

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО  
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

Кафедра \_\_\_\_\_

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за темою: **Уявлення молоді про психологічне благополуччя**

Студентки Пасічник Тетяни Іванівни  
курсу IV  
групи ТУкв-8-22-Б1ПС(4.0здс)  
спеціальності 053 «Психологія»  
Цумарєв М.І.

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_ ECTS \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

**м. Київ 2026 рік**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	9
1.1. Психологічне благополуччя: поняття та ключові підходи .....	9
1.2. Фактори, що визначають психологічне благополуччя молоді .....	14
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ УЯВЛЕНЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ПРО ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ .....	25
2.1. Обґрунтування методу та програми емпіричного дослідження .....	25
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження .....	30
2.3. Розробка просвітницької програми підвищення обізнаності та формування навичок підтримки психологічного благополуччя .....	47
Висновки до розділу 2.....	53
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	57
ДОДАТКИ.....	64

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** В умовах безпрецедентних соціальних викликів, спричинених повномасштабною війною в Україні та її наслідками, а також на фоні глобальних кризових явищ, що передували їй, зокрема пандемії COVID-19, питання збереження та підтримки психічного і емоційного комфорту населення, особливо молодого покоління, набуває виняткової суспільної важливості. Молодь, як одна з найдинамічніших і водночас уразливих соціальних груп, що перебуває на етапі активного формування особистості та професійної самореалізації, особливо чутливо реагує на масштабні соціальні зміни, які безпосередньо впливають на її світогляд, систему цінностей та суб'єктивне відчуття щастя і життєвої задоволеності. Сучасне життя характеризується високим рівнем емоційного навантаження, інформаційним перевантаженням і станом невизначеності, що створює загрозу внутрішній рівновазі особистості.

Психоемоційний добробут виступає важливим показником якості життя, здатності людини до ефективного функціонування, самореалізації та успішної адаптації до складних, часто стресогенних умов соціального середовища. Водночас традиційні уявлення про чинники, що впливають на життєве задоволення, і шляхи його досягнення зазнають суттєвих змін під впливом сучасних реалій. Молодь, як найбільш мобільна і чутлива група, що лише починає самостійне життя, активно формує власні, часто унікальні, уявлення про щастя, успіх, особистісну реалізацію та життєві пріоритети.

Усвідомлення того, яким чином молоді люди сприймають і конструюють уявлення про внутрішній комфорт і задоволеність життям, які смисли вони в нього вкладають та які чинники вважають визначальними для його підтримки, є надзвичайно важливим для розроблення ефективних стратегій психологічного супроводу, профілактики та підтримки.

Проблематика психічної рівноваги та індивідуального добробуту активно вивчається у світовій і вітчизняній психологічній науці. Теоретико-

методологічні основи дослідження цієї теми закладено у працях М. Аргайла, Е. Дінера, Е. Десі, Р. Райана, К. Ріффа, М. Селігмана та інших. В українській психології різні аспекти психічного здоров'я та життєвого добробуту розглядали І. Аршава, Т. Данильченко, Ю. Кашлюк, Т. Маланьїна, Н. Павлик, Т. Титаренко та інші науковці.

Проте, незважаючи на значний науковий доробок, недостатньо досліджено особливості суб'єктивних уявлень про внутрішній комфорт у свідомості сучасної молоді, особливо в умовах тривалого психічного навантаження, викликаного війною. Індивідуальні смисли та інтерпретації, що лежать в основі цих уявлень, а також їхній зв'язок із реальним рівнем емоційного стану молодих людей залишаються маловивченими і потребують поглибленого наукового аналізу.

Таким чином, актуальність цього дослідження визначається як суспільним запитом на збереження та зміцнення психічного і емоційного комфорту молодого покоління українців в умовах невизначеності, так і науковим інтересом до глибшого розуміння того, як молоді люди формують, переживають і осмислюють власний стан внутрішньої гармонії та життєвої задоволеності. Комплексне дослідження цих уявлень дозволить не лише виявити внутрішні психологічні механізми адаптації до сучасних викликів, а й розробити ефективні інформаційно-просвітницькі та корекційні програми, спрямовані на формування більш адаптивних та ресурсних уявлень про особистісний добробут.

**Об'єкт дослідження** – психоемоційний стан та добробут молодих людей.

**Предмет дослідження** – уявлення сучасної молоді про внутрішній психічний комфорт, його змістові характеристики та структурні складові, а також взаємозв'язок цих уявлень із фактичним рівнем емоційної рівноваги та умовами життєдіяльності.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні й емпіричному аналізі особливостей уявлень молодих людей про **суб'єктивне**

відчуття внутрішнього благополуччя, визначенні його взаємозв'язку з актуальним рівнем психоемоційного стану та життєвими обставинами, а також у розробленні на цій основі корекційно-просвітницької програми.

**Гіпотеза дослідження** передбачає, що уявлення молоді про власний внутрішній стан комфорту визначаються фактичним рівнем їхнього психологічного та емоційного ресурсу: молоді люди з вищим рівнем психічного добробуту демонструють більш глибокі та конструктивні уявлення, орієнтовані на особистісний розвиток і автономію, тоді як молодь із нижчим рівнем емоційної рівноваги частіше формує неконструктивні уявлення, зосереджені на уникненні труднощів і залежності від зовнішніх умов.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феномену психоемоційного добробуту, його структури та чинників у молодому віці.
2. Охарактеризувати особливості внутрішнього психологічного стану молоді в умовах сучасних соціально-політичних трансформацій.
3. Емпірично дослідити зміст і структурні компоненти уявлень сучасної молоді про особистісний комфорт і благополуччя.
4. Визначити взаємозв'язок між уявленнями молоді про внутрішню гармонію, фактичним рівнем психоемоційного стану та суб'єктивною задоволеністю життям.
5. На основі отриманих результатів розробити й обґрунтувати корекційно-просвітницьку програму, спрямовану на зміцнення емоційного ресурсу молоді.

**Методи дослідження.** Для реалізації завдань застосовано комплекс загальнонаукових та спеціальних психологічних методів:

**1. Теоретичні методи** – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння наукових джерел з проблематики дослідження з метою

визначення рівня її наукової опрацюваності та формування концептуальної моделі.

## **2. Емпіричні методи – психодіагностичні інструменти:**

- Шкала психологічної рівноваги та особистісного благополуччя К. Ріфф (адаптована версія) – для оцінки рівня та структури внутрішнього добробуту.
- Шкала задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера – для визначення загального рівня суб'єктивного життєвого задоволення.
- Авторський опитувальник «Психоемоційний добробут» Федун В. П. – для вивчення уявлень молоді про внутрішній психологічний стан, його складові та стратегії підтримки.

## **3. Методи обробки даних**

- Якісний аналіз – проведено контент- та тематичний аналіз відповідей на відкриті запитання авторського опитувальника.
- Кількісний аналіз – застосовано описову статистику (середні значення, стандартні відхилення, частотний та відсотковий розподіл показників) і кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

**База дослідження.** Дослідження проводилося в онлайн-форматі із застосуванням ресурсів Інтернету. До вибірки було включено 33 респонденти віком від 19 до 29 років.

**Наукова новизна дослідження.** У межах роботи уточнено особливості уявлень сучасної української молоді про внутрішній психічний комфорт та встановлено їхній зв'язок із фактичним рівнем психоемоційного стану. Виявлено статистично значущі кореляції між рівнем особистісної психологічної рівноваги та застосуванням конструктивних стратегій подолання труднощів, наявністю соціальної підтримки, станом фізичного здоров'я, стійкістю до психоемоційного навантаження і оптимістичною життєвою налаштованістю. Отримані результати підтверджують багатофакторний характер формування суб'єктивного внутрішнього

добробуту та дозволяють окреслити специфіку неконструктивних уявлень, характерних для молоді з нижчим рівнем внутрішнього комфорту, що стало підґрунтям для розробки цільових напрямів ефективної просвітницько-корекційної програми.

**Теоретичне значення дослідження.** Результати поглиблюють наукове розуміння багатовимірної структури психоемоційного добробуту особистості та демонструють взаємозв'язок між уявленнями молоді про внутрішній стан гармонії, рівнем суб'єктивної задоволеності життям і використанням адаптивних стратегій подолання труднощів. Дослідження розширює теоретичні уявлення щодо чинників формування психологічної рівноваги та висвітлює роль ціннісно-сміслових орієнтацій у визначенні її рівня.

**Практичне значення дослідження.** Отримані дані стали основою для створення просвітницько-корекційної програми, спрямованої на підвищення обізнаності молоді щодо психоемоційного та особистісного добробуту, корекцію неконструктивних уявлень і формування адаптивних життєвих навичок, таких як цілепокладання, конструктивне мислення та активна життєва позиція.

Матеріали дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічного супроводу й тренінгових курсів для молоді, у формуванні освітніх і виховних стратегій, а також для підвищення ефективності психологічної підтримки молодіжних груп у навчальних закладах та громадських організаціях.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Використано 51 наукове джерело, наведено 9 таблиць та 2 рисунки. Загальний обсяг роботи становить 76 сторінок, із яких 50 сторінок займає основний текст.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕНЬ МОЛОДІ ПРО ВНУТРІШНІЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ

#### 1.1 Внутрішній психологічний добробут: поняття та основні наукові підходи

Проблематика внутрішнього добробуту особистості набуває особливої актуальності в умовах сучасного світу, зокрема для молодого покоління, яке характеризується підвищеною чутливістю до соціальних змін. Молоді люди перебувають на початковому етапі самостійного життєвого шляху, що передбачає зростання рівня відповідальності та існування в ситуації невизначеності. Процес входження в доросле життя часто супроводжується почуттями дезорієнтації, пошуком власної ідентичності та життєвого призначення. Необхідність ухвалювати важливі рішення щодо майбутнього нерідко пов'язана з переживаннями напруження, тривожності й емоційного виснаження. Додатковим чинником нестабільності стали глобальні події, з якими зіткнулося сучасне покоління молоді: спершу пандемія COVID-19, а згодом повномасштабна війна, що спричинили масштабні соціальні зрушення та трансформації. Усе це актуалізує потребу поглибленої уваги до стану психоемоційної рівноваги молоді [22, с. 196–198].

Перш ніж перейти до ґрунтового аналізу феномену особистісного добробуту, доцільно чітко розмежувати низку споріднених, проте не тотожних категорій, зокрема такі поняття, як ментальне здоров'я, емоційно-особистісний стан, суб'єктивна оцінка життєвого благополуччя та внутрішня гармонія особистості, а також окреслити характер їхньої взаємодії. Таке розмежування є необхідним для більш точного розуміння сутності досліджуваного явища, оскільки кожне з означених понять, будучи взаємопов'язаним, має власні критерії оцінювання та відображає окремі виміри людського буття. Як зазначає Н. Каргіна [12, с. 48–50], поряд із концептом внутрішнього добробуту у науковому дискурсі широко

використовуються суміжні категорії, зокрема емоційний і особистісний добробут, загальна якість життя, рівень життєвої задоволеності, відчуття щастя та осмисленість життя. Це свідчить про багатовимірний характер даного феномену та наявність різноманітних теоретичних підходів до його вивчення.

У межах традиційного медичного підходу, що спирається на біомедичну модель, ментальний стан людини зазвичай зводиться до критерію відсутності психічних захворювань, клінічно зафіксованих порушень або патологічних симптомів [11, с. 21–24]. Така інтерпретація має виразно обмежений характер, оскільки практично не враховує позитивні параметри функціонування особистості, зокрема її здатність до продуктивної життєдіяльності, саморозкриття й збереження внутрішніх ресурсів навіть за наявності хронічних або гострих порушень. Натомість альтернативну, значно ширшу перспективу пропонує біопсихосоціальна модель, представлена Всесвітньою організацією охорони здоров'я. У її межах ментальне благополуччя розглядається як динамічний стан внутрішньої стабільності, що забезпечує можливість реалізації особистісного потенціалу, активної соціальної залученості та ефективного подолання щоденних стресових навантажень. Такий стан визнається базовою складовою прав людини, що безпосередньо впливає як на індивідуальний розвиток, так і на соціально-економічний добробут суспільства. У цьому контексті порушення ментального функціонування охоплюють не лише клінічні розлади, а й явища соціальної дезадаптації, переживання інтенсивного емоційного страждання та підвищені ризики самоушкоджувальної поведінки, що виходять за межі суто медичного трактування [51]. Стан внутрішньої рівноваги розуміється як безперервний індивідуальний континуум, на який суттєво впливають соціально-економічні труднощі, насильство, бідність, екологічні й політичні кризи, що функціонують як потужні фактори ризику. Натомість поняття особистісного добробуту традиційно інтерпретується в ширшому гуманістичному контексті та зосереджується на позитивних

характеристиках життєвого функціонування людини. За визначенням І. Євтушенка [8, с. 56–58], цей феномен постає як інтегративна характеристика, що відображає здатність особистості до саморозвитку, ефективної адаптації до змінюваних умов і вибудовування гармонійних взаємин із соціальним оточенням і власним внутрішнім світом. Особливий акцент при цьому робиться на ролі когнітивних процесів — способах мислення, комунікації та інтерпретації реальності, які визначають характер взаємодії людини з навколишнім середовищем.

Водночас саме концептуальна широта й багатовимірність цього поняття зумовлюють тривалі наукові дискусії щодо його змістових меж та співвідношення з ментальним станом особистості. Особистісний добробут розглядається як складне, багаторівневе утворення, що досі не має єдиного загальноприйнятого визначення. Так, Н. Павлик [41, с. 34–38] трактує його як цілісний фізично-емоційно-соціально-духовний стан людини, який формується на основі динамічної рівноваги між ключовими складниками — духовним, соціальним, емоційним, вольовим, інтелектуальним і тілесним. Саме узгодженість цих компонентів та гармонійна взаємодія особистості з навколишнім світом визначають конструктивний характер її розвитку.

Разом із тим Т. Маланьїна [17, с. 176] наголошує, що, попри широку представленість у науковому дискурсі, поняття психологічного здоров'я залишається недостатньо операціоналізованим і часто використовується радше як метафора, ніж як чітка наукова категорія, що зумовлює множинність інтерпретацій. Узагальнюючи наявні підходи, дослідниця виокремлює такі трактування: як показник особистісної зрілості та рівня соціальної адаптації; як результат процесів самореалізації й особистісного зростання; як прояв духовно-гуманістичного потенціалу людини; а також як передумову або складову ментального стану. У зв'язку з цим обґрунтовується доцільність збереження терміна «здоров'я» переважно в межах медичної науки та використання більш теоретично виважених понять

— внутрішній добробут особистості або особистісне благополуччя — у психологічних дослідженнях.

Стан внутрішнього особистісного добробуту не зводиться до традиційного поділу на здоров'я та нездоров'я, оскільки він не обмежується лише відсутністю хвороб або проблемних проявів і може зберігатися навіть за їх наявності. Йдеться про багатовимірне явище, яке охоплює різні сфери людського буття, насамперед ставлення людини до самої себе, до інших та до навколишнього світу. Такий стан відображає здатність особистості реалізувати власний потенціал і будувати ефективну взаємодію з середовищем навіть за умов нестабільності чи несприятливих життєвих обставин [14, с. 85–88].

Початок наукового осмислення цього феномену в межах підходу, орієнтованого на переживання задоволення, було закладено у другій половині ХХ століття дослідником, який запропонував розглядати внутрішній добробут як поєднання двох взаємопов'язаних, але відносно самостійних складових — позитивних і негативних емоційних переживань. Ключовим у цій концепції є не повна відсутність негативних станів, а збереження динамічної рівноваги між приємними та неприємними емоціями. Автор також дійшов висновку, що позитивні й негативні переживання не є протилежними полюсами однієї шкали, а можуть існувати незалежно одне від одного [27, с. 9].

Подібну за змістом позицію розвинула концепція, зосереджена на суб'єктивному відчутті життєвого добробуту, у межах якої основну увагу приділено оцінці людиною різних сфер власного життя, рівню задоволеності ними, співвідношенню приємних і неприємних емоційних станів. Узагальнюючи ці підходи, сучасні дослідники зазначають, що орієнтований на задоволення напрям зосереджується насамперед на тому, що приносить людині позитивні переживання, та на ролі емоцій у формуванні відчуття щастя і життєвої задоволеності [13, с. 170–173].

На противагу цьому, підхід, орієнтований на змістовність життя, акцентує увагу не стільки на кількості приємних переживань, скільки на глибинному переживанні сенсу, цілісності та внутрішньої наповненості існування. У його межах справжній добробут пов'язується з особистісним розвитком, реалізацією внутрішніх цінностей і відповідністю життєвого шляху глибинним переконанням людини, а не з простим накопиченням задоволення [6, с. 126–130].

До цього напряму належить і концепція, що підкреслює роль внутрішньої мотивації та самостійного вибору, у якій визначальними для внутрішньої рівноваги особистості вважаються три базові потреби: потреба у свободі та самостійності дій, потреба у відчутті власної ефективності й розвитку, а також потреба у близьких, підтримувальних взаєминах з іншими людьми [30, с. 1–4]. У межах іншої відомої моделі добробут розглядається як поєднання емоційної позитивності, залученості у діяльність, якісних міжособистісних зв'язків, усвідомленого сенсу життя та досягнення значущих цілей, при цьому саме соціальні взаємодії виступають об'єднавчим чинником усіх складових [37, с. 333].

Однією з найбільш цілісних і системно розроблених моделей позитивного особистісного функціонування є концепція, створена на основі аналізу теорій саморозкриття потенціалу, гармонійно функціонуючої особистості, процесу становлення індивідуальності та розвитку людини впродовж усього життєвого шляху. У межах цієї моделі виокремлюється шість ключових складників, що відображають різні аспекти повноцінного й змістовного життя особистості [43, с. 14–18].

До ключових складових повноцінного внутрішнього добробуту особистості належать такі взаємопов'язані характеристики:

1. Позитивне ставлення до власної особистості – здатність адекватно й доброзичливо оцінювати себе, приймаючи як сильні сторони, так і обмеження, без надмірної самокритики чи знецінення.

2. Якісні міжособистісні взаємини – уміння вибудовувати близькі, довірливі контакти з іншими людьми, проявляти емпатію, турботу та готовність до взаємної підтримки.

3. Самостійність і внутрішня незалежність – здатність спиратися на власні переконання під час самооцінки та ухвалення рішень, протистояти зовнішньому тиску й соціальним очікуванням.

4. Ефективна взаємодія з життєвими умовами – уміння впливати на обставини свого життя, свідомо обирати середовище, яке відповідає особистісним цінностям і потребам.

5. Динаміка особистісного розвитку – відкритість до нового досвіду, прагнення до постійного самовдосконалення та відчуття реалізації власних можливостей.

6. Сміслова спрямованість життя – наявність усвідомлених цілей, відчуття внутрішнього напрямку руху та переконаність у тому, що власне життя має глибокий зміст.

У межах цієї концепції внутрішній добробут людини розглядається як складне, багатовимірне утворення, що відображає рівень позитивного особистісного функціонування та проявляється у суб'єктивному відчутті задоволеності життям, яке формується завдяки реалізації індивідуального потенціалу й значною мірою залежить від якості взаємодії з соціальним оточенням [23, с. 136–138]. Такий підхід підкреслює, що важливими є не лише емоційні переживання, а й реальна здатність людини ефективно діяти, розвиватися та знаходити своє місце у світі.

Оригінальний спосіб осмислення структури внутрішнього особистісного добробуту пропонують дослідниці Є. Савіцина та С. Бабатіна, які розглядають його як узагальнений показник загального стану людини, рівня її соціально-особистісної адаптованості та ефективності життєвого функціонування. У межах запропонованої ними функціональної моделі внутрішній добробут формується як результат взаємодії кількох взаємопов'язаних складників: пізнавального, що пов'язаний із суб'єктивною

оцінкою власного життя; емоційного, який відображає домінування позитивних переживань; поведінкового, що виявляється в активності та цілеспрямованості; особистісного, до якого належать прийняття себе, внутрішня самостійність і розвиток; а також психофізіологічного компонента. Сукупна дія цих елементів забезпечує умови для самореалізації, особистісної зрілості та автентичності людини [7, с. 316].

Водночас сучасний науковий дискурс дедалі частіше звертає увагу на необхідність переосмислення традиційних підходів до аналізу особистісного добробуту. Зокрема, результати новітніх досліджень свідчать про обмеженість трактування підходів, орієнтованих на задоволення та на осмисленість життя, як таких, що нібито взаємно виключають одне одного. Натомість підкреслюється їхня взаємодоповнюваність і потреба інтеграції для більш повного розкриття сутності феномену внутрішньої життєвої гармонії [35, с. 1425–1427]. Вважається, що повноцінне функціонування особистості передбачає одночасну здатність переживати позитивні емоції та відчувати задоволення від життя, а також прагнення до розвитку, реалізації власних можливостей і побудови життя, наповненого змістом. Саме тому цілісне розуміння цього явища неможливе без урахування обох зазначених вимірів.

Отже, внутрішній добробут особистості постає як складне, багатовимірне утворення, яке виходить далеко за межі емоційного комфорту й охоплює глибинні аспекти життєдіяльності людини. Йдеться про здатність до самореалізації, осмислення власного життєвого шляху, формування значущих міжособистісних зв'язків і гнучкої адаптації до зовнішніх викликів. На відміну від понять, що зосереджуються переважно на виявленні порушень або оцінюванні функціонального стану, концепція особистісного добробуту робить акцент на позитивному розвитку людини навіть в умовах стресу, нестабільності чи невизначеності. У різних теоретичних напрямках — від орієнтованих на емоційне задоволення до зосереджених на життєвому сенсі — простежується спільна ідея щодо необхідності досягнення узгодженості

між внутрішнім світом людини та її взаємодією із соціальним оточенням. Саме це робить внутрішній добробут одним із провідних критеріїв якості життя, особливо значущим для молоді, яка перебуває на етапі активного особистісного становлення й стикається з численними життєвими викликами.

## **1.2. Детермінанти особистісного добробуту в молодому віці**

Внутрішній добробут особистості постає як цілісне й багатовимірне явище, що формується внаслідок поєднання численних взаємопов'язаних впливів. У наукових дослідженнях запропоновано різні підходи до систематизації чинників, які визначають рівень життєвої гармонії людини. Так, низка авторів, здійснюючи узагальнення сучасних наукових джерел, виокремлюють соціально-економічні, соціокультурні, біологічні та особистісні групи впливів. Інші дослідники наголошують на полікомпонентному характері цього феномену, звертаючи увагу на фізичний стан, духовні орієнтири, індивідуально-особистісні особливості, соціальні зв'язки, матеріальні умови, економічну стабільність та екзистенційні чинники, кожен з яких може істотно позначатися на загальному переживанні життєвої повноти. Для всебічного аналізу доцільно розглядати ці впливи крізь поєднання індивідуальних рис, характеристик безпосереднього та ширшого соціального середовища, моделей поведінки, а також враховувати як об'єктивні життєві обставини, так і їх індивідуальне осмислення та внутрішні психічні процеси.

Особливе значення в цьому контексті має група індивідуально-особистісних чинників, які виступають внутрішнім ресурсом становлення та підтримки психоемоційної стабільності. Уявлення людини про власну значущість і ставлення до свого «Я» відіграють ключову роль у формуванні внутрішньої узгодженості. Доброзичливе та цілісне ставлення до себе, усвідомлення власних можливостей і обмежень, а також визнання особистої унікальності створюють основу для внутрішньої гармонії. У межах сучасних

концепцій саме прийнятне ставлення до власного життєвого досвіду та особистісних характеристик розглядається як один із центральних показників внутрішнього добробуту, що включає позитивне осмислення минулого та реалістичне бачення себе в теперішньому. Емпіричні дослідження свідчать, що сформоване відчуття власної цінності пов'язане з вищим рівнем задоволеності життям, оптимістичнішою життєвою перспективою та меншою вираженістю емоційного виснаження, пригнічених станів і станів внутрішньої напруженості серед молоді.

Здатність до відновлення та адаптації особистості розглядається як динамічний ресурс, що забезпечує успішне подолання напружених життєвих обставин, вихід із травматичних переживань і пристосування до несприятливих змін із збереженням або посиленням внутрішньої рівноваги та особистісної цілісності. У межах наукових концепцій цей ресурс трактується як комплекс набутих і вроджених якостей, які дозволяють людині активно протистояти труднощам і використовувати їх як потенціал для розвитку. Дослідники, спираючись на екзистенційно-орієнтовані підходи, виокремлюють ключові складові такої адаптаційної спроможності: включеність у життєві процеси (переживання значущості подій і активна участь у власному житті), відчуття впливу на перебіг подій (усвідомлення особистої відповідальності та здатності змінювати ситуацію) та готовність сприймати зміни як можливість для особистісного зростання. Формування й підтримка цих характеристик набуває особливої ваги в умовах воєнних подій та соціальної нестабільності.

Важливою складовою адаптаційного потенціалу виступають способи подолання складних ситуацій, які охоплюють свідомі когнітивні й поведінкові зусилля, спрямовані на регуляцію внутрішніх станів і взаємодію з обставинами, що суб'єктивно сприймаються як надмірно складні або ресурсно виснажливі. Результативність таких способів визначається не лише їх характером, а й гнучкістю використання залежно від контексту. Активні форми реагування, орієнтовані на пошук рішень, планування дій, звернення

по підтримку до значущого оточення, а також емоційно регулятивні підходи, спрямовані на переосмислення ситуації чи зниження напруження (зокрема через емоційну підтримку або техніки розслаблення), сприяють збереженню внутрішньої стабільності. Натомість неадаптивні способи реагування — уникнення проблем, надмірна самокритика, зациклення на негативних переживаннях чи використання психоактивних речовин — здатні суттєво підірвати внутрішній баланс особистості.

У дослідженнях, присвячених механізмам самопомоги в умовах тривалої психотравматизації, наголошується, що поряд із професійною підтримкою вирішальну роль відіграє здатність людини до самопідтримки, опора на внутрішні ресурси та збереження якісних міжособистісних зв'язків, які виступають важливим чинником підтримання особистісної цілісності та життєвої рівноваги.

Окреме місце серед індивідуальних ресурсів посідає стійка позитивна настанова щодо майбутнього, що проявляється у схильності очікувати сприятливого розвитку подій і довірі до власних можливостей. Така характеристика впливає на рівень мотивації, наполегливість у досягненні цілей і спосіб інтерпретації життєвого досвіду. Емпіричні дані свідчать, що базові переконання особистості — у доброзичливості навколишнього світу, його осмисленості та власній внутрішній цінності — тісно пов'язані з рівнем внутрішнього добробуту та переживанням життєвої повноти.

Однією з провідних складових евдемоністично орієнтованих концепцій особистісного добробуту виступає ціннісно-сміслова площина, духовні орієнтири та наявність життєвих цілей, які забезпечують відчуття спрямованості, глибини та внутрішньої наповненості буття. Саме система життєвих смислів і пріоритетів дозволяє людині інтегрувати власний досвід та надавати йому особистісної значущості. У межах вітчизняних наукових підходів духовний вимір розглядається як найвищий рівень внутрішнього функціонування особистості, що охоплює смислові орієнтації, ціннісні переконання та вихід за межі суто індивідуального досвіду. У цьому

контексті віра в широкому значенні — як довіра до власних ідеалів, життєвих принципів, майбутнього або колективної мети (зокрема, віра в позитивний результат спільних зусиль) — може виконувати роль потужного пізнавального й емоційного ресурсу, особливо в періоди кризових випробувань.

В умовах воєнної реальності та постійної соціальної нестабільності особливої ваги набуває здатність особистості до прийняття невизначеності. Йдеться про уміння зберігати внутрішню врівноваженість у ситуаціях неоднозначності, непередбачуваності та відсутності чітких орієнтирів, не переживаючи надмірного внутрішнього напруження. Молоді люди з високим рівнем прийняття невизначених обставин схильні сприймати їх як простір для розвитку й самовдосконалення, а не як загрозу, що сприяє розширенню адаптаційних можливостей. Натомість низька здатність до прийняття невизначеності розглядається як чинник уразливості внутрішнього добробуту.

Емпіричні дослідження засвідчують, що сформоване прийняття невизначених ситуацій позитивно пов'язане з відчуттям задоволеності життям, оптимістичною життєвою перспективою та переживанням смислової наповненості існування, і водночас обернено співвідноситься з рівнем емоційного напруження та пригнічених станів у молодому віці. Також було виокремлено ключові структурні елементи цієї якості, зокрема відкритість до нового досвіду, ставлення до складних і неоднозначних ситуацій та готовність приймати їх нерозв'язність. Взаємозв'язок цих компонентів із різними аспектами позитивного особистісного функціонування підтверджує, що здатність конструктивно реагувати на непередбачувані зміни виступає важливим предиктором збереження внутрішньої рівноваги та життєвої цілісності в умовах нестабільного світу.

Індивідуально-особистісні характеристики, описані в межах моделі «Велика п'ятірка» (соціальна спрямованість, доброзичливість, відповідальність, емоційна врівноваженість та відкритість новому досвіду),

мають стійкий зв'язок із різними показниками внутрішнього добробуту людини. Зокрема, орієнтованість на соціальну взаємодію та здатність зберігати емоційну рівновагу розглядаються як важливі чинники високої життєвої задоволеності, тоді як відповідальність і організованість сприяють ефективному досягненню поставлених цілей і відчуттю реалізованості. Узагальнені результати емпіричних досліджень свідчать, що емоційна нестабільність є найбільш потужним негативним предиктором внутрішньої гармонії, тоді як соціальна активність і відповідальність виконують захисну та підтримувальну функцію.

Вагому роль у підтриманні внутрішньої рівноваги відіграє також емоційна компетентність, яка проявляється в умінні розпізнавати, усвідомлювати та регулювати як власні емоційні стани, так і емоційні реакції інших людей. Розвинена здатність до емоційної регуляції сприяє ефективнішій соціальній адаптації, побудові стабільних і гармонійних міжособистісних зв'язків, а також більш результативному подоланню напружених життєвих обставин. Дослідження підтверджують, що високий рівень емоційної компетентності пов'язаний із більшою задоволеністю життям, позитивнішим емоційним фоном та нижчою вираженістю станів емоційного виснаження й внутрішнього напруження серед студентської молоді.

Окрему групу чинників становлять впливи найближчого соціального оточення, або мікросередовища, яке водночас є простором формування особистості та умовою для її саморозкриття. У межах концепцій особистісного добробуту якість міжособистісних зв'язків розглядається як одна з базових складових внутрішньої цілісності, що передбачає здатність вибудовувати теплі, довірливі та підтримувальні стосунки з іншими людьми. Сім'я виступає первинним осередком соціалізації, у межах якого формуються базові уявлення про себе, інших і світ загалом, а також закладаються зразки міжособистісної взаємодії. Характер сімейних взаємин — емоційна близькість, підтримка з боку батьків, прийняття, поміркована вимогливість,

низький рівень конфліктності та критики — має визначальне значення для становлення відчуття безпеки, внутрішньої цінності та життєвої рівноваги молоді людини. Дані довготривалих досліджень свідчать, що якість взаємодії між батьками й дітьми, зокрема рівень турботи та характер контролю, впливає на внутрішній стан людини протягом усього життєвого шляху — від підліткового періоду до зрілого віку. Зокрема, вищий рівень батьківської підтримки пов'язаний із кращими показниками особистісного добробуту, тоді як надмірний контроль асоціюється з менш сприятливими результатами. Це підкреслює важливість теплих, довірливих взаємин у сім'ї, які поєднують емоційну підтримку з повагою до автономії та сприяють гармонійному функціонуванню особистості впродовж життя.

Вплив близьких міжособистісних зв'язків на життя людини складно переоцінити, навіть поза межами досліджень внутрішнього добробуту, оскільки характер і насиченість соціальних контактів істотно позначаються на фізичному стані, емоційній рівновазі та навіть показниках тривалості життя. Наукові розвідки, присвячені феномену дружби, підкреслюють її визначальну роль у підтриманні та зміцненні внутрішньої життєвої рівноваги особистості впродовж усього життєвого шляху. Зокрема, у сучасних оглядах наголошується, що для глибшого розуміння цього впливу доцільно враховувати не лише сам факт наявності дружніх контактів, а передусім їх якісні характеристики. Саме змістовність дружніх стосунків, рівень взаємної підтримки (у тому числі поваги до автономії іншого), готовність інвестувати зусилля в збереження зв'язку та особливості соціальної взаємодії мають стійкий позитивний зв'язок із такими показниками внутрішнього добробуту, як переживання щастя, життєва задоволеність і позитивне ставлення до власного життя. Окремо підкреслюється значущість стимулювального характеру спілкування — інтелектуального та мотиваційно-розвивального обміну, який сприяє особистісному зростанню. У цьому контексті дружба постає не як другорядний соціальний бонус, а як важливий ресурс життєвої підтримки та розвитку.

Не менш значущим чинником внутрішньої рівноваги виступає суб'єктивно переживана підтримка з боку значущого оточення — родини, друзів, партнерів, викладачів і ширших спільнот. Емпіричні дані засвідчують, що емоційне прийняття в колі близьких людей та оптимальний рівень соціальної залученості сприяють формуванню позитивного досвіду соціального життя та відчуттю включеності. Дослідники також виділяють два ключові механізми впливу соціальної підтримки на внутрішній стан людини. Перший полягає в тому, що соціальна інтегрованість сама по собі позитивно впливає на самопочуття незалежно від рівня напруженості зовнішніх обставин, забезпечуючи доступ до ресурсів розвитку. Другий механізм проявляється насамперед у складних ситуаціях: підтримка з боку оточення виконує захисну функцію, допомагаючи переосмислити загрозу та впоратися з труднощами завдяки емоційним, інформаційним або практичним ресурсам. Особливої актуальності це набуває в умовах сучасної соціально-політичної нестабільності, коли саме підтримка значущих інших допомагає молоді зберігати внутрішню рівновагу та адаптаційну спроможність.

Вагомий внесок у формування внутрішнього добробуту роблять і поведінкові чинники, зокрема усвідомлені життєві вибори та повсякденні звички, що визначають спосіб життя. Фізична активність і орієнтація на здорові практики розглядаються як загальновизнані передумови позитивного емоційного фону. Регулярні рухові навантаження, збалансований режим харчування та достатня тривалість сну сприяють стабілізації психоемоційного стану, зниженню внутрішнього напруження та посиленню загального відчуття життєвої повноти.

Поряд з економічними умовами, істотний вплив на формування уявлень про життєву гармонію мають культурні особливості суспільства. Соціокультурний контекст, зокрема система цінностей (орієнтація на особисту автономію або колективну взаємодію), усталені норми поведінки, суспільні уявлення про успішність, розподіл ролей між статями, а також ставлення до внутрішніх труднощів і звернення по допомогу, визначають

спосіб, у який людина осмислює власний життєвий стан і оцінює якість свого життя. Ці чинники впливають як на окремі складові внутрішнього добробуту, так і на загальне розуміння того, що означає «жити повноцінно».

Для сучасної української молоді провідним зовнішнім викликом є вплив воєнних подій і тривалої соціально-політичної нестабільності, що формують реальність постійної небезпеки, непередбачуваності, втрати відчуття контролю над власним життям, руйнування життєвих планів і вимушених змін місця проживання. Такі обставини можуть зумовлювати глибокі переживання травматичного характеру як на індивідуальному, так і на колективному рівні, посилення емоційної напруги, пригнічених настроїв і загальне погіршення внутрішньої рівноваги. Емпіричні спостереження, здійснені в Україні в умовах війни, фіксують зниження показників емоційної стабільності та адаптаційної спроможності населення, зокрема серед молодих людей. Додатковим фактором впливу виступає сучасний інформаційний простір, який може слугувати джерелом підтримки й об'єднання, але водночас — через надмір негативних повідомлень, тривожного контенту та викривленої інформації — спричиняти повторне переживання травматичного досвіду та внутрішнє виснаження.

Окремої уваги потребують біологічні та спадкові передумови, що зумовлюють індивідуальні особливості нервової організації та впливають на характер реагування людини на складні життєві обставини. Важливу роль відіграє і стан фізичного здоров'я, а також особистісне ставлення до наявних захворювань. Зокрема, у ситуації хронічних тілесних обмежень вирішальним чинником збереження внутрішньої цілісності є здатність людини до позитивного переосмислення власного стану, прийняття нових умов життя та готовність долати пов'язані з ними труднощі. Дослідження також вказують на двосторонній характер взаємозв'язку між соматичним станом і емоційною сферою: не лише тілесні порушення можуть впливати на настрій і задоволеність життям, але й тривале емоційне напруження, негативні переживання та знижений рівень внутрішнього добробуту здатні

послаблювати захисні ресурси організму та сприяти загостренню соматичних проблем. У цьому контексті турбота про фізичний стан і формування конструктивного ставлення до вже наявних труднощів постають важливими умовами підтримання цілісного внутрішнього балансу та життєвої стійкості. Отже, внутрішній добробут особистості постає як складне багатовимірне утворення, що формується в результаті взаємодії внутрішніх ресурсів людини (індивідуальних рис, адаптаційних можливостей, мотиваційної спрямованості) та зовнішніх умов її життя (соціального оточення, життєвих обставин, культурного середовища). В умовах воєнних подій, а також масштабних економічних і соціальних трансформацій значущість цих чинників суттєво посилюється, адже саме характер їх поєднання визначає здатність людини зберігати внутрішню узгодженість, ефективно пристосовуватися до змін і підтримувати емоційну рівновагу. Усвідомлення поліфакторної природи внутрішнього добробуту створює підґрунтя для розробки дієвих підходів до його підтримання та посилення в умовах сучасних викликів.

### **Висновки до розділу 1**

У першому розділі кваліфікаційної роботи здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз проблеми дослідження уявлень сучасної молоді про стан внутрішнього добробуту та позитивного функціонування особистості. Узагальнення наукових підходів і концепцій дозволило сформулювати низку основних висновків.

Встановлено, що феномен психологічного добробуту особистості посідає провідне місце в сучасній психологічній науці як показник якості життя та повноцінного людського функціонування. Його зміст значно ширший за традиційне розуміння здоров'я як відсутності порушень чи захворювань і охоплює суб'єктивні переживання, життєві смисли, рівень самореалізації та соціальної включеності. Теоретичний аналіз засвідчив

доцільність розмежування цього поняття із суміжними категоріями, зокрема психічним станом адаптивності, що забезпечує здатність справлятися з життєвими труднощами, та психологічним здоров'ям, яке в наукових джерелах трактується або як гармонійна цілісність фізичних, психічних і духовних складників, або як надто узагальнений і недостатньо чітко окреслений конструкт.

З'ясовано, що внутрішній добробут особистості має інтегративний характер і поєднує емоційно-комфортні компоненти (задоволеність життям, переважання позитивних переживань) із глибинними вимірами, пов'язаними з усвідомленістю існування, особистісним розвитком, реалізацією потенціалу та відчуттям життєвої спрямованості. Особливої наукової цінності для аналізу уявлень молоді набули багатовимірні моделі позитивного функціонування, у межах яких добробут розглядається через прийняття себе, здатність до побудови підтримувальних міжособистісних зв'язків, самостійність у прийнятті рішень, ефективну взаємодію з життєвими обставинами, відкритість до розвитку та наявність особистісно значущих цілей. Подібні ідеї знаходять відображення і у функціональних підходах, що трактують добробут як результат узгодженої роботи когнітивних, емоційних, поведінкових і особистісних компонентів.

Теоретичний огляд засвідчив, що стан внутрішньої рівноваги та життєвої задоволеності молоді формується під впливом широкого кола взаємопов'язаних чинників. Узагальнення наукових позицій дозволило умовно виокремити кілька груп детермінант. До індивідуально-психологічних належать особливості ставлення людини до себе, здатність до відновлення після труднощів, гнучкі способи подолання складних ситуацій, позитивна спрямованість на майбутнє, базові життєві переконання, ціннісно-сміслові орієнтири, духовні ресурси, здатність витримувати невизначеність, індивідуальні риси характеру та рівень емоційної обізнаності. Фактори найближчого соціального простору охоплюють характер сімейних взаємин, якість дружніх контактів, відчуття підтримки з боку значущих інших і

особливості освітнього середовища. До поведінкових чинників віднесено стиль життя, залученість до суспільно корисної діяльності, а також специфіку взаємодії з цифровим інформаційним простором. Макросоціальні умови представлені соціально-економічною ситуацією, культурними нормами та цінностями, а також потужним впливом війни й суспільно-політичної нестабільності, що створюють тривалий фон напруження та невизначеності. Окрему роль відіграють біологічні передумови, зокрема стан фізичного здоров'я та індивідуальне ставлення до нього.

Теоретичний аналіз показує, що для підтримки внутрішнього психологічного комфорту важливу роль відіграє не лише сукупність об'єктивних життєвих умов, а й спосіб їхнього особистісного сприйняття та осмислення. Саме внутрішні психологічні ресурси виступають ключовим посередником, який визначає, наскільки зовнішні обставини впливають на емоційний стан, активність у житті та відчуття сенсу. У цьому контексті вивчення уявлень сучасної молоді щодо умов і складових особистісного добробуту, особливо в умовах соціальної нестабільності, є необхідною передумовою для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та формування адаптивних життєвих орієнтирів, що і обґрунтовує подальший емпіричний етап дослідження.

## РОЗДІЛ II

### УЯВЛЕННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ПРО ВНУТРІШНЮ ГАРМОНІЮ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Індивідуальні та соціальні передумови життєвого добробуту

Психоемоційний стан молоді віком від 18 до 29 років, що має ключове значення для процесів особистісного й професійного становлення, набуває особливої актуальності в умовах масштабних суспільних потрясінь, спричинених наслідками глобальної епідеміологічної загрози та повномасштабних воєнних дій в Україні. Ранній етап дорослішання, який у науковій літературі розглядається як період інтенсивного самовизначення, відзначається активним пошуком власної ідентичності, зростанням відповідальності за прийняття життєвих рішень і перебуванням у зоні соціальної та особистісної невизначеності. За таких умов значно зростають вимоги до здатності молоді адаптуватися до змін і підтримувати внутрішній психологічний баланс.

Особливе значення у цьому процесі мають індивідуальні уявлення про внутрішній добробут, його ключові умови та ефективні шляхи підтримки, які зазнають суттєвих трансформацій під впливом радикальних соціальних змін. Саме ці смислові конструкції визначають, як молода людина сприймає життєві труднощі, обирає способи поведінки та мобілізує власні ресурси в складних обставинах.

Попри значний обсяг наукових досліджень, присвячених позитивному функціонуванню особистості та якості життя, а також ґрунтовні напрацювання українських учених у цій сфері, питання суб'єктивних уявлень сучасної української молоді про власний психоемоційний стан в умовах тривалого соціального напруження залишаються недостатньо вивченими. Водночас саме ці уявлення значною мірою визначають життєві вибори

молодих людей, їхню здатність конструктивно долати труднощі та зберігати смислові орієнтири в період глибоких суспільних змін.

Отже, актуальність цього дослідження визначається, з одного боку, нагальною суспільною потребою у підтримці психічної стійкості молодого покоління українців, а з іншого — науковою необхідністю комплексного аналізу їхніх уявлень про внутрішній добробут у ситуації тривалої нестабільності. Теоретична цінність роботи полягає у поглибленні розуміння специфіки цих уявлень в умовах сучасних соціально-політичних викликів, тоді як її практична значущість зумовлена можливістю використання отриманих результатів як підґрунтя для розробки цільової інформаційно-розвивальної програми, спрямованої на формування адаптивних смислових орієнтацій та розвиток особистісних ресурсів молоді.

Таким чином, метою дослідження є вивчення особливостей уявлень сучасної молоді віком 18–29 років про внутрішній психоемоційний добробут, виявлення їхнього взаємозв'язку з актуальним рівнем життєвої рівноваги та умовами життєдіяльності, а також створення на цій основі інформаційно-розвивальної програми.

**Завдання дослідження:**

1. Окреслити емпіричну базу дослідження та сформувати вибірку учасників відповідно до визначених критеріїв: вік від 19 до 29 років, добровільна згода на участь, наявність доступу до мережі Інтернет для заповнення онлайн-опитувальників.
2. Дібрати та адаптувати комплекс психодіагностичних інструментів, що дають змогу оцінити суб'єктивне бачення внутрішнього добробуту та пов'язаних із ним характеристик, зокрема рівень задоволеності життям, способи подолання труднощів та уявлення про чинники життєвої рівноваги.
3. Здійснити збір емпіричного матеріалу шляхом онлайн-анкетування респондентів із використанням цифрових платформ для опитування.

4. Провести обробку отриманих даних із застосуванням кількісних і якісних методів аналізу, включно з методами математичної статистики та порівняльним аналізом уявлень молоді з різним рівнем внутрішнього добробуту.
5. Визначити особливості та варіативність уявлень сучасної молоді щодо внутрішнього життєвого балансу, а також встановити їхній зв'язок із суб'єктивною оцінкою якості життя та використанням адаптивних і дезадаптивних поведінкових стратегій.
6. Узагальнити результати дослідження з метою формулювання практичних рекомендацій для створення інформаційно-розвивальної програми, спрямованої на підвищення рівня обізнаності молоді та розвиток навичок підтримки психоемоційної рівноваги.

**Етапи проведення дослідження.** Емпіричне дослідження реалізовувалося у декілька послідовних етапів. На першому етапі було визначено організаційні засади дослідження, сформовано вибірку сукупність та підібрано інструментарій психодіагностичного оцінювання. Другий етап передбачав безпосередній збір емпіричних даних шляхом дистанційного анкетування учасників. На третьому етапі здійснювалася статистична та змістова обробка результатів із використанням кількісних і якісних аналітичних методів.

**Характеристика вибірки.** У дослідженні взяли участь 33 особи віком від 19 до 29 років, які погодилися на добровільну участь. До вибірки увійшли 19 чоловіків та 14 жінок. Усі етапи дослідження проводилися дистанційно з використанням онлайн-платформи для опитувань. Залучення респондентів здійснювалося через соціальні мережі, а також із застосуванням методу послідовного залучення учасників, за якого респонденти рекомендували участь у дослідженні своїм знайомим, що відповідали встановленим критеріям.

Для оцінювання суб'єктивного рівня внутрішнього добробуту особистості було використано такі психодіагностичні інструменти:

**1. Шкала особистісного добробуту (Ryff Scales of Psychological Well-Being, RSPWB).** Авторкою методики є американська науковиця Керол Ріфф, яка розробила концепцію позитивного функціонування особистості в межах евдемоністичного підходу. У її трактуванні внутрішній добробут людини не обмежується переживанням задоволення або емоційного комфорту, а розглядається як багатовимірний процес повноцінного життєздійснення, що включає реалізацію особистісного потенціалу, побудову змістовних міжособистісних зв'язків і наявність смисложиттєвих орієнтирів.

Запропонована методика спрямована на комплексну оцінку шести основних складових позитивного особистісного функціонування:

- прийняття себе – цілісне та доброзичливе ставлення до власної особистості, усвідомлення й прийняття як сильних сторін, так і обмежень;
- якість міжособистісних зв'язків – здатність формувати теплі, довірливі та взаємопідтримуючі стосунки з іншими людьми;
- самостійність – незалежність суджень і поведінки, вміння приймати рішення відповідно до власних переконань, а не під тиском соціальних очікувань;
- ефективне опанування життєвого простору – здатність організовувати повсякденне життя, контролювати обставини та раціонально використовувати доступні ресурси;
- наявність життєвих орієнтирів – відчуття осмисленості існування, сформовані цінності та довгострокові цілі;
- динаміка особистісного розвитку – прагнення до самовдосконалення, відкритість новому досвіду та переживання внутрішнього зростання.

Інструментарій містить систему тверджень, які учасники дослідження оцінюють за градацією згоди або незгоди. Обробка результатів дає змогу визначити як ступінь сформованості окремих компонентів позитивного особистісного функціонування, так і інтегральний показник внутрішнього добробуту. У сучасних емпіричних роботах RSPWB широко застосовується

для аналізу взаємозв'язків між рівнем життєвої реалізованості особистості, її індивідуально-психологічними характеристиками та соціальним контекстом існування.

## **2. Шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS)**

Методика створена американським дослідником Едвардом Дінером у межах гедоністичної традиції вивчення суб'єктивного добробуту. Вона спрямована на оцінювання когнітивного компонента життєвої задоволеності, тобто узагальненої раціональної оцінки людиною власного життєвого шляху. На відміну від індикаторів емоційного стану, що фіксують ситуативні переживання, дана шкала відображає цілісне осмислення якості життя загалом.

Опитувальник складається з п'яти тверджень (наприклад, «Я задоволений тим, як складається моє життя»), які оцінюються за семибальною шкалою – від повної незгоди до повної згоди. Сумарний бал дозволяє визначити рівень життєвої задоволеності – від низького до високого.

SWLS є одним із найбільш визнаних та психометрично надійних інструментів у міжнародній науковій практиці, оскільки забезпечує швидке й достовірне вимірювання суб'єктивної оцінки якості життя. Часто застосовується у поєднанні з іншими методиками (зокрема зі шкалою Ріфф) для комплексного аналізу як когнітивних, так і емоційно-ціннісних складових внутрішнього добробуту.

## **3. Авторський опитувальник «Психоемоційний добробут особистості» (В. П. Федун).**

У межах дослідження було використано авторський анкетний інструмент, розроблений з метою вивчення уявлень молодих людей про стан внутрішньої рівноваги та життєвої задоволеності. Опитувальник поєднує відкриті й закриті запитання, що забезпечує отримання як якісних, так і кількісних даних.

Відкриті запитання спрямовані на виявлення індивідуальних інтерпретацій респондентами сутності внутрішнього добробуту, їхніх власних визначень цього явища, а також способів і стратегій його

підтримання у повсякденному житті. Закриті пункти передбачають шкальне оцінювання значущості різних чинників (фізичний стан, родинні та дружні взаємини, професійна самореалізація, матеріальна стабільність, духовний розвиток тощо), а також частоти використання певних ресурсних практик (рухова активність, відпочинок, релаксаційні техніки, звернення по підтримку та ін.).

Окремий тематичний блок анкети був присвячений аналізу впливу життєвих обставин на психоемоційний стан учасників, що дало змогу визначити події та ситуації, які, на їхню думку, найбільше сприяють збереженню або порушенню внутрішньої рівноваги. Завершальна частина опитувальника містила соціально-демографічні запитання (вік, стать, рівень освіти, сімейний статус), що дозволило здійснити порівняльний аналіз результатів з урахуванням індивідуальних відмінностей.

Отже, авторська анкета виступає ефективним діагностичним засобом, оскільки забезпечує комплексний збір інформації: з одного боку – глибокі описові дані про суб'єктивний досвід молоді, з іншого – стандартизовані показники, придатні для статистичної обробки. Таке поєднання дозволяє не лише окреслити загальні тенденції у сприйнятті молодими людьми феномена внутрішнього добробуту, але й врахувати індивідуальну варіативність його розуміння та підтримання.

## **2.2. Характеристика емпіричних даних щодо уявлень молоді про особистісний добробут**

Характеристика вибіркової сукупності. У емпіричному дослідженні взяли участь 33 особи. Сформована вибірка відзначалася гетерогенністю за статевою приналежністю, віковими характеристиками, актуальним місцем проживання (як на території України, так і за її межами), а також наявністю або відсутністю статусу внутрішньо переміщених осіб. Під час формування вибірки додатково враховувався рівень безпекових ризиків у регіонах проживання учасників дослідження. Узагальнені статистичні показники вибірки подано в таблиці 2.1.

Для визначення рівня особистісного добробуту респондентів було застосовано методику К. Ріфф «Шкали психологічного добробуту» з використанням трирівневої системи інтерпретації результатів (низький, середній, високий рівні). Середній інтегральний показник за вибіркою становив 334,91 бала (діапазон значень — від 252 до 437 балів), що відповідає середньому рівню суб'єктивного життєвого добробуту з тенденцією до знижених показників.

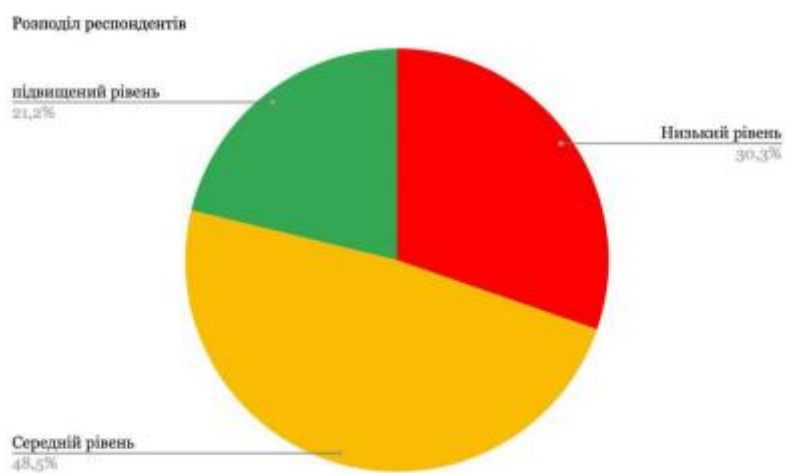
Таблиця 2.2

**Розподіл респондентів за рівнями психологічного благополуччя  
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%

З огляду на незначну кількість учасників із високими показниками особистісного добробуту (2 особи), з метою підвищення надійності та коректності статистичної обробки даних було ухвалено рішення укрупнити категорії. Зокрема, групи з високим рівнем та рівнем вище середнього було об'єднано в єдину узагальнену категорію — «підвищений рівень життєвого добробуту».

Таке методичне рішення є обґрунтованим, оскільки зазначені групи демонструють подібні психологічні характеристики та суттєво відрізняються від респондентів із середніми й зниженими показниками внутрішнього благополуччя. До цієї категорії було віднесено осіб, сумарні бали яких перевищували 365, що відповідає усередненому пороговому значенню між середнім та високим рівнями суб'єктивного добробуту. Оновлений варіант розподілу респондентів за рівнями внутрішнього життєвого ресурсу представлено на рисунку 2.1.



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

Наступним етапом дослідження стало визначення наявності статистично значущих відмінностей у рівні особистісного добробуту між групами, сформованими за соціально-демографічними показниками. Для цього було використано непараметричний U-критерій Манна–Уїтні, вибір якого зумовлений невеликим обсягом вибірки ( $N = 33$ ) та відсутністю необхідності дотримання умов нормального розподілу даних. Критерієм статистичної значущості вважалися значення  $p < 0,05$ .

Окремо з метою аналізу взаємозв'язку між віком учасників та рівнем їхнього внутрішнього життєвого добробуту було обчислено коефіцієнт кореляції Пірсона. Отримані результати засвідчили наявність слабого

позитивного кореляційного зв'язку між зазначеними змінними ( $r = 0,224$ ). Хоча це може свідчити про незначну тенденцію до зростання показників особистісної збалансованості з віком, виявлений зв'язок не досяг рівня статистичної значущості ( $p = 0,210$ ), що не дозволяє розглядати його як надійний або не випадковий, істотних відмінностей у показниках внутрішнього особистісного добробуту між порівнюваними групами. Сукупні результати аналізів дають підстави стверджувати, що в межах цієї вибірки соціально-демографічні та контекстуальні характеристики — зокрема статеві належність, тип зайнятості, особливості місця проживання, суб'єктивна оцінка рівня безпеки та вік — не мають вираженого впливу на рівень психоемоційної збалансованості молодих людей. Такий результат може свідчити про провідну роль інших, більш індивідуалізованих детермінант, серед яких — особистісні характеристики, якість міжособистісних взаємодій, способи подолання складних життєвих обставин тощо, у формуванні стану внутрішньої гармонії молоді в умовах сучасних соціальних викликів. Аналіз саме цих чинників буде представлено у подальшому викладі.

Порівняльний аналіз показників когнітивної оцінки власного життя та інтегрального рівня особистісної життєвої повноцінності (див. табл. 2.3) засвідчив наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між усіма твердженнями шкали оцінювання життєвої задоволеності та загальним індексом психоемоційного добробуту у досліджуваній вибірці. Це означає, що вищий ступінь згоди респондентів із твердженнями про задоволеність власним життям пов'язаний із більш високими показниками внутрішньої рівноваги, самореалізації та життєвої узгодженості.

Таблиця 2.3

**Аналіз показників задоволеності життям (SWLS) та їх зв'язок із  
рівнем психологічного благополуччя**

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 отримані значення рівня статистичної значущості є нижчими за порогове значення 0,05, що свідчить про високу ймовірність не випадкового характеру виявлених взаємозв'язків. Найбільш виражену асоціацію з показниками внутрішнього психоемоційного добробуту продемонстрував третій пункт шкали життєвої задоволеності — твердження «Я задоволений своїм життям» ( $p < 0,001$ ). Цей зв'язок має характер дуже сильної позитивної кореляції, що є логічно обґрунтованим, оскільки зазначене твердження відображає узагальнену когнітивну оцінку власного життєвого досвіду, яка виступає одним із центральних складників особистісної життєвої повноцінності.

Отримані емпіричні дані підтверджують положення про тісний взаємозв'язок орієнтації на задоволення та спрямованості на смисл і самореалізацію у процесі формування відчуття внутрішньої гармонії та життєвої узгодженості. Високі показники загального психоемоційного добробуту, ймовірно, передбачають як позитивне ставлення до власного життя з позиції задоволеності, так і переконання у його значущості, наповненості та реалізованості, що, своєю чергою, може слугувати підґрунтям для цієї задоволеності.

Крім кількісного аналізу, респондентам було запропоновано у вільній формі — кількома словами або короткими висловлюваннями — описати, що для них означає стан внутрішньої психологічної рівноваги. На основі отриманих відповідей було здійснено якісний тематичний аналіз змісту, у

межах якого кожен смисловий елемент кодувався з подальшим підрахунком частоти його згадування. У результаті опрацювання відповідей було виокремлено десять основних тематичних блоків (Т1–Т10), які найчастіше зустрічалися у висловлюваннях учасників дослідження:

Т1 — усвідомлення себе та прийняття власної особистості

Т2 — відчуття внутрішнього спокою та гармонійності

Т3 — здатність до емоційної регуляції та самоконтролю

Т4 — гнучкість у реагуванні та опір життєвим труднощам

Т5 — наявність конструктивних міжособистісних взаємин

Т6 — позитивна когнітивна установка

Т7 — відповідальність за власне життя та відчуття контролю

Т8 — відсутність виражених психоемоційних труднощів

Т9 — прагнення до особистісного розвитку та самовдосконалення

Т10 — свобода мислення та емоційного самовираження

У таблиці 2.4 представлено частоту та відсоткове співвідношення згадувань зазначених тематичних категорій залежно від рівня психоемоційної врівноваженості респондентів.

Таблиця 2.4

**Частота згадування тематичних категорій уявлень про психологічного благополуччя 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%)

Застосування статистичних методів дало змогу виявити **достовірний взаємозв'язок** ( $p = 0,026$ ) між зверненням до теми Т7 — особистої відповідальності та відчуття суб'єктного контролю над власним життям і рівнем психоемоційного добробуту. Зазначена смислова категорія фігурувала виключно у відповідях учасників із підвищеними показниками внутрішньої

життєвої узгодженості, тоді як у групах із середнім і зниженим рівнями вона повністю була відсутня. Це може свідчити про те, що усвідомлення себе як активного автора власного життя є характерною ознакою вищого рівня особистісної зрілості та внутрішньої гармонії.

Окрім цього, було зафіксовано низку тенденційного характеру, які не досягли статистичної значущості в межах цієї вибірки (за критерієм  $p < 0,05$ ), проте можуть вказувати на потенційні закономірності, здатні проявитися більш виразно за умови збільшення кількості досліджуваних. Зокрема, зі зростанням рівня внутрішнього психічного комфорту простежується схильність до збільшення значущості позитивної когнітивної установки (Т6). Тема близьких міжособистісних взаємин (Т5) демонструє U-подібний характер розподілу, досягаючи найбільшої частоти згадувань серед респондентів із високими показниками особистісного добробуту. Водночас фіксується стійка та відносно висока актуальність самосвідомості й прийняття себе (Т1), особливо в групах із низьким та середнім рівнем психоемоційної врівноваженості. Значущість емоційної регуляції та самоконтролю (Т3) зберігається в усіх групах, хоча інтенсивність її прояву дещо варіює залежно від рівня загального благополучного функціонування.

Показовим є й те, що тема відсутності психологічних труднощів (Т8) з'являється виключно у групі з низьким рівнем внутрішнього життєвого комфорту, що може відображати домінування унікальної мотивації, спрямованої передусім на зменшення страждання. Водночас у цій самій групі не зафіксовано жодних згадок теми позитивного мислення (Т6). Натомість у респондентів із підвищеним рівнем особистісної життєвої повноцінності більш виразно представлені проактивні смислові орієнтири, зокрема відповідальність за власний життєвий шлях (Т7) та прагнення до саморозвитку й особистісного зростання (Т9), що відображає спрямованість на розвиток, а не лише на стабілізацію стану.

Аналіз безпосередніх формулювань відповідей у межах кожної групи також дозволив виявити певні особливості стилю висловлювань, які узгоджуються з рівнем психоемоційного добробуту респондентів:

Група з пониженим рівнем психоемоційного добробуту. Висловлювання учасників цієї групи вирізняються стислим форматом і концентрацією на елементарних складових внутрішнього комфорту. Манера викладу здебільшого проста й прямолінійна, без глибоких пояснень чи складних смислових конструкцій, що свідчить про орієнтацію на базові потреби — зниження внутрішньої напруги, відновлення спокою та прийняття себе. У відповідях переважає акцент на подоланні внутрішніх труднощів, контролі над психофізичним станом, толерантному ставленні до власних помилок, самоповазі та відчутті соціального комфорту.

Група з помірним рівнем психоемоційної врівноваженості. Для цієї категорії характерні більш розгорнуті та різнопланові формулювання. Респонденти частіше деталізують власні переживання, описують взаємодію із зовнішнім середовищем і внутрішній стан. Тексти стають лексично багатшими, відображають ширший спектр емоційних реакцій і когнітивних оцінок, подекуди з елементами критичної рефлексії або сумнівів щодо подолання труднощів. У відповідях з'являються згадки про прагнення до емоційної стабільності, оптимістичного світосприйняття, звільнення від надмірного самозвинувачення та здатності не застрягати в негативному досвіді минулого.

Група з підвищеним рівнем внутрішньої життєвої гармонії. Висловлювання цієї групи вирізняються найбільшою змістовною насиченістю та багатовекторністю. Учасники схильні формувати комплексні, цілісні описи, поєднуючи декілька смислових площин — саморозуміння, міжособистісні взаємини, відповідальність за власний життєвий шлях і здатність до відновлення ресурсів. На відміну від інших груп, тут частіше використовуються узагальнені й абстрактні категорії, а інколи — образні або символічні формулювання. Відчутною є позиція особистої причетності до

власного щастя, психічного та фізичного стану, усвідомлення взаємного впливу людини й соціального середовища, а також відповідального ставлення до цього процесу.

Особливо показовою є відповідь респондента з максимальними показниками за шкалами, яка у стислому, метафоричному вигляді відображає стан відкритості, спонтанності, радості та здатності безпосередньо переживати позитивні емоції, що символізує високий рівень внутрішньої свободи та життєвої повноти.

На наступному етапі дослідження учасникам було запропоновано дати відповідь на відкрите запитання, спрямоване на з'ясування індивідуальних ресурсів самопідтримки, а саме: які чинники або дії на даний момент найбільше допомагають їм зберігати внутрішню рівновагу та психоемоційну стабільність (із можливістю зазначити один–два аспекти).

Отримані висловлювання були проаналізовані за допомогою якісного контент-аналізу. У процесі опрацювання відповідей було виокремлено одинадцять узагальнених категорій механізмів саморегуляції та підтримки внутрішніх ресурсів, які найчастіше згадувалися респондентами. Перелік і частотні показники цих категорій подано в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

#### Аналіз механізмів підтримки психологічного благополуччя

Механізм підтримки	Низький (N=10)	Середній (N=16)	Підвищений (N=7)
T1: Соціальна підтримка	3 (30%)	5 (33,3%)	4 (57%)
T2: Фізична активність	3 (30%)	3 (20%)	1 (14,3%)
T3: Музика, мистецтво, естетика	2 (20%)	3 (20%)	0
T4: Духовність, віра	1 (10%)	1 (6,7%)	1 (14,3%)
T5: Позитивне/раціональне мислення	2 (20%)	1 (6,7%)	1 (14,3%)
T6: Особистісний розвиток, хобі	0	7 (46,7%)	3 (43%)
T7: Саморегуляція, режим, щоденник	3 (30%)	5 (33,3%)	1 (14,3%)
T8: Уникнення негативу	2 (20%)	0	0
T9: Матеріальні ресурси	0	2 (13,3%)	2 (28,6%)
T10: Медикаменти, нікотин, кава	1 (10%)	2 (13,3%)	0
T11: Відсутність підтримки	0	1 (6,7%)	0

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

Ключовим підсумком проведеного аналізу стало виявлення статистично значущого взаємозв'язку між зверненням до діяльності, пов'язаної з саморозвитком і захопленнями, як ресурсу самопідтримки та рівнем психоемоційного добробуту ( $p = 0,044$ ). Повна відсутність згадувань цієї категорії серед учасників із низькими показниками внутрішньої стабільності та її суттєва представленість у групах із середнім і підвищеним рівнями може свідчити про двосторонній характер цього зв'язку. З одного боку, включення у діяльність, спрямовану на розвиток інтересів, імовірно потребує певного мінімального рівня енергетичних і психологічних ресурсів, який може бути обмеженим у осіб із зниженим станом внутрішньої рівноваги. З іншого боку, самі такі заняття потенційно виконують ресурсну функцію, сприяючи підвищенню загального рівня життєвої задоволеності та особистісної активності.

Окремої уваги заслуговує категорія уникнення негативних впливів ( $p = 0,086$ ). Хоча отримане значення не досягло порогу статистичної значущості, його наближеність до критичного рівня вказує на наявність певної тенденції. Цей спосіб самозахисту був зафіксований виключно серед респондентів із низьким рівнем психоемоційного ресурсу (20%) і повністю відсутній у групах зі середніми та високими показниками. Імовірно, за умови розширення вибірки ця відмінність могла б набути статистичної підтверженості.

Щодо інших виявлених механізмів, підтримка з боку соціального оточення демонструє поступове зростання частоти згадувань разом із підвищенням рівня внутрішнього добробуту, досягаючи максимального показника у групі з найвищими значеннями (57,1%), хоча формально цей зв'язок не виявився статистично значущим. Така динаміка може вказувати на зростання здатності не лише отримувати, а й усвідомлювати соціальну підтримку зі зростанням психологічних ресурсів.

Звернення до рухової активності та навичок саморегуляції частіше фіксувалося серед учасників із низьким і середнім рівнями психоемоційної рівноваги, що дозволяє розглядати ці стратегії як інструменти стабілізації стану та подолання актуальних труднощів. Натомість стратегія уникання негативних стимулів, притаманна лише групі з найнижчими показниками, може відображати компенсаторну спробу зменшити психічне навантаження за умов дефіциту інших ресурсів.

Посилання на матеріальну забезпеченість як чинник підтримки зустрічалися виключно серед респондентів із середнім та підвищеним рівнями психоемоційного добробуту, що може свідчити або про більшу доступність фінансових ресурсів у цих групах, або про зростання їх суб'єктивної значущості на певному етапі стабілізації життєвого стану. Звернення до мистецьких практик та використання фармакологічних чи стимулювальних засобів було зафіксовано лише у групах із низькими та середніми показниками внутрішньої рівноваги, що може вказувати на пошук швидких або допоміжних способів регуляції стану.

На наступному етапі учасникам було запропоновано обрати з переліку десяти узагальнених стратегій ті, які вони використовують для підтримання власного психоемоційного стану, з можливістю доповнення списку власними варіантами. Узагальнені результати цього етапу подано в таблиці 2.6, а рисунок 2.2 ілюструє поширеність обраних стратегій серед усіх респондентів.

Таблиця 2.6

**Аналіз використання 11 стандартизованих стратегій підтримки  
психологічного благополуччя**

Стратегія	Низьке ПБ (N=10), %	Середнє 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

Аналіз виділених стратегій самопідтримки виявив статистично підтвержені відмінності щодо стратегії, пов'язаної з орієнтацією на реалістичні та досяжні цілі ( $\chi^2(2) = 11,033$ ,  $p = 0,004$ ). Цей спосіб регуляції власного стану обирали дві третини учасників із підвищеним рівнем психоемоційної стійкості (66,7%), тоді як у групі з помірними показниками він зустрічався значно рідше (28,6%), а серед респондентів із низьким рівнем внутрішньої рівноваги не був зафіксований зовсім. Отримані дані свідчать про важливу роль цілепокладання як ресурсу, притаманного особам із вищим рівнем суб'єктивної життєвої стабільності.

Стратегія, пов'язана з проведенням часу у колі значущих інших, продемонструвала відмінності, що наближаються до порогу статистичної значущості ( $\chi^2 = 5,522$ ,  $p = 0,063$ ). При цьому простежується чітка тенденція

до частішого звернення до цього ресурсу серед осіб із високими показниками психоемоційного добробуту (77,8%) у порівнянні з групами середнього (42,9%) та зниженого (40,0%) рівнів. Це може вказувати на зростання ролі емоційної близькості та підтримувальних стосунків у структурі ресурсів осіб із більш сформованою внутрішньою стійкістю.

Крім того, було встановлено статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок середньої сили ( $\rho = 0,485$ ,  $p = 0,004$ ) між кількістю стратегій самопідтримки, які використовує людина, та загальним рівнем її психоемоційного ресурсу. Отже, чим ширший і різноманітніший репертуар способів підтримання власного стану та чим частіше вони застосовуються, тим вищими є показники внутрішньої стабільності та життєвої врівноваженості респондентів.



Рис. 2.2. Популярність використання конкретних стратегій підтримки психологічного благополуччя серед молоді

Попри те, що за більшістю стратегій не було зафіксовано статистично достовірних відмінностей, аналіз відповідей дозволив виявити низку виразних тенденцій. Особи з вищими показниками внутрішньої життєвої врівноваженості значно частіше вказували на такі способи самопідтримки, як захоплення у вільний час, орієнтація на позитивне сприйняття подій, регулярна фізична активність, дотримання оздоровчих звичок, а також інвестиції в особистісне зростання (зокрема читання та самоосвіта).

Натомість для респондентів із зниженим рівнем психоемоційного ресурсу була характерна менш ініціативна та обмежена за змістом поведінка, спрямована на підтримання власного стану. У цій групі майже не фігурували проактивні підходи, зокрема свідоме цілепокладання, практики усвідомленості, звернення до духовних ресурсів чи систематичне читання, що може свідчити про дефіцит внутрішніх або зовнішніх ресурсів для таких форм саморегуляції.

З метою аналізу взаємозв'язку між суб'єктивною оцінкою значущості різних життєвих чинників та інтегральним показником психоемоційної стабільності було проведено кореляційне дослідження із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Узагальнені результати цього аналізу подано в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

**Аналіз зв'язку між оцінкою важливості різних життєвих факторів та рівнем психологічного благополуччя**

Фактор (оцінка важливості)	Коефіцієнт Спірмена ( $\rho$ )	p-value
Матеріальна можливість ні в чому собі не відмовляти	-0,102	0,571
Популярність, велике коло друзів та визнання у соціальних мережах	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	<b>0,018</b>
Постійна зайнятість, насичений графік та високий ритм життя	0,438	<b>0,011</b>
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

У ході аналізу було зафіксовано кілька статистично достовірних взаємозв'язків між суб'єктивною значущістю окремих життєвих чинників і рівнем внутрішньої психоемоційної врівноваженості особистості.

Так, орієнтація на комфортне існування без напруження, проблем і необхідності долати труднощі продемонструвала обернений зв'язок із показниками психоемоційного ресурсу ( $\rho = -0,410$ ,  $p = 0,018$ ). Особи, для яких пріоритетом є уникнення викликів і складних ситуацій, виявляють тенденцію до нижчого рівня внутрішньої стабільності. Отриманий результат

узгоджується з уявленнями про те, що зіткнення з труднощами та їх подолання можуть виступати чинниками особистісного зростання й розвитку життєстійкості.

Водночас орієнтація на активний спосіб життя, високу залученість і насичений ритм повсякденної діяльності має помірний позитивний зв'язок із рівнем психоемоційного благополуччя ( $\rho = 0,438$ ,  $p = 0,011$ ). Респонденти, які надають значення зайнятості та динамічності життя, демонструють вищі показники внутрішньої задоволеності, що може бути зумовлено відчуттям включеності, усвідомленої діяльності та реалізації власного потенціалу. Цей висновок узгоджується і з позитивною кореляцією фактора прагнення до особистісного розвитку та пізнання нового ( $\rho = 0,351$ ,  $p = 0,045$ ), що свідчить: чим більш значущими для молоді є саморозвиток і навчання, тим вищим є рівень їхньої внутрішньої життєвої гармонії.

Найбільш виражений позитивний зв'язок було виявлено щодо чинника оптимістичної життєвої позиції та віри у позитивний розвиток подій ( $p < 0,001$ ). Висока оцінка значущості оптимізму тісно асоціюється з підвищеним рівнем психоемоційної стабільності, що підкреслює роль позитивного світосприйняття як одного з ключових ресурсів внутрішньої рівноваги.

Загалом результати свідчать, що індивідуальні уявлення про значущість окремих життєвих аспектів тісно пов'язані з рівнем внутрішнього благополуччя. Зокрема, прагнення до розвитку, активна життєва позиція та оптимістичне бачення майбутнього виступають позитивними предикторами психоемоційної стійкості. Натомість надмірна орієнтація на уникнення труднощів і прагнення до «безтурботного» існування може бути асоційована зі зниженням цього показника. Водночас такі чинники, як матеріальні цінності, соціальне схвалення, самоприйняття чи близькі міжособистісні стосунки, у межах даного дослідження не продемонстрували прямого статистично значущого зв'язку з інтегральним показником внутрішньої гармонії, що може свідчити про опосередкований або контекстуально зумовлений характер їх впливу.

Для подальшого аналізу було досліджено взаємозв'язок між тим, як респонденти оцінюють вплив різних сфер власного життя на свій психоемоційний стан (за шкалою від  $-2$  — «суттєво погіршує» до  $+2$  — «суттєво покращує»), та загальним рівнем їх внутрішньої стабільності. З цією метою застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Узагальнені результати подано в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

**Коефіцієнти кореляції Спірмена ( $\rho$ ) між оцінкою впливу життєвих факторів та рівнем психологічного благополуччя**

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

Найвиразніший позитивний взаємозв'язок було зафіксовано для інтегрального показника сукупного впливу всіх розглянутих життєвих сфер ( $\rho = 0,61$ ;  $p < 0,001$ ). Це дає підстави стверджувати, що чим більшою мірою респондент відчуває підтримувальну або сприятливу дію ключових аспектів власного життя, тим вищим є рівень його внутрішньої психоемоційної стабільності. Такий результат підтверджує цілісну, багатовимірну природу суб'єктивного життєвого добробуту, який формується під впливом комплексу взаємопов'язаних внутрішніх ресурсів і зовнішніх умов.

Особливо вагомою виявилася роль міжособистісних контактів. Узагальнений вплив взаємин із найближчим оточенням — родиною та друзями — продемонстрував високий рівень статистичного зв'язку з показниками психоемоційної рівноваги ( $\rho = 0,57$ ;  $p = 0,001$ ). Аналогічні результати отримано і для кожного з цих чинників окремо: якість сімейних стосунків ( $\rho = 0,49$ ;  $p = 0,004$ ) та дружніх взаємин ( $\rho = 0,47$ ;  $p = 0,006$ ) виступають суттєвими чинниками, пов'язаними з вищим рівнем

внутрішнього благополучного функціонування. Це узгоджується з положеннями концепції К. Ріфф, у межах якої гармонійні соціальні взаємини розглядаються як один із ключових вимірів позитивного функціонування особистості.

Статистично значущий позитивний зв'язок також виявлено щодо показника напруженості (за інверсною шкалою;  $\rho = 0,43$ ;  $p = 0,011$ ). Це свідчить про те, що молоді люди, які оцінюють власний рівень напруження як нижчий, зазвичай характеризуються вищим рівнем внутрішньої врівноваженості та життєвого комфорту.

Окремої уваги заслуговує взаємозв'язок між тілесним станом і психоемоційною стабільністю ( $\rho = 0,40$ ;  $p = 0,023$ ). Отримані дані підкреслюють біопсихосоціальну природу внутрішнього добробуту, в межах якої фізичне самопочуття є важливою складовою загального психологічного ресурсу.

Інші чинники — зокрема матеріальна забезпеченість, суб'єктивне відчуття захищеності, очікування щодо майбутнього країни, а також сфера професійної чи навчальної діяльності — виявили позитивну, проте слабку і статистично недостовірну пов'язаність із рівнем психоемоційного благополуччя ( $p > 0,05$ ). Хоча для сфери роботи або навчання значення  $r$  наближалось до порогового, формально цей зв'язок не був підтверджений. Це може свідчити про індивідуально зумовлений або опосередкований характер впливу зазначених чинників, а також про обмеження, пов'язані з обсягом вибірки.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що рівень внутрішньої психоемоційної врівноваженості молоді в актуальних соціальних умовах не демонструє прямого статистично значущого зв'язку з базовими соціально-демографічними або ситуативними характеристиками, такими як вік, стать, місце проживання, статус внутрішнього переселення чи суб'єктивна оцінка безпеки. Натомість отримані дані вказують на провідну роль особистісних ресурсів — здатності

до саморефлексії, прийняття відповідальності за власне життя, позитивного способу мислення — а також підтримувального соціального оточення й орієнтації на саморозвиток.

Виявлений позитивний зв'язок між загальною оцінкою задоволеності життям (за шкалою SWLS) та інтегральним показником психоемоційного благополуччя підтверджує взаємопов'язаність емоційно-оцінного та смислово-реалізаційного вимірів життєвого добробуту. Результати якісного аналізу відповідей респондентів засвідчили, що характер мислення, зміст уявлень про внутрішню гармонію та обрані способи самопідтримки узгоджуються з рівнем психоемоційної стабільності, що підкреслює значущість внутрішніх установок і поведінкових стратегій у її формуванні.

### **2.3. Тренінгова програма формування адаптивних стратегій самопідтримки**

Розроблена освітньо-практична програма спрямована на посилення психоемоційного добробуту молодих людей та формування гнучких і реалістичних уявлень про його зміст і шляхи підтримки. Вона ґрунтується на результатах проведеного емпіричного дослідження уявлень української молоді про стан внутрішньої рівноваги та чинники, що з ним пов'язані. Отримані дані свідчать, що більш глибоке, багатовимірне й усвідомлене розуміння цього феномена прямо пов'язане з вищим рівнем особистісної гармонії та задоволеності життям. Зокрема, встановлено, що застосування ефективних стратегій самопідтримки — таких як свідома постановка досяжних цілей, розвиток конструктивного способу мислення, дотримання здорових життєвих звичок, вміння керувати емоційними реакціями та активне залучення соціальних ресурсів — асоціюється з кращими показниками психоемоційного функціонування.

З урахуванням цих емпіричних результатів програма поєднує положення провідних наукових підходів до розуміння особистісного

добробуту з метою створення цілісної, науково обґрунтованої інтервенції. Її теоретичною основою є евдемоністична концепція особистісного розвитку К. Ріфф [43], у межах якої стан внутрішньої повноцінності розглядається як багатовимірне утворення, що охоплює шість ключових складових: якісні міжособистісні зв'язки, автономність, здатність ефективно організовувати життєве середовище, прагнення до самореалізації, наявність значущих життєвих орієнтирів і прийняття себе. Як показали результати дослідження, саме ці компоненти є суб'єктивно важливими для молоді.

Водночас у програмі враховано й компонент суб'єктивної задоволеності життям — зокрема значення когнітивної оцінки власного життєвого шляху (за шкалою SWLS) та позитивного емоційного тону повсякденного досвіду, взаємозв'язок яких із показниками особистісної реалізованості був підтверджений у межах дослідження. Окрім цього, програма спирається на принципи позитивної психології, використовує елементи когнітивно-поведінкового підходу для роботи з неадаптивними переконаннями, а також ідеї розвитку психологічної витривалості та здатності ефективно діяти в умовах підвищених навантажень.

Запропонована програма має інтегрований характер і поєднує освітній, трансформаційний та розвивальний напрями. Освітній блок спрямований на розширення й поглиблення уявлень молодих людей про феномен особистісного добробуту, його складові та умови збереження внутрішньої рівноваги. Трансформаційний напрям передбачає роботу з виявленими неефективними переконаннями та моделями поведінки, які можуть ускладнювати досягнення життєвої гармонії, з метою їх усвідомлення, переосмислення та заміни більш гнучкими й функціональними підходами. Розвивальний компонент зосереджений на формуванні й тренуванні практичних умінь, зокрема навичок емоційного самоконтролю, психологічної витривалості, усвідомленого планування цілей, конструктивної взаємодії з іншими та ефективного залучення соціальних ресурсів, значущість яких була підтверджена результатами емпіричного дослідження.

Таким чином, створена програма має ґрунтовну емпіричну основу, що відображає актуальні потреби та специфіку уявлень досліджуваної молоді, а також спирається на визнані науково-теоретичні підходи. Вона орієнтована на формування цілісного й реалістичного образу людини з високим рівнем внутрішньої збалансованості, розвиток як особистісних ресурсів (самоусвідомлення, прийняття себе, відповідальне ставлення до власного життя, відчуття суб'єктності), так і соціально-комунікативних компетентностей, а також на посилення здатності зберігати психоемоційну рівновагу в умовах мінливості та невизначеності.

Отже, основним призначенням програми є підтримка формування у молодих людей віком 18–29 років науково виважених уявлень про особистісний добробут і внутрішню гармонію, а також розвиток практичних умінь і навичок, необхідних для їх збереження та зміцнення.

#### **Основні завдання програми:**

1. Підвищити рівень обізнаності учасників щодо змісту та багатовимірної природи феномена психоемоційного добробуту, його ключових складових (відповідно до моделі К. Ріфф) та чинників, що зумовлюють його рівень;
2. Сприяти усвідомленню молоддю власних актуальних уявлень про стан внутрішньої рівноваги та життєвої задоволеності, виявленню їх сильних сторін і потенційних обмежень, а також формуванню більш реалістичних і гнучких інтерпретацій цього феномена;
3. Розвивати здатність до самоспостереження, прийняття себе та формування конструктивного способу мислення;
4. Ознайомити учасників із ефективними способами підтримання та покращення психоемоційного стану, зокрема з навичками усвідомленого визначення цілей, подолання напруження, емоційного самоконтролю та вибудовування здорових близьких взаємин;
5. Сформувати внутрішню мотивацію до особистісного розвитку та активного впровадження набутих знань і навичок у щоденне життя;

- б. Навчити учасників самостійно створювати та реалізовувати індивідуальні стратегії підтримки особистісного добробуту.

Цільова група програми: молоді люди у віці від 18 до 29 років.

Теоретико-методологічне підґрунтя програми ґрунтується на моделі особистісного добробуту К. Ріфф, гедоністичних підходах до розуміння суб'єктивної життєвої задоволеності, засадах позитивної психології, окремих елементах когнітивно-поведінкового підходу, а також концепції психологічної стійкості та стратегій подолання труднощів. Додатково програма спирається на принципи особистісно орієнтованого та діяльнісного підходів, які передбачають активну позицію людини у процесі власного розвитку, самопізнання та навчання.

**Структура програми.** Програма має чітко вибудовану структуру та включає вісім тематичних занять тривалістю по 90 хвилин кожне. Заняття проводяться з періодичністю один раз на тиждень, що забезпечує оптимальний баланс між інтенсивністю роботи та можливістю інтеграції набутих знань і навичок у повсякденне життя учасників.

**Форми та методи роботи.** З огляду на різноманітність соціальних статусів і життєвих обставин молоді цієї вікової категорії (студенти різних курсів, працююча молодь, особи з тимчасовою відсутністю зайнятості), а також з урахуванням необхідності адаптації програми до різних середовищ реалізації (заклади вищої освіти, молодіжні простори, робочі колективи, онлайн-платформи), було обрано універсальні, гнучкі та доступні формати роботи.

Програма реалізується у формі групових тренінгових занять, які поєднують короткі інформаційні блоки, інтерактивні вправи, групові обговорення, елементи рольового програвання ситуацій, техніки психоемоційного розслаблення, творчі методи (зокрема арт-практики), а також виконання індивідуальних завдань між заняттями. Запропоновані методи можуть ефективно застосовуватися як в очному форматі, так і в дистанційному режимі.

У таблиці 2.9 подано структуру та тематику занять програми, спрямованої на підвищення рівня поінформованості молоді віком 18–29 років щодо особистісного добробуту та розвиток умінь його підтримки. Розширений опис кожного заняття 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.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знайомство, встановлення правил групи.</li> <li>2. Мозковий штурм «Що для мене означає бути благополучним?».</li> <li>3. Міні-лекція «Психологічне благополуччя - гедоністичний та едмоністичний підходи».</li> <li>4. Вправа «Колесо мого благополуччя» (самодіагностика за ключовими сферами).</li> <li>5. Обговорення, підбиття підсумків, домашнє завдання.</li> </ol>
2. «Чесність з собою та самоприйняття»	Сприяти розвитку самосвідомості, розумінню власних сильних сторін, цінностей та потреб; формувати навички самоприйняття.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обговорення домашнього завдання</li> <li>2. Вправа «Мої сильні сторони та досягнення»</li> <li>3. Міні-лекція «Самосвідомість: навіщо знати себе? Самоприйняття vs самооцінка. Практики самоспівчуття»</li> <li>4. Вправа «Діалог із внутрішнім критиком»</li> <li>5. Рефлексія: «Що нового я сьогодні про себе дізнався/ла?»</li> <li>6. Домашнє завдання: щоденник самоспостереження за думками про себе</li> </ol>

Продовження таблиці 2.9

3. «Емоційна регуляція та позитивне мислення»	Розвинути навички розпізнавання та конструктивного управління емоціями; ознайомити з техніками розвитку позитивного мислення.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Емоційний чекін.</li> <li>2. Міні-лекція «Світ емоцій: навігація та управління. Вплив думок на емоції. Техніки КПТ для роботи з негативними думками».</li> <li>3. Вправа «Щоденник думок та емоцій».</li> <li>4. Практика «Пошук позитиву»: рефреймінг, щоденник вдячності.</li> <li>5. Підбиття підсумків, домашнє завдання (щоденник вдячності).</li> </ol>
4. «Мої цілі - моя сила: постановка та досягнення значущих життєвих орієнтирів»	Допомогти учасникам визначити особистісно значущі цілі; навчити ефективним методам цілепокладання.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обговорення домашнього завдання.</li> <li>2. Міні-лекція «Навіщо нам цілі? Зв'язок цілей з ціннісно-сисловою сферою. Технологія постановки цілей SMART».</li> <li>3. Вправа «Візуалізація мого ідеального майбутнього» та визначення особистих цілей</li> <li>4. Обговорення: можливі перешкоди та шляхи їх подолання.</li> <li>5. Домашнє завдання: деталізація однієї цілі за SMART, планування перших кроків.</li> </ol>
5. «Побудова позитивних стосунків та соціальна підтримка»	Розвинути розуміння важливості позитивних стосунків; формувати навички ефективної комунікації та отримання/надання підтримки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обмін досвідом щодо постановки цілей.</li> <li>2. Міні-лекція «Сила зв'язків: чому стосунки важливі для благополуччя. Типи соціальної підтримки. Активне слухання та асертивна поведінка».</li> <li>3. Рольова гра «Я-висловлювання» та «Активне слухання».</li> <li>4. Мозковий штурм «Моя мережа підтримки».</li> <li>5. Домашнє завдання: практика ефективної комунікації.</li> </ol>
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.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обговорення домашнього завдання</li> <li>2. Міні-лекція «Здоровий спосіб життя як ресурс: сон, харчування, фізична активність. Усвідомленість (майндфулнес)»</li> <li>3. Практика усвідомленого дихання та сканування тіла</li> <li>4. Дискусія «Мої корисні та шкідливі звички»</li> <li>5. Домашнє завдання: щоденна практика усвідомленості; Домашнє завдання: щоденна коротка практика усвідомленості (10 хв).</li> </ol>

Таким чином, запропонована програма має на меті не лише ознайомлення молоді з науковим розумінням феномена психологічного добробуту, але й формування практичних компетентностей, необхідних для його збереження та зміцнення в умовах сучасної соціальної нестабільності та невизначеності. Завдяки продуманій структурі, системному підходу, теоретично обґрунтованому змісту та адаптивному формату впровадження, програма може бути успішно застосована в освітніх установах, молодіжних просторах, службах психологічної підтримки як у очному, так і в дистанційному форматах.

Очікувані результати участі у програмі полягають не лише у зростанні рівня поінформованості учасників, а й у зміцненні їхніх внутрішніх ресурсів, підвищенні психічної витривалості, розвитку усвідомленого та відповідального ставлення до власного життєвого добробуту, а також у стимулюванні активної позиції молоді щодо особистісного розвитку та самореалізації.

## Висновки до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи було представлено результати емпіричного дослідження уявлень сучасної молоді (N=33, віком 19–29 років) про психічне добробуття та їхній зв'язок із його актуальним рівнем, а також розроблено просвітницько-корекційну програму на основі отриманих даних.

Оцінка загального рівня психічного добробуту та задоволеності життям показала переважання середнього (63,64%) і низького (30,30%) рівнів за методикою К. Ріфф, при середньому балі по вибірці 334,91, що підкреслює актуальність проблеми та потребу в заходах для підтримки добробуту молоді. Емпіричне дослідження дозволило виявити ключові особливості уявлень молоді про психічне добробуття, а також окреслити їхній зв'язок із особистісно-оціненим рівнем добробуту та задоволеністю життям. Результати показали, що уявлення про добробут суттєво варіюються залежно від його рівня: у респондентів із вищими показниками психічного добробуту спостерігалось глибше розуміння цього феномена, з акцентом на відповідальність, особистісний розвиток, ціннісну насиченість і автономію. Встановлено, що психічний добробут молоді пов'язаний із використанням конструктивних стратегій подолання труднощів, зокрема орієнтованих на самореалізацію, досяжні цілі, позитивне мислення та активну життєву позицію. Значущим є також вплив таких чинників, як соціальна підтримка, фізичне здоров'я, стійкість до психічного навантаження та оптимізм. Водночас прагнення до уникнення труднощів і фокус на зовнішніх умовах корелювали з нижчим рівнем добробуту.

Отримані емпіричні дані підтверджують теоретичні положення про багатофакторну детермінацію психічного добробуту та висвітлюють специфіку уявлень сучасної української молоді. Виявлені неконструктивні уявлення (наприклад, орієнтація на «легке життя»), дефіцит певних адаптивних стратегій подолання труднощів, таких як цілепокладання, у

групах із нижчим рівнем психічного добробуту, а також значущість таких ресурсів, як оптимізм, особистісний розвиток, соціальна підтримка та конструктивне мислення, визначили ключові цілі та змістовні напрямки розробленої просвітницько-корекційної програми. Програма спрямована на підвищення обізнаності молоді про психічний добробут, корекцію неконструктивних уявлень та формування адаптивних навичок і переконань з урахуванням результатів дослідження та актуальних потреб цільової аудиторії.

## ВИСНОВКИ

У даній кваліфікаційній роботі проведено теоретико-методологічний аналіз та емпіричне дослідження уявлень сучасної молоді про психічний добробут (ПД), їхній зв'язок із актуальним рівнем психічного добробуту та задоволеністю життям. Крім того, розроблено просвітницько-корекційну програму, спрямовану на формування адаптивних уявлень і розвиток навичок підтримки психічного добробуту.

Проведене дослідження дозволило зробити такі висновки:

1. Теоретичний аналіз літератури підтвердив, що психічний добробут є багатовимірним конструктом, що виходить за межі відсутності психічних розладів і включає позитивне функціонування особистості, здатність до самореалізації, осмисленого життя та ефективної адаптації. Для дослідження уявлень молоді найбільш релевантним є інтегративний підхід, що поєднує гедоністичні (задоволеність життям, позитивний афект) та евдемоністичні (самоприйняття, автономія, позитивні стосунки, управління середовищем, особистісний розвиток, життєві цілі за моделлю К. Ріфф) аспекти. Актуальність проблеми психічного добробуту молоді зростає в умовах сучасних викликів, зокрема війни в Україні.

2. Емпіричне дослідження, проведене серед молоді віком 19–29 років (N=33), показало, що більшість респондентів мають середній або нижчий за середній рівень психічного добробуту за методикою К. Ріфф. Лише незначна частина учасників (2 особи) мала високий рівень психічного добробуту, що підкреслює актуальність заходів, спрямованих на його підвищення.

3. Дослідження показало, що уявлення про психічний добробут відрізняються залежно від його рівня: респонденти з високим рівнем психічного комфорту демонстрували глибше розуміння цього явища, з акцентом на відповідальність, особистісний розвиток та автономію.

4. Психічне самопочуття молоді пов'язане з використанням конструктивних стратегій подолання труднощів, зокрема орієнтованих на

самореалізацію, досяжні цілі, позитивне мислення та активну життєву позицію. Важливе значення мають також соціальна підтримка, фізичне здоров'я, стійкість до психічного навантаження та оптимізм. Натомість прагнення уникати труднощів і фокус на зовнішніх умовах корелюють із нижчим рівнем психічного комфорту. Соціально-демографічні чинники (вік, стать, статус ВПО, оцінка безпеки) статистично значущого впливу на рівень психічного добробуту не виявили.

5. На основі отриманих даних розроблено просвітницько-корекційну програму «Підвищення обізнаності щодо психічного здоров'я та формування навичок його підтримки у молоді», яка включає 8 занять. Програма орієнтована на молодь віком 18–29 років і передбачає підвищення обізнаності про психічний добробут, корекцію неконструктивних уявлень та розвиток адаптивних навичок і переконань, таких як саморефлексія, самоприйняття, позитивне мислення, цілепокладання, управління психічним навантаженням, емоційна саморегуляція та побудова позитивних стосунків. Теоретичною основою програми є модель психічного добробуту К. Ріфф, гедоністичні принципи, елементи позитивної психології, когнітивно-поведінкової терапії та концепція резиліентності.

6. Практична значущість результатів полягає у можливості використання їх для розробки та впровадження програм психологічної підтримки та профілактики, спрямованих на підвищення якості життя молодого покоління. Перспективою подальших досліджень є апробація розробленої програми та оцінка її ефективності, а також детальне вивчення специфіки уявлень про психічне самопочуття 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](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](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](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2023_25_7) (дата звернення: 01.06.2025).

9. Засекіна 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](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](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](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](https://www.researchgate.net/publication/273924488_Friendship_and_Happiness_Among_Young_Adults) (дата звернення: 14.05.2025).
32. Demir M., Orhel-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](https://doi.org/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

**Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптована версія)**

**Інструкція.** Нижче наведено твердження, що стосуються різних сфер Вашого життя. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження і оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди, використовуючи таку шкалу:

- 1 – Абсолютно не погоджуюсь
- 2 – Переважно не погоджуюсь
- 3 – Частково погоджуюсь/не погоджуюсь
- 4 – Переважно погоджуюсь
- 5 – Повністю погоджуюсь

твердження за шкалами (адаптована коротка форма, 18 тверджень):

1. Я вважаю себе позитивною особистістю, що приймає як свої сильні, так і слабкі сторони. (Самоприйняття)
2. У мене є теплі, довірливі стосунки з іншими людьми. (Позитивні стосунки з іншими)
3. Я відчуваю, що незалежний(-а) у своїх рішеннях та вчинках. (Автономія)
4. Я добре справляюся з повсякденними справами і відповідальністю. (Майстерність у середовищі)\*
5. Моє життя має чітку мету і сенс. (Цілеспрямованість, сенс життя)
6. Я постійно прагну до особистісного розвитку. (Особистісне зростання)
7. Часто я відчуваю, що не маю контролю над своїм життям. (зворотне, Майстерність у середовищі)
8. Я здатний(-а) приймати себе таким(-ою), який(-а) є, навіть із недоліками. (Самоприйняття)
9. Я відчуваю себе потрібним(-ою) і важливим(-ою) у відносинах з іншими. (Позитивні стосунки)
10. Мені легко йти своїм шляхом, навіть якщо інші думають інакше. (Автономія)
11. Я можу організувати свій час і простір так, щоб відчувати себе комфортно. (Майстерність у середовищі)
12. Я живу відповідно до цінностей і цілей, які для мене важливі. (Сенс життя)
13. Я розвиваю нові навички і прагну до самовдосконалення. (Особистісне зростання)
14. Інколи мені здається, що я не здатний(-а) впливати на обставини свого життя. (зворотне, Майстерність у середовищі)
15. Мені притаманне позитивне ставлення до себе. (Самоприйняття)

## Додаток Б

## Шкала задоволеності життям (SWLS, Е. Дінер)

**Інструкція :** нижче наведено кілька тверджень. Будь ласка, оцініть, наскільки погоджуєтесь із ними, використовуючи шкалу від 1 до 7:

- 1 – Абсолютно не погоджуюсь
- 2 – Не погоджуюсь
- 3 – Швидше не погоджуюсь
- 4 – Важко сказати
- 5 – Швидше погоджуюсь
- 6 – Погоджуюсь
- 7 – Абсолютно погоджуюсь

**Твердження:**

- 1. У багатьох відношеннях моє життя близьке до ідеального.
- 2. Умови мого життя є чудовими.
- 3. Я задоволений(-а) своїм життям.
- 4. Дотепер я отримав(-ла) усе важливе, чого хотів(-ла) у житті.
- 5. Якби я міг(-ла) прожити життя ще раз, я б майже нічого не змінив(-ла).

**Обробка результатів:**

Підраховується сума балів (від 5 до 35).

**Інтерпретація:**

- 31–35 балів – дуже високий рівень задоволеності життям;
- 26–30 – високий;
- 21–25 – середній;
- 20 – дещо нижчий за середній;
- 15–19 – низький;
- 5–14 – дуже низький рівень.

**Опитувальник «Психоемоційне (психологічне) благополуччя» ( автор Федун В.П. )**

**Інструкція.** Перед вами список тверджень. Оцініть, будь ласка, ступінь Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням, використовуючи наступні варіанти:

- Повністю не погоджуюсь
- Не погоджуюсь
- Важко сказати
- Погоджуюсь
- Повністю погоджуюсь

**Твердження (1–24):**

1. Здебільшого відчуваю себе бадьоро.
2. В моєму житті багато речей і ситуацій, від яких я отримую справжнє задоволення.
3. Я відчуваю, що можу впоратись з більшістю ситуацій в своєму житті.
4. У більшості ситуацій в житті відчуваю тривогу та занепокоєння.
5. Я вважаю, що можу зробити позитивний внесок у життя мого оточення (громади).
6. Пригніченість і втома – мої постійні супутники.
7. Я можу розслабитися і побути в спокої досить тривалий час.
8. У моєму житті є близькі стосунки з іншими людьми.
9. Я з оптимізмом дивлюсь на різні ситуації.
10. Я є достатньо тямучою, кмітливою людиною.
11. Мені добре знайоме відчуття щастя.
12. Зазвичай я є активною та енергійною людиною.
13. У мене є настільки багато страхів, що мені важко розслабитися на якийсь більш-менш тривалий час.
14. В цілому мені подобається мій характер.
15. Я можу як пропонувати допомогу, так і просити про неї у інших людей.
16. Я вірю у те, що мене чекає хороше майбутнє.
17. Мої думки ясні і зрозумілі.
18. Я відчуваю цінність свого життя.
19. В цілому я — щаслива людина.
20. Маю таке відчуття, ніби перебуваю у депресії.
21. Я приймаю свої позитивні і негативні риси.
22. У складних життєвих ситуаціях мені вдається проявляти стійкість.
23. Я змію віднайти спокій і гармонію в собі.
24. Моє життя радує мене таким, як воно є.

## Додаток Г

**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 та його складовими; створити атмосферу довіри; визначити очікування учасників.

**Матеріали:**

Очно: фліпчарт, маркери, стікери, ручки, роздруківки «Колеса благополуччя».

Онлайн: Zoom/Google Meet, Miro/Jamboard, електронне «Колесо благополуччя».

**Хід заняття:**

1. Знайомство та правила групи (15–20 хв). Інтерактивне коло. Формування правил: добровільність, конфіденційність, «стоп», повага, «Я-висловлювання», слухати по черзі, пунктуальність.

2. Мозковий штурм «Що означає бути благополучним?» (10–15 хв). Учасники називають асоціації, ведучий узагальнює. Учасники висловлюють свої асоціації та думки про психологічне благополуччя. Ведучий записує всі відповіді на фліпчарті або в онлайн-дошці (Miro, Jamboard), не оцінюючи їх. Після збору асоціацій ведучий систематизує їх: виділяє ключові теми, повторювані елементи, позитивні та негативні уявлення.

3. Міні-лекція «Психологічне благополуччя: підходи» (20–25 хв). Розмежування понять «щастя», «задоволеність життям», «психологічне благополуччя»; гедоністичний і евдемоністичний підходи; модель К. Ріфф. Інтерактивні запитання. Пояснення різниці між поняттями:

Щастя — короткочасний емоційний стан;

Задоволеність життям — оцінка власного життя в цілому;

Психологічне благополуччя — комплексний стан, що включає емоційне, когнітивне та соціальне функціонування.

Ознайомлення з гедоністичним (задоволення, позитивні емоції) і евдемоністичним (самореалізація, особистісний розвиток, автономія) підходами.

Презентація моделі К. Ріфф, що включає 6 компонентів: самоприйняття, позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, особистісний ріст, цілі в житті.

Інтерактивні запитання для перевірки розуміння та стимуляції обговорення.

4. Вправа «Колесо мого благополуччя» (25 хв). Індивідуальне заповнення, робота в парах, обговорення.

Кожен учасник заповнює індивідуальне «колесо» (сегментоване на життєві сфери: здоров'я, стосунки, робота/навчання, відпочинок, розвиток, емоційний стан).

Оцінка рівня задоволеності кожної сфери за шкалою від 1 до 10.

Після індивідуальної роботи учасники обмінюються враженнями у парах або малих групах: обговорюють сильні та слабкі сторони, можливості для розвитку.

Ведучий підсумовує основні тенденції, допомагає усвідомити «зони росту».

5. Рефлексія і підсумки (10 хв). Обговорення в колі. Домашнє завдання: осмислити своє «колесо», визначити перший крок до змін.

Обговорення в колі: кожен учасник коротко ділиться головними висновками, почуттями, відкриттями. Ведучий формулює ключові моменти заняття, підкреслює важливість самоспостереження і активного підходу до власного благополуччя.

Домашнє завдання: Осмислити своє «колесо благополуччя», виділити 1–2 сфери для покращення. Спробувати сформулювати перший конкретний крок для підвищення рівня психологічного благополуччя.

## **Заняття 2. Усвідомлення себе та емоцій: інструменти самопізнання**

**Мета:** Розвинути усвідомлення власних емоцій та реакцій. Ознайомити з базовими техніками саморегуляції.

### **Необхідні матеріали:**

Очно: аркуші, ручки, смайли для оцінки настрою, презентація про емоційний інтелект.

Онлайн: Zoom/Meet, Google Forms/Docs для фіксації емоцій.

Аркуші, ручки, смайли для оцінки настрою, презентація про емоційний інтелект.

### **Хід заняття:**

1. Привітання, обмін досвідом ведення щоденника (10 хв).
2. Міні-лекція «Емоційний інтелект та усвідомлення себе» (20 хв).

### **Зміст:**

Ведучий пояснює поняття емоційного інтелекту (EI): здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції й емоції інших.

Ознайомлення з ключовими компонентами EI:

1. Самоусвідомлення – розуміння власних емоцій;
2. Саморегуляція – контроль і управління емоційними станами;
3. Соціальна компетентність – емпатія та ефективна взаємодія;
4. Мотивація – орієнтація на цілі, оптимізм.

Інтерактивні запитання: учасники наводять приклади, коли емоції впливали на їхні рішення або поведінку.

**Мета:**

Поглибити усвідомлення власних емоційних станів.

Показати значення ЕІ для психологічного благополуччя.

3. Вправа «Мапа емоцій» – учасники фіксують свої емоційні стани протягом дня/тижня (20 хв).

**Зміст:**

Учасники отримують шаблон «Мапи емоцій» (або роблять у зошиті/онлайн-дошці).

Фіксують свої емоційні стани протягом дня або тижня: радість, сум, тривогу, роздратування тощо.

У групі обговорюють спостереження: які емоції переважають, які ситуації їх провокують. Ведучий допомагає систематизувати дані, показує закономірності та взаємозв'язки між емоціями та поведінкою.

**Мета:** Розвивати навички емоційного самоусвідомлення. Сприяти усвідомленому відстеженню власних емоцій і тригерів.

4. Розбір технік саморегуляції: дихальні вправи, коротка релаксація (15 хв).

**Зміст:**

Практичне ознайомлення з базовими методами саморегуляції:

1. Дихальні техніки (глибоке дихання, «4-7-8», чергування носових ходів).

2. Коротка релаксація тіла та розслаблення м'язів.

Коротка демонстрація, після чого учасники виконують вправи під керівництвом ведучого.

Обговорення ефектів: що змінилося у відчуттях, настрої, сприйнятті стресу.

**Мета:**

Навчити учасників базових прийомів зниження напруги та стресу. Показати безпосередній зв'язок між саморегуляцією та емоційним станом.

5. Рефлексія та домашнє завдання (10 хв) – практикувати одну техніку щодня.

Закріпити отримані навички через щоденну практику.

Сприяти формуванню усвідомленого ставлення до власних емоцій та емоційної саморегуляції.

Детальніший опис змісту цих етапів заняття з розкриттям, що саме відбувається та на що спрямовані вправи:

Обговорення відчуттів після вправи, особистих спостережень і відкриттів у групі.

Ведучий підсумовує ключові моменти заняття.

Домашнє завдання: практикувати щодня одну обрану техніку саморегуляції протягом тижня, відстежуючи зміни у власному емоційному стані. 0

### Заняття 3. Вдячність і ресурсна самопідтримка

**Мета:** формувати навички усвідомленого помічання позитивних моментів; розвинути ресурсне мислення та здатність підтримувати себе.

**Матеріали:**

Очно щоденники, аркуші, ручки, маркери.

Онлайн Zoom/Meet, Google Docs/Forms для ведення щоденника вдячності.

**Хід заняття:**

1. Привітання та обговорення досвіду ведення щоденника (10 хв)

2. Міні-лекція «Вдячність як ресурс» (15 хв). Ведучий пояснює поняття вдячності: усвідомлене оцінювання позитивних подій та ресурсів у житті. Обговорюються наукові дані про вплив вдячності на психологічне благополуччя: підвищення настрою, зменшення стресу, покращення соціальних взаємодій. Ведучий пропонує приклади використання вдячності у повсякденному житті.

3. Вправа «Щоденник вдячності» (20 хв) – фіксування трьох подій, аналіз емоцій. Учасники записують у щоденник трьох подій, за які відчувають вдячність протягом дня або тижня.

Аналізують власні емоційні реакції на ці події: що відчували, чому це було важливо.

За бажанням обговорюють в групі свої спостереження та висновки.

4. Обговорення впливу вдячності на настрій (15 хв). Групова дискусія: учасники діляться, як вплинула вправа на їхній настрій і самопочуття.

Ведучий узагальнює, пояснює психологічні механізми: зміна фокусу з проблем на позитив, зниження стресу, підвищення мотивації.

5. Рефлексія та домашнє завдання (10 хв) – вести щоденник вдячності щодня.

Учасники діляться враженнями та відкриттями після вправи.

Домашнє завдання: вести щоденник вдячності щодня, фіксуючи події та власні емоції, спостерігаючи за змінами у настрої.

### Заняття 4. Мої цілі – моя сила

**Мета:** допомогти учасникам визначити особистісно значущі цілі; навчити методам ефективного цілепокладання.

**Матеріали:**

Очно: фліпчарт/дошка, маркери, аркуші для візуалізації, ручки, стікери.

Онлайн: Zoom/Meet, Miro/Jamboard, Google Docs/Forms, шаблон SMART.

**Хід заняття:**

**Матеріали:**

Очно: фліпчарт, маркери, роздаткові матеріали зі схемами активного слухання.

Онлайн: Zoom/Meet, breakout rooms, Miro/Jamboard, Google Slides/Forms.

**Хід заняття:**

1. Привітання та емоційний чекін «слово дня» (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. Типи соціальної підтримки» (20 хв).

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. Практика «Я-висловлювання» та активного слухання (25 хв) – робота в парах/групах.

**Мета:** відпрацювати навички ефективного 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 переформулювати їх на «я-висловлювання» (я відчуваю... Коли ти робиш... Тому що... Я хотів(ла) би...) Формула висловлювання:

- 1) Я відчуваю... (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 відчуваюся 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: «ще 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) – індивідуальне та групове обговорення.

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:

5. Рефлексія та домашнє завдання (10 хв) – застосувати навичку комунікації у житті, запис у щоденник. 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

**Мета:** підвищити усвідомленість зв'язку фізичного здоров'я та психологічного благополуччя; ознайомити з практиками усвідомленості.

**Матеріали:**

Очно: килимки/стілці, аудіо/відео для майндфулнес, роздруківки.

Онлайн: Zoom/Meet, Google Forms/Slides.

**Хід заняття:**

1. Привітання та обговорення домашнього завдання (10 хв).
2. Міні-лекція «Здоровий спосіб життя: сон, харчування, фізична активність, 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.

«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 знання та навички; скласти індивідуальний план підтримки психологічного благополуччя; завершити програму з позитивним фокусом.

#### **Матеріали:**

Очно: шаблон плану, фломастери, стікери.

Онлайн: Google Docs/Forms, спільна дошка для фідбеку.

#### **Хід заняття:**

1. Привітання, обговорення застосування копінг-стратегії (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) – робота з шаблоном.

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

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

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

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

Моя мережа підтримки (до кого я можу звернутися).

Можливі перешкоди та як я планую їх долати.

Як я буду відстежувати свій прогрес та дбати про себе.

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

4. Вправа «Подарунок групі» – позитивний зворотний зв'язок (10 хв).

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 та прощання (5 хв). Форма: ведучий дякує групі, підсумовує ключові результати курсу, дає поради на майбутнє. За бажанням групове фото (онлайн або офлайн).

## Колесо благополуччя





### 7.3. Копінг-стратегії

Конструктивні (адаптивні) копінг-стратегії	Деструктивні (неадаптивні) копінг-стратегії
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Активне вирішення проблеми (шукаю способи розв'язати ситуацію).</li> <li>○ Планування дій (продумую кроки, складаю план).</li> <li>○ Звернення по соціальну підтримку (говорю з друзями, родиною, спеціалістами).</li> <li>○ Пошук позитивного (рефреймінг, переоцінка ситуації).</li> <li>○ Ведення щоденника емоцій або думок.</li> <li>○ Заняття спортом, рухова активність.</li> <li>○ Використання гумору (не знецінюючи проблему).</li> <li>○ Практики усвідомленості (дихання, медитація, сканування тіла).</li> <li>○ Пошук інформації, навчання новому.</li> <li>○ Виконання приємної діяльності (творчість, хобі).</li> <li>○ Дозволити собі емоції, не придушуючи їх.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Уникання (ігнорую проблему, відкладаю на потім).</li> <li>○ Надмірне занурення в соціальні мережі / серіали.</li> <li>○ Самозвинувачення, самокритика.</li> <li>○ Витіснення емоцій (не даю собі відчувати).</li> <li>○ Агресія на інших / злість на себе.</li> <li>○ Переїдання / недоїдання.</li> <li>○ Вживання алкоголю, психоактивних речовин.</li> <li>○ Песимістичні думки, катастрофізація.</li> <li>○ Ізоляція від близьких, уникнення спілкування.</li> <li>○ Румінації (нав'язливе прокручування подій в голові).</li> <li>○ Знецінення себе чи інших.</li> </ul>