними думками» (30 хв).

- Функції емоцій: чому нам потрібні емоції (сигнальна, регуляторна, комунікативна). «Немає поганих емоцій, є неконструктивні способи їх вираження або інтерпретації».
- Модель A-B-C (Альберт Елліс) або CMEP (ситуація-думка-емоція-реакція/поведінка, це узагальнена модель, що використовується в КПТ, для пояснення зв'язку між думками, емоціями та поведінкою): простий наочний показ того, як наші думки та інтерпретації ситуацій впливають на наші емоції та поведінку, а не самі ситуації безпосередньо.
- Автоматичні негативні думки (АНД): що це таке, як вони виникають, їхні характеристики (швидкі, неусвідомлені, часто ірраціональні). Типові когнітивні викривлення (наприклад, катастрофізація, чорно-біле мислення, надмірне узагальнення - навести 1-2 приклади).
- Короткий огляд технік КПТ: ідея про те, що змінюючи думки, ми можемо змінювати емоції та поведінку.

Інтерактив: навести приклади ситуацій та попросити учасників припустити, які думки могли б викликати різні емоції в цій ситуації.

3. Вправа «Щоденник думок та емоцій» (20-25 хв).

Форма: індивідуальна робота з подальшим коротким обговоренням
Інструкції: учасники обирають нещодавню ситуацію, яка викликала неприємні емоції, та заповнюють таблицю (додаток 3.3):

1) Ситуація;
2) Автоматична думка;
3) Емоція (інтенсивність);
4) Альтернативна думка;
5) Зміна емоції.

Після виконання вправи - обговорення в парах: що було найскладніше, чи змінилося емоційне ставлення до ситуації.

4. Практика «Пошук позитиву»: рефреймінг, щоденник вдячності (20 хв)

Форма: міні-інструктаж і вправи в парах.
Інструкції: ведучий пояснює принцип рефреймінгу - знаходження альтернативного, позитивного або нейтрального погляду на ситуацію. Учасники практикуються у переформулюванні негативних думок. Потім заповнюють перші записи у «щоденнику вдячності»: три речі, за які вдячні сьогодні.

5. Підбиття підсумків та домашнє завдання (10 хв).

Інструкції: в колі або у спільному чаті учасники відповідають на запитання: яку емоцію вдалося краще зрозуміти сьогодні, що нового дізналися про свої думки.
Домашнє завдання: щодня протягом тижня записувати щонайменше три моменти вдячності у щоденник (паперовий або електронний варіант). За бажанням - відслідковувати одну повторювану автоматичну думку та пробувати її рефреймувати.

Заняття 4. Мої цілі - моя сила: постановка та досягнення значущих життєвих орієнтирів

Мета: допомогти учасникам визначити особистісно значущі цілі; навчити ефективним методам цілепокладання.
Необхідні матеріали:
Очно: фліпчарт або дошка, маркери, аркуші для візуалізації майбутнього, ручки, стікери.
Дистанційно: онлайн-платформа (Zoom, Meet), можливість поділу на малі групи, слайди з прикладами цілей, шаблон SMART у Google Docs або Forms, дошка для візуалізації (наприклад, Miro або Google Jamboard).

1. Привітання, обговорення домашнього завдання (10-15 хв).

Форма: групове обговорення
Інструкції: привітання. Вправа «Мій настрій сьогодні як... (погода/тварина/колір)» - учасники по колу коротко описують свій стан. Потім діляться враженнями від ведення щоденника вдячності: що вдалося помітити про себе, чи вплинуло це на їхнє самопочуття. Заохочення коротко озвучити одне спостереження або приклад у колі чи в чаті.

2. Міні-лекція «Навіщо нам цілі? Зв’язок цілей з ціннісно-смисловою сферою. Технологія постановки цілей SMART» (20 хв).

Форма: лекція з прикладами.
Зміст: ведучий пояснює, як особистісні цінності впливають на мотивацію і вибір цілей. Подається модель SMART як ефективний інструмент постановки цілей: конкретність, вимірюваність, досяжність, релевантність, обмеження в часі. Наводяться приклади неконкретної та SMART-цілі.

3. Вправа «Візуалізація мого ідеального майбутнього» (25 хв).

Форма: індивідуальна вправа з подальшим обговоренням.
Інструкції: учасники заплющують очі (або вдивляються в одну точку) та слухають коротку інструкцію з візуалізації: уявити, яким би хотіли бачити своє

життя через 5 років (де живуть, чим займаються, які почуття відчувають). Потім фіксують у письмовій формі три головні цілі, які виникли під час цієї візуалізації.

4. Обговорення: можливі перешкоди та шляхи їх подолання (15 хв).

Форма: групова дискусія або обговорення в малих групах. Інструкції: учасники обирають одну зі своїх цілей і відповідають на запитання: що може завадити її реалізації? Які внутрішні чи зовнішні ресурси можуть допомогти? Як зробити перший крок?.

5. Підбиття підсумків. Домашнє завдання (15 хв).

Ведучий запитує: «Що найцінніше ви берете з сьогоднішнього заняття? Яка думка або інсайт були для вас найбільш важливими?». Коротке узагальнення ведучим.

Інструкції ДЗ: обрати одну із зафіксованих цілей і деталізувати її за принципом SMART. Записати перші три конкретні дії, які учасник готовий зробити в найближчий час. Формат - особистий щоденник.

Заняття 5. Побудова позитивних стосунків та соціальна підтримка

Мета: розвинути розуміння важливості позитивних стосунків; формувати навички ефективної комунікації та отримання/надання підтримки.

Необхідні матеріали:
Очно: фліпчарт, маркери, аркуші для групової роботи, роздаткові матеріали зі схемами активного слухання.
Дистанційно: платформа з функцією «breakout rooms», онлайн-дошка (miro, jamboard), google forms/slides для вправ, презентація з теоретичними положеннями.

1. Привітання та емоційний чекін (5 хв):

Вправа "слово дня": кожен учасник називає одне слово, яке найкраще описує його поточний стан або настрій.

Учасники в колі або у breakout rooms коротко діляться враженнями та першими кроками у реалізації особистої smart-цілі, якщо бажають.

2. Міні-лекція «сила зв’язків: чому стосунки важливі для благополуччя. Типи соціальної підтримки. Активне слухання та асертивна поведінка» (20 хв). Форма: лекція з візуальним супроводом. Зміст:

- Значення позитивних стосунків: вплив на відчуття щастя, здоров’я, стресостійкість.
- Типи соціальної підтримки: емоційна (розуміння, співчуття), інструментальна (конкретна допомога), інформаційна (поради, знання), оцінна (підтримка самооцінки). Коли який тип підтримки доречний.
- Активне слухання: ключові елементи (увага, уточнення, перефразування, відображення почуттів). Чому це важливо для взаєморозуміння.
- Асертивна поведінка: відмінність від пасивної та агресивної. Вміння висловлювати свої потреби, думки та почуття прямо, чесно та з повагою до інших. «Я-висловлювання» як інструмент асертивності.

Інтерактив: запитання до групи («який тип підтримки для вас найцінніший?», наведіть приклад ситуації, де вам допомогло активне слухання).

3**.** Рольова гра/практичні вправи «я-висловлювання» та «активне слухання» (25 хв):

Мета: відпрацювати навички ефективної комунікації в безпечних умовах.

Інструкція:

«Я-висловлювання»: ведучий пропонує типові ситуації, де легко вдатися до звинувачень («ти-висловлювань»). Учасники в парах (або малих групах) тренуються переформульовувати їх на «я-висловлювання» (я відчуваю... Коли ти робиш... Тому що... Я хотів(ла) би...) Формула висловлювання:

1) Я почуваюся… (емоція)
2) Коли… (опис ситуації без оцінки)

3) Тому що… (пояснення чому це важливо для мене)

4) Я хотів/хотіла б… (прохання/потреба)

Приклад: я почуваюся засмученим, коли мене перебивають, тому що хочу, щоб мене вислухали. Я хотів би, щоб ти давав мені закінчити думку.

«активне слухання»: робота в парах. Один учасник розповідає коротку історію або ділиться думкою, інший практикує активне слухання (ставить уточнюючі питання, перефразовує, відображає почуття). Потім міняються ролями. Ознаки активного слухання:

1) Контакт очей або позначення уваги (в онлайні - погляд у камеру)

2) Кивки головою, короткі підтвердження: «так», «я розумію», «угу»

3) Перефразування: «тобто ти маєш на увазі…», «я правильно зрозумів, що…?»

4) Уточнення: «можеш трохи більше про це розповісти?»

5) Емпатичні відповіді: «це справді могло бути важко для тебе…»

Обговорення: що було легко/складно? Які відчуття виникали? Наскільки ефективними виявилися ці техніки?

4. Мозковий штурм «моя мережа підтримки» (15 хв).

Форма: індивідуальна робота з подальшим груповим обговоренням. Інструкції: «давайте подумаємо разом і складемо карту вашої потенційної мережі підтримки. Хто ці люди? (сім’я, друзі, партнери, колеги, викладачі, наставники, групи за інтересами, професійні психологи). Який тип підтримки ви можете отримати від кожного з них? Як ви можете самі надавати підтримку іншим?» учасники створюють міні-схему своєї мережі підтримки: хто входить, яку підтримку надає, які стосунки хочеться посилити:

Джерело підтримки	Тип підтримки (емоційна, інструментальна тощо)	Як я отримую підтримку	Як я надаю підтримку

5. Підсумки та домашнє завдання (10 хв).

Інструкції: ведучий запрошує поділитися, які навички чи думки стали корисними. Домашнє завдання: свідомо застосувати хоча б одну навичку ефективної комунікації (активне слухання, асертивність, прохання про допомогу) в реальному житті й записати результат у щоденник.

Заняття 6. Тіло в гармонії з душею: вплив способу життя на благополуччя

Мета: підвищити обізнаність про зв'язок фізичного здоров'я та психологічного благополуччя; ознайомити з практиками усвідомленості.

Необхідні матеріали:
Очно: килимки або стільці для практики, аудіозаписи або інструкції для майндфулнесу, маркери, аркуші, роздруківка (додаток 6.4).
Дистанційно: відеозв'язок, запис або текст усвідомленої практики, google forms/slides для анкетування звичок.

1. Привітання. Обговорення домашнього завдання (10 хв).

Вправа «смайл мого дня»: учасники обирають смайлик, що найкраще відображає їхній сьогоднішній настрій, і коротко пояснюють чому. Учасники діляться, як застосували навички ефективної комунікації, що вдалося, що було складним.

2. Міні-лекція «здоровий спосіб життя як ресурс: сон, харчування, фізична активність. Усвідомленість (майндфулнес)» (20 хв).

Форма: лекція. Три кити фізичного здоров'я та їх вплив на психіку:

- Сон: важливість якісного сну для емоційної стабільності, когнітивних функцій, відновлення. Поради для покращення сну.
- Харчування: як харчування впливає на настрій та енергію. Загальні принципи здорового харчування.

- Фізична активність: вплив на зниження стресу, вироблення ендорфінів, покращення самооцінки. Рекомендації щодо регулярної активності.
- Усвідомленість (майндфулнес): що це таке (спрямована увага на теперішній момент без оцінки). Користь для зниження стресу, тривоги, покращення концентрації та саморозуміння.

Інтерактив: короткі питання до групи («скільки годин ви зазвичай спите?», «який ваш улюблений вид фізичної активності?»).

3. Практика усвідомленого дихання та сканування тіла (20 хв).

Форма: спокійна аудіо- або відеопрактика.

- Усвідомлене дихання (5-7 хв): ведучий проводить коротку керовану медитацію, фокусуючись на відчуттях від дихання.
- Сканування тіла (10-15 хв): ведучий керує процесом послідовного спрямування уваги на різні частини тіла, відзначаючи відчуття без оцінки.

Обговорення: які відчуття виникали під час практики? Що було легко, що складно? Як можна використовувати ці техніки в повсякденному житті?

4. Дискусія «мої корисні та шкідливі звички» (20 хв).

Форма: робота в парах, потім - загальна рефлексія. Інструкції: «подумайте про свої щоденні звички, пов’язані зі сном, харчуванням, фізичною активністю, використанням гаджетів тощо, та заповніть таблицю Які з них ви вважаєте корисними для вашого благополуччя? Які - шкідливими або такими, що хотілося б змінити? Які маленькі кроки можна зробити для формування більш здорових звичок?) (які підтримують, а які виснажують), Кожен розмірковує над власними звичками. Використовуйте бланк «Мої звички»(додаток 6.4). після чого обговорює з партнером. Група формулює загальні висновки.».

5. Підбиття підсумків та домашнє завдання (10 хв).

Коротке коло вражень. «яка одна ідея або практика з сьогоднішнього заняття була для вас найбільш резонансною?»

Домашнє завдання: «протягом наступного тижня спробуйте щодня виконувати коротку практику усвідомленого дихання (5-10 хвилин). Також оберіть одну маленьку зміну у своєму способі життя (пов'язану зі сном, харчуванням або фізичною активністю), яку ви спробуєте впровадити».

Заняття 7. Стійкість у світі змін: розвиток стресостійкості

Мета: розвинути навички управління стресом; ознайомити учасників з конструктивними копінг-стратегіями та методами підвищення резилієнтності.

Необхідні матеріали:
Очно: фліпчарт або папір для нотаток, ручки, анкети/бланки для вправи «Арсенал копінг-стратегій» (додаток 7.3).
Дистанційно: доступ до Zoom/Microsoft Teams, спільна таблиця (Google Sheets), інтерактивна презентація.

1. Привітання. Обмін досвідом практики усвідомленості (10 хв).

Ведучий вітає групу. Учасники по колу (або в чаті) оцінюють свій поточний рівень енергії за шкалою від 1 до 10 і коротко коментують. Інструкція обговорення: учасники діляться досвідом виконання домашнього завдання - які відчуття, що допомогло зосередитись, що було складно. «Як вам вдавалося практикувати усвідомлене дихання протягом тижня? Які були спостереження? Чи спробували ви внести якусь одну маленьку зміну у свій спосіб життя, і як це вплинуло на вас?» (Коротке обговорення, діляться досвідом).

2. Міні-лекція «Природа стресу. Конструктивний і деструктивний копінг. Резилієнтність» (25 хв).

Зміст:

- Що таке стрес? (фізіологічні та психологічні реакції, хороший (еустрес) та поганий (дистрес) стрес). Коротко про модель Г. Сельє.
- Копінг-стратегії: що це таке? Чому важливо мати різноманітний арсенал? Відмінність між конструктивними (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані на прийняття та переоцінку) та деструктивними (уникнення, вживання пар, агресія) стратегіями.
- Резилієнтність (життєстійкість): що це за якість? Її компоненти (С. Мадді: залученість, контроль, прийняття ризику). Як резилієнтність допомагає долати труднощі та відновлюватися.
- Інтерактив: «які ситуації у вашому житті викликають найбільший стрес?», «які перші реакції на стрес ви у себе помічаєте?».

3. Вправа «Мій арсенал копінг-стратегій» (25 хв).

Форма: індивідуальна робота з подальшим обговоренням у малих групах. Інструкції: учасники отримують бланк, у якому записують, як зазвичай реагують на стрес, які стратегії їм допомагають, а які - ні. Потім у групах діляться прикладами ефективного подолання труднощів. Використовуйте бланк (додаток 7.3), можете запропонувати учасникам позначити ✔ ті стратегії, які вони використовують, ★ - ті, які хотіли б спробувати, та ✗ - які вважають неефективними.

Бланк до вправи «Мій арсенал копінг-стратегій» (додатку 7.3 повний перелік стратегій).

Стресова ситуація	Що я зробив/зробила	Це допомогло? (Так/Ні)	Яка була альтернатива?	Що я хочу спробувати наступного разу?

4. Практика технік зниження напруги: дихання, релаксація (15 хв).

Форма: керована практика. Інструкції: ведучий проводить дихальну вправу «4-7-8» та коротку релаксацію

або прогресивну м’язову релаксацію (за вибором). Можна дати посилання на аудіозапис або провести наживо.

Опис техніки:

1) Сядьте зручно, покладіть одну руку на живіт.
2) Вдихніть носом на 4 рахунки.
3) Затримайте дихання на 7 рахунків.
4) Повільно видихніть ротом на 8 рахунків.
5) Повторіти 4 цикли.

5. Підбиття підсумків, домашнє завдання (10 хв).

Інструкції: учасники в колі діляться: «Що я сьогодні для себе відкрив/ла?», «Що хочу спробувати в стресовій ситуації?». Домашнє завдання: обрати нову копінг-стратегію та застосувати її у реальній ситуації. Зробити короткий запис-рефлексію про ефективність.

Заняття 8. Створення індивідуального плану благополуччя

Мета: узагальнити здобуті знання й навички; створити індивідуальний план підтримки психологічного благополуччя; сприяти завершенню групової роботи з позитивним емоційним фокусом.

Необхідні матеріали:
Очно: шаблон «Індивідуального плану благополуччя», фломастери, кольоровий папір/стікери.
Дистанційно: Google Forms або Google Docs для створення плану, спільна дошка для зворотного зв’язку.

1. Привітання. Обговорення домашнього завдання (10 хв).

Ведучий вітає групу із завершальним заняттям. Учасники діляться одним словом про свій настрій та очікування від останньої зустрічі. Інструкції обговорення: учасники діляться враженнями від застосування нової копінг-стратегії. Який результат? Що вдалося? Що було несподіваним?

2. Створення «Індивідуального плану благополуччя» (30 хв).

Форма: індивідуальна робота з шаблоном. Інструкції: учасники заповнюють блоки плану:

1) Мої сильні сторони та ресурси (на які я можу спиратися).

2) Сфери благополуччя, які я хочу покращити (на основі "Колеса благополуччя" та самоаналізу).

3) Мої конкретні цілі щодо ПБ на найближчі 1-3 місяці (за SMART).

4) Ключові навички та стратегії, які я буду застосовувати (з тих, що вивчили на програмі).

5) Моя мережа підтримки (до кого я можу звернутися).

6) Можливі перешкоди та як я планую їх долати.

7) Як я буду відстежувати свій прогрес та дбати про себе.

3. Обмін планами у малих групах «Коло підтримки» (15 хв).

Форма: робота в трійках. Інструкції: кожен ділиться одним важливим пунктом свого плану. Інші учасники можуть поставити уточнююче питання або дати підтримувальний коментар.

4. Вправа «Подарунок групі» -позитивний зворотний зв’язок (10 хв).

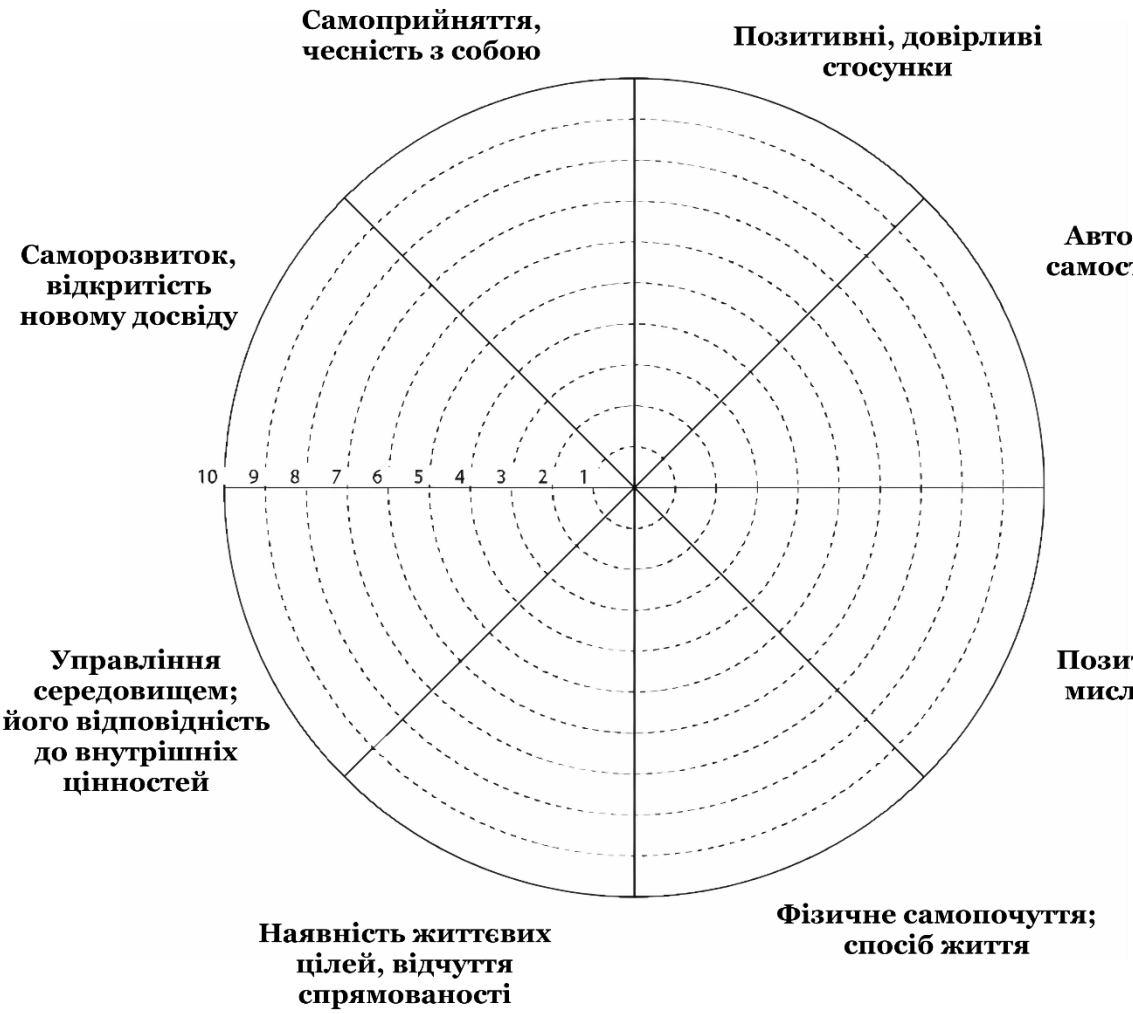
Форма: групове коло або чат онлайн. Інструкції: Кожен учасник пише на маленькій картці (або в анонімній онлайн-формі/на віртуальній дошці) одне побажання або комплімент для групи в цілому або для конкретних учасників (анонімно). Ведучий зачитує деякі з них або всі (якщо час дозволяє).

Альтернатива: кожен по колу говорить одне позитивне слово або коротке побажання іншим учасникам або групі.

5. Підбиття підсумків програми, прощання (5 хв).

Форма: ведучий дякує групі, підсумовує ключові результати курсу, дає поради на майбутнє. За бажанням групове фото (онлайн або офлайн).

Колесо благополуччя



Щоденник думок та емоцій

Ситуація	Думки	Емоції	Поведінка	Альтернативна думка

Мої звички

Звичка (корисна/некорисна)	Частота (щодня/іноді/ніколи)	Як вона впливає на моє самопочуття	Що хочу змінити

7.3. Копінг-стратегії

Конструктивні (адаптивні) копінг-стратегії	Деструктивні (неадаптивні) копінг-стратегії
○ Активне вирішення проблеми (шукаю способи розв’язати ситуацію). ○ Планування дій (продумую кроки, складаю план). ○ Звернення по соціальну підтримку (говорю з друзями, родиною, спеціалістами). ○ Пошук позитивного (рефреймінг, переоцінка ситуації). ○ Ведення щоденника емоцій або думок. ○ Заняття спортом, рухова активність. ○ Використання гумору (не знецінюючи проблему). ○ Практики усвідомленості (дихання, медитація, сканування тіла). ○ Пошук інформації, навчання новому. ○ Виконання приємної діяльності (творчість, хобі). ○ Дозволити собі емоції, не придушуючи їх.	○ Уникання (ігнорую проблему, відкладаю на потім). ○ Надмірне занурення в соціальні мережі / серіали. ○ Самозвинувачення, самокритика. ○ Витіснення емоцій (не даю собі відчувати). ○ Агресія на інших / злість на себе. ○ Переїдання / недоїдання. ○ Вживання алкоголю, психоактивних речовин. ○ Песимістичні думки, катастрофізація. ○ Ізоляція від близьких, уникнення спілкування. ○ Румінації (нав’язливе прокручування подій в голові). ○ Знецінення себе чи інших.

○ Прийняття ситуації, яку неможливо змінити. ○ Самоспівчуття (м'яке ставлення до себе в стресі). ○ Віра, духовні практики (як ресурс).	○ Перекладання відповідальності, уникнення рішень.

Мої власні приклади стратегій:

- ……
- ……
- ……
- ……