

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., Асєєва Ю.О.

(підпис)

« ____ » _____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістр

Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Практична психологія» _____
(назва освітньої програми)

На тему: **«ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ОСОБИСТОСТІ»**

Виконавець:

здобувач 6 курсу 12-1 групи
факультету ЦЗФН

_____ Гопка Віта Володимирівна
/підпис/

Науковий керівник

к. екон. наук,
ст. викладач кафедри МППП

_____ Кир'язова Тетяна Олександрівна
/підпис/

Одеса - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Поняття психологічного благополуччя в науковій літературі.....	7
1.2. Чинники, що впливають на психологічне благополуччя.....	11
1.3. Психологічні методи і підходи до розвитку психологічного благополуччя.....	19
Висновки до першого розділу.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПРАЦЮЮЧИХ ОСІБ.....	27
2.1. Мета, завдання, об'єкт і предмет дослідження.....	27
2.2. Характеристика вибірки та організація дослідження.....	27
2.3. Психодіагностичні методики дослідження.....	29
2.4. Результати дослідження психологічного благополуччя за обраними методами.....	32
2.5. Кореляційний аналіз результатів дослідження.....	47
Висновки до другого розділу.....	50
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ ТА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	53
3.1. Напрями психологічної допомоги фахівцям у сфері ментального здоров'я.....	53
3.2. Рекомендації для організацій і HR-фахівців.....	62
3.3. Програма підвищення психологічного благополуччя: структура, етапи, методи.....	72
Висновки до третього розділу.....	88
ВИСНОВКИ.....	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	92

ВСТУП

Актуальність дослідження. Психологічне благополуччя особистості є важливим показником якості життя, що відображає гармонійний внутрішній стан, баланс між емоційними, когнітивними та соціальними аспектами індивідуального розвитку. У сучасних умовах динамічних соціальних змін, глобалізації, інформаційного перенасичення та зростання рівня невизначеності особливої ваги набуває дослідження механізмів формування психологічного благополуччя, адже саме воно визначає адаптаційні можливості людини, її здатність до самореалізації, емоційної стабільності та конструктивної взаємодії з соціумом.

Підвищення рівня тривожності, депресивних станів, зниження життєвої задоволеності, що відзначається у багатьох країнах, зумовлює актуальність звернення до позитивного функціонування особистості, її внутрішніх ресурсів, смисложиттєвих орієнтирів та суб'єктивного досвіду щастя. Як зазначає К. Ріфф, психологічне благополуччя не зводиться лише до відсутності психопатології, а передбачає високий рівень самоприйняття, автономії, позитивних стосунків і особистісного зростання. Подібну позицію розвиває М. Селігман, автор моделі PERMA, який акцентує увагу на значущості позитивних емоцій, залученості, змістовного життя та досягнень як ключових складників добробуту.

Значний внесок у вивчення суб'єктивного благополуччя зробив Е. Дінер, який доводить важливість життєвої задоволеності як центрального елемента позитивного психологічного функціонування. У цьому ж контексті праці В. Франкла, який підкреслював значущість наявності смислу життя для психічного здоров'я та стійкості особистості, залишаються особливо актуальними в умовах глобальних криз і ціннісної дезорієнтації.

Незважаючи на активний розвиток позитивної психології, існує потреба у подальшому дослідженні інтеграції різних концепцій і методик для вивчення благополуччя. Багатовимірний характер феномена вимагає

комплексного підходу, що враховує як індивідуально-психологічні характеристики, так і соціальні умови функціонування особистості.

Обрана тема є надзвичайно актуальною в контексті сучасних суспільних викликів і спрямована на збагачення наукового уявлення про механізми формування психологічного благополуччя та можливості його розвитку.

Метою роботи дослідити психологічні чинники, що впливають на формування психологічного благополуччя особистості у молодому віці, та розробити психологічні рекомендації щодо його розвитку

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння поняття психологічного благополуччя та факторів, що його формують.
2. Визначити індивідуально-психологічні чинники, пов'язані з рівнем психологічного благополуччя особистості.
3. Провести емпіричне дослідження психологічного благополуччя у працевлаштованих осіб молодого віку та встановити кореляційні зв'язки між відповідними психологічними показниками.
4. Розробити психологічні рекомендації для фахівців щодо підтримки та розвитку психологічного благополуччя особистості в молодому віці.

Об'єкт дослідження - психологічне благополуччя особистості

Предмет дослідження - психологічні чинники формування психологічного благополуччя.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали: ідеї низки провідних дослідників у галузі позитивної психології, екзистенційної психології та когнітивно-поведінкової терапії. Зокрема, значну роль у розумінні структури психологічного благополуччя відіграли концепції: С. Ryff — авторки багатовимірної моделі психологічного благополуччя, що охоплює такі складники, як самоприйняття, автономія, позитивні стосунки з іншими, опанування середовища, особистісне зростання та наявність цілей у житті; Е. Diener — засновника емпіричних досліджень суб'єктивного

благополуччя та шкали життєвої задоволеності, яка широко використовується у міжкультурних дослідженнях як показник якості життя; М. Seligman — одного з фундаторів позитивної психології, який розробив модель PERMA, що включає п'ять ключових елементів добробуту: позитивні емоції, залученість, стосунки, значущість життя та досягнення; Віктора Франкла — засновника логотерапії, який підкреслював центральну роль пошуку смислу в житті як фундаментального чинника психічного здоров'я, життєстійкості та внутрішнього балансу особистості; Аарона Бека та Джона Холлона — представників когнітивного напрямку, які досліджували роль автоматичних думок у формуванні афективного стану та загального самопочуття.

Методологічну підтримку аналізу складних психічних явищ також забезпечували системний підхід (К. Левін, У. Бронфенбреннер), біопсихосоціальна модель (Дж. Енгель), а також принципи гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), які акцентують на розвитку особистісного потенціалу та пошуку внутрішньої гармонії.

Методи дослідження: Теоретичний: науково-психологічний аналіз література вітчизняних та зарубіжних дослідників з процитованої теми та узагальнення отриманої інформації: спостереження, інтерв'ю, тест; математичні та статистичні методи: кількісний та якісний аналіз обробки отриманих даних. SPSS 13.0 Програма Windows для кореляційного аналізу; Психодіагностичний комплекс склав:

1. Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff's Psychological Well-Being Scales).
2. Шкала життєвої задоволеності (Satisfaction With Life Scale, Diener et al.).
3. Модель PERMA (Seligman, Flourishing Scale або PERMA Profiler).
4. Тест «Оцінка смислу життя» за В. Франклом (Purpose in Life Test, PIL).

5. Опитувальник автоматичних думок (Automatic Thoughts Questionnaire, ATQ).

Вибірку дослідження склали 50 працевлаштованих респонденток віком від 25 до 35 років.

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, списку використаних джерел. Зміст роботи викладено на 99 сторінок. Робота містить 8 таблиць, 3 рисунки. Список використаних джерел включає 71 найменування.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття психологічного благополуччя в науковій літературі

Поняття психологічного благополуччя є ключовим у сучасній психології та активно досліджується в контексті позитивної психології, клінічної психології, соціальної роботи та суміжних дисциплін. У науковій літературі воно розглядається як багатовимірне явище, що охоплює різні аспекти функціонування особистості, її ставлення до себе, до інших і до світу загалом. Вивчення феномену психологічного благополуччя стало предметом психологічного дослідження закордонних психологів в рамках проблеми позитивного функціонування особистості в 20-х роках ХХ століття [5].

Теоретичну базу для розуміння феномену психологічного благополуччя заклали дослідження Н. Бредбурна, згідно з якими даний феномен розглядається як відчуття щастя та суб'єктивного відчуття загальної задоволеності життям.

Проблема благополуччя має глибоке коріння в історії, філософії, психології, соціології та інших науках. Кожна з наук розглядає певний, що відноситься до сфери її компетенції, аспект даної проблеми. У соціології та економіці дослідники вивчають середовищний вплив на благополуччя індивіда (злочинність, дохід, якість продуктів, доступність закладів охорони здоров'я, ступінь невирішеності соціальних проблем, рівень освіти)[33].

У філософських роботах поняття "благополуччя" часто ототожнюється з поняттям "щастя", яке розглядається як кінцева мета людських зусиль, вищий ступінь моралі і критерій цінності для всього іншого [1].

Психологія, перш за все, зосереджує увагу на афективних компонентах суб'єктивного благополуччя – емоціях і цінностях. Результати теоретичного аналізу. Відмічається, що з поняттям "психологічне благополуччя" співвідносять цілий ряд близьких, але не тотожних за своїм значенням понять

[14]. При цьому психологічне благополуччя описується через позитивні аспекти функціонування особистості і відображає переживання людиною таких аспектів власного буття, як: автономія, компетентність в стосунках з оточенням, здатність до особистого зростання, переживання осмислення життя і самосприйняття.

Психологічне благополуччя пов'язане з екзистенційними переживаннями людини в відношенні до власного життя і ґрунтується на порівнянні особистістю себе, свого буття з суб'єктивними нормами, еталонами, ідеалами.

Огляд основних теоретичних підходів до поняття психологічного благополуччя:

1. Гедоністичний підхід

Гедоністична традиція розглядає психологічне благополуччя через призму суб'єктивного щастя, що базується на домінуванні позитивних емоцій над негативними та загальному задоволенні життям. Один із провідних дослідників цього напрямку - Ед Дінер - запропонував концепцію суб'єктивного благополуччя, яка включає три основні компоненти: частоту позитивних емоцій, інтенсивність негативних емоцій і загальну задоволеність життям [19]. Цей підхід отримав широке застосування в емпіричних дослідженнях щастя та якості життя.

Орієнтований на суб'єктивне благополуччя, що трактується як баланс між позитивними й негативними емоціями та рівень задоволеності життям.

Компоненти (за Ед Дінером) [23]:

1. Частота позитивних емоцій.
2. Низький рівень негативного афекту.
3. Загальна задоволеність життям.

Українські дослідники, які вивчають психологічне благополуччя особистості у гедоністичному підході або на його основі - тобто акцентуючи увагу на задоволенні життям, позитивних емоціях, щасті, емоційному

комфорту, якості життя. Людмила Сафіна - Кандидат психологічних наук. Тематика: суб'єктивне благополуччя молоді, позитивні емоції як індикатори гедоністичного стану [53]. Наталія Пов'якель - Доктор психологічних наук, професор. Тематика: психогігієна, емоційне благополуччя, задоволеність життям. Олександра Марченко - Кандидат психологічних наук. Тематика: щастя, задоволення від життя, позитивні афекти. Валерія Луценко - тематика: задоволення від навчання, міжособистісні стосунки як джерело гедоністичного благополуччя.

2. Евдемоністичний підхід

На противагу гедонізму, евдемоністичний підхід акцентує увагу не стільки на переживанні задоволення, скільки на реалізації потенціалу особистості, наявності сенсу життя та особистісному зростанні. Найвідомішу модель у межах цього підходу розробила Керол Ріфф [31], яка виділила шість ключових складників психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, опанування середовища, особистісне зростання та наявність цілі в житті. Такий підхід набув особливої популярності в гуманістичній психології та у сфері позитивної психотерапії.

Благополуччя визначається не лише емоціями, а й сенсом життя, самореалізацією, особистісним зростанням.

Модель К. Ріфф (Psychological Well-Being Scale) [40]:

1. Самоприйняття.
2. Позитивні стосунки з іншими.
3. Автономія.
4. Опанування середовища.
5. Особистісне зростання.
6. Наявність цілі в житті.

Абрахам Маслоу [70]: розглядав благополуччя як результат самоактуалізації - реалізації внутрішнього потенціалу людини.

Українські дослідники, які працюють у межах евдемоністичного підходу до психологічного благополуччя особистості. Світлана Балл - Доктор психологічних наук, професор. Тематика: становлення ідентичності, духовні цінності, цілісність особистості. Ірина Зверєва - Доктор психологічних наук, професор. Тематика: цінності, духовність, розвиток як основа благополуччя [26].

3. Позитивна психологія

У межах позитивної психології Мартін Селігман запропонував модель PERMA, яка інтегрує як гедоністичні, так і евдемоністичні елементи [57]. Суть: Благополуччя — це мультифакторна конструкція, яка включає як емоційні, так і функціональні аспекти.

Компоненти моделі PERMA:

- P (Positive Emotion): позитивні емоції.
- E (Engagement): залученість у діяльність.
- R (Relationships): позитивні міжособистісні зв'язки.
- M (Meaning): сенс життя.
- A (Accomplishment): досягнення та результативність.

Цей підхід підкреслює необхідність цілісного розгляду психологічного благополуччя як результату емоційного, соціального та особистісного функціонування.

Українські представники цього підходу. Олена Огієнко - Доктор психологічних наук, професор, Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Тематика: ресурси особистості, смисл життя, позитивні установки, coping-стратегії. Людмила Софієнко - Доктор психологічних наук, професор. Тематика: психологічне благополуччя, щастя, задоволеність життям, самореалізація. Інна Кульчицька - Кандидат психологічних наук. Підхід: позитивна психологія (на основі моделі М. Селігмана – PERMA). Тематика: позитивні емоції, залученість, сенс життя, досягнення, суб'єктність. Марина Капська - Доктор психологічних наук, професор, НАПН України. Тематика:

позитивні риси характеру, розвиток внутрішніх ресурсів, самоцінність особистості [29].

4. Екзистенційно-гуманістичний підхід

Представники екзистенційної та гуманістичної психології, зокрема Віктор Франкл [71], Ролло Мей та Ірвін Ялом, розглядали благополуччя як здатність особистості знайти сенс навіть у стражданні, прийняти власну обмеженість і свободу вибору. Франкл у своїй логотерапії стверджував, що основною рушійною силою людини є «воля до сенсу», а не прагнення до задоволення чи влади. Такий підхід акцентує увагу на глибших, екзистенційних аспектах життя, які відіграють важливу роль у формуванні тривалого психологічного благополуччя [18].

Психологічне благополуччя пов'язане з пошуком сенсу життя, прийняттям екзистенційної тривоги, свободою вибору.

Віктор Франкл [68] підкреслював, що людина може досягти благополуччя навіть у стражданні, якщо її життя має сенс (логотерапія).

Українські представники даного підходу. Титаренко Тетяна Михайлівна [61] - тематика: смисложиттєві орієнтації, життестійкість, особистісне зростання, переживання криз [62]. Наталія Чепелєва - Доктор психологічних наук, професор, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Основні теми: смисложиттєві утворення, індивідуалізація, психологічне благополуччя через призму самореалізації. Олена Караванова - тематика: самореалізація, гуманістична психотерапія, психокорекція особистості в кризі. Наталія Лопаткіна - тематика: переживання екзистенційної порожнечі, пошук сенсу, самотність. Олена Тараріна - тематика: психоемоційне благополуччя, метафоричні ресурси особистості, глибинні смислові установки

5. Когнітивно-поведінковий підхід

У когнітивно-поведінковій парадигмі психологічне благополуччя розглядається як результат функціонування адаптивних когнітивних схем, ефективної саморегуляції, позитивного мислення та здатності справлятися зі стресом. Такий підхід акцентує увагу на змінюваності внутрішніх уявлень, що впливають на емоційний стан людини [16]. Практичні методики, зокрема когнітивна реструктуризація, використовуються для підвищення рівня благополуччя в терапевтичній практиці.

Благополуччя розглядається як результат адекватного мислення, ефективної саморегуляції, позитивної інтерпретації подій.

Техніки: когнітивна реструктуризація, позитивне мислення, розвиток навичок самоспостереження.

Українські дослідники, які працюють у межах когнітивно-поведінкового підходу (КПТ) та вивчають психологічне благополуччя особистості. Світлана Крижанівська - Доктор психологічних наук, професор, Львівський національний університет ім. І. Франка. Тематика: Когнітивні установки як чинник психологічного благополуччя, депресивні та тривожні автоматичні думки. Олександр Мусійчук - Кандидат психологічних наук, практикуючий КПТ-терапевт. Тематика: Автоматичні думки, схеми, дисфункційні переконання, робота з самооцінкою та емоційною регуляцією. Оксана Левашова - Доктор психологічних наук, професор. Тематика: Психологічне благополуччя в контексті автоматичних думок і поведінкових стратегій, моделі когнітивного переформулювання [42].

Отже, психологічне благополуччя — це багатовимірна конструкція, що включає як емоційні стани, так і глибші аспекти життєвої реалізації. Наукова література пропонує різноманітні підходи до розуміння цього явища: від орієнтації на задоволення (гедонізм) до прагнення сенсу (евдемонізм та екзистенціалізм). Сучасна психологія все частіше інтегрує ці підходи у комплексні моделі. Таким чином, психологічне благополуччя особистості є цілісним психологічним утворенням, заснованим на переживанні відчуття

задоволеності собою, навколишнім світом у цілому і його окремими сферами, пов'язане з цінностями і потребами, і несе в собі оцінку, засновану на соціальному порівнянні, а також, котре розкривається повнотою самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах

1.2. Чинники, що впливають на психологічне благополуччя особистості

Психологічне благополуччя є ключовою умовою психічного здоров'я, ефективного функціонування особистості, її адаптації та самореалізації. Формування і підтримання психологічного благополуччя залежить від багатьох взаємопов'язаних чинників — як внутрішніх, так і зовнішніх. Нижче подано систематизований огляд основних детермінантів психологічного благополуччя на основі сучасних теоретичних і емпіричних досліджень.

Особистісні чинники це ті характеристики, які пов'язані з індивідуальними особливостями людини [2]:

Таблиця 1.1

Характеристика особистісних чинників психологічного благополуччя особистості

	Чинник	Значення
	Самооцінка	Позитивне чи негативне ставлення до себе. Висока самооцінка сприяє впевненості, задоволенню життям, стресостійкості. Низька самооцінка часто асоціюється з тривожністю, депресією, незадоволеністю.
	Оптимізм	Схильність очікувати позитивні результати, сприймати проблеми як тимчасові. Оптимісти краще адаптуються до стресових ситуацій, підтримують емоційний баланс.

	Емоційна стабільність	Здатність контролювати негативні емоції (тривогу, страх, роздратування). Люди з високою емоційною стабільністю краще долають стрес, зберігають спокій.
	Автономія	Здатність приймати власні рішення, бути незалежним у думках і вчинках. Важлива для відчуття власної гідності і внутрішньої свободи.
	Цілеспрямованість і мотивація до досягнень	Наявність життєвих цілей і прагнення їх досягати. Відчуття сенсу життя підвищує мотивацію та психологічний комфорт.
	Соціальні навички і здатність до підтримки міжособистісних зв'язків	Вміння будувати позитивні стосунки, співпереживати, отримувати і надавати підтримку. Соціальна підтримка захищає від негативних впливів стресу.
	Гнучкість та адаптивність	Здатність пристосовуватися до змін і нових обставин. Люди, які легко адаптуються, менш схильні до тривоги і депресії.
	Позитивне ставлення до себе і світу	Прийняття себе з усіма недоліками, доброзичливість до інших і оптимістичне бачення світу. Забезпечує стійкість у складних життєвих ситуаціях.
	Рівень самосвідомості і особистісне зростання	Усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, відкритість до нового досвіду. Активний розвиток особистості сприяє задоволенню життям.

Соціальне оточення відіграє вирішальну роль у формуванні психологічного стану особистості. Вони охоплюють умови життя, міжособистісні стосунки, соціальне середовище, рівень підтримки з боку суспільства, родини, а також можливості для самореалізації та соціального

визнання. Саме в соціальному контексті особистість набуває досвіду взаємодії, розвиває ідентичність, формує систему цінностей та досягає внутрішньої гармонії.

1. Якість міжособистісних стосунків - позитивні, підтримуючі взаємини з родиною, друзями, колегами. Соціальна підтримка знижує рівень стресу, допомагає почуватися потрібним і зрозумілим. Відсутність або конфлікти у стосунках можуть призводити до почуття самотності та тривоги[22].

2. Соціальна підтримка - емоційна (співчуття, розуміння), інструментальна (практична допомога) і інформаційна підтримка від оточення. Вона є буфером проти негативних наслідків стресу і життєвих криз[20].

3. Соціальний статус і роль у суспільстві - відчуття власної значущості, визнання у колі спілкування чи на роботі. Високий соціальний статус зазвичай пов'язаний з кращим доступом до ресурсів і більшою впевненістю[17].

4. Культурний контекст і соціальні норми - цінності, традиції та очікування суспільства формують життєві орієнтири і стандарти поведінки. Гармонія особистості з цими нормами підвищує психологічний комфорт[38].

5. Умови життя - економічна стабільність, житлові умови, доступ до освіти та охорони здоров'я. Відсутність матеріальних труднощів знижує рівень тривоги та підвищує відчуття безпеки [39].

6. Робоче середовище - позитивна атмосфера на роботі, підтримка колег і керівництва. Задоволеність роботою підвищує самооцінку і психологічне благополуччя[43].

7. Соціальна інтеграція - відчуття приналежності до групи, спільноти, суспільства загалом. Соціальна ізоляція підвищує ризик розвитку депресії, тривоги і почуття самотності [47].

8. Соціальні ролі і відповідальність - виконання ролей (батько/мати, працівник, громадянин) дає відчуття цілісності і сенсу. Перевантаження чи конфлікт ролей може негативно впливати на психологічний стан[48].

Когнітивні чинники охоплюють мислення, сприйняття, установки, очікування, способи інтерпретації подій, а також рівень рефлексивності. Емоційні чинники пов'язані з емоційною чутливістю, регуляцією емоцій, здатністю до емпатії, а також із домінуванням позитивного або негативного емоційного фону в особистості [60].

1. Сприйняття себе і світу

- Як людина оцінює себе, свої можливості, а також зовнішній світ.
- Позитивне сприйняття себе і світу сприяє внутрішньому комфорту і впевненості.

2. Когнітивні перекручення і стилі мислення

- Негативні автоматичні думки (катастрофізація, узагальнення, «все або нічого» мислення) знижують психологічне благополуччя.
- Когнітивна реструктуризація допомагає переформулювати негативні думки.

3. Рівень усвідомлення і рефлексії

- Здатність аналізувати власні емоції, думки та поведінку.
- Висока самосвідомість допомагає краще керувати своїм психологічним станом.

4. Очікування і реалістичність

- Оптимістичні, але реалістичні очікування формують позитивний життєвий сценарій.
- Нереалістичні або песимістичні очікування ведуть до розчарувань і стресу.

5. Когнітивна гнучкість

- Здатність змінювати мислення, адаптувати погляди до нових обставин.
- Важлива для подолання життєвих труднощів і прийняття змін.

Емоційні чинники, що впливають на психологічне благополуччя [56]:

1. Емоційна регуляція – це здатність контролювати та управляти своїми емоціями, уникати надмірних реакцій. Добре розвинена регуляція емоцій допомагає підтримувати стабільний психологічний стан.

2. Позитивні емоції – це частота і тривалість переживання радості, задоволення, любові, вдячності. Вони підсилюють психологічний ресурс і стійкість до стресів.

3. Негативні емоції – це здатність усвідомлювати і приймати негативні емоції (тривога, сум, гнів) без пригнічення. Підпорядковане і конструктивне проживання негативних емоцій є ознакою здорового психологічного стану.

4. Емоційна чутливість і емпатія – це вміння відчувати свої і чужі емоції, розуміти їх. Сприяє кращому взаєморозумінню і підтримці у стосунках.

5. Стресостійкість і здатність до відновлення – це вміння швидко відновлювати емоційний баланс після стресу чи кризових ситуацій. Висока стресостійкість пов'язана з кращим психологічним благополуччям.

Важливе місце в цій системі посідають фізіологічні та поведінкові чинники, які забезпечують базовий рівень функціонування організму та впливають на загальний психоемоційний стан. Фізіологічні чинники охоплюють загальний стан здоров'я, функціонування нервової та ендокринної систем, рівень фізичної активності, сон, харчування, а також генетичні особливості. Поведінкові чинники пов'язані зі стилем життя, звичками, навичками саморегуляції та повсякденною активністю. Вони формують особистісні стратегії адаптації, що впливають на якість життя і психологічний добробут [41].

Поведінкові чинники, що впливають на психологічне благополуччя. Звички і режим дня - організованість, планування часу знижують рівень стресу і покращують відчуття контролю над життям. Погані звички (прокрастинація, надмірне сидіння, шкідливі звички) негативно впливають на психологічний стан.

Активний спосіб життя - залучення до хобі, спорту, творчості сприяє емоційному розвантаженню і самореалізації. Активність допомагає формувати позитивний життєвий досвід [44].

Стратегії подолання стресу - конструктивні способи (планування, релаксація, соціальна підтримка) підвищують психологічну стійкість. Негативні (уникання, агресія, залежність) погіршують благополуччя.

Комунікативна поведінка - відкритість, вміння висловлювати свої думки і почуття сприяють покращенню взаємин. Замкненість, агресивність чи пасивність у спілкуванні можуть призводити до конфліктів і ізоляції [46].

Самодисципліна і відповідальність - здатність дотримуватися своїх рішень і обіцянок підвищує відчуття контролю і самоповаги. Відсутність самодисципліни веде до внутрішніх конфліктів і тривожності.

Психологічне благополуччя особистості формується у складній системі взаємодії індивідуальних і зовнішніх впливів. Серед останніх важливу роль відіграють соціально-економічні та культурні чинники, які визначають умови життя, можливості самореалізації, рівень безпеки, доступ до ресурсів, а також систему цінностей і норм, за якими живе особистість.

До соціально-економічних чинників належать рівень доходів, зайнятість, умови праці, житлові умови, доступ до освіти, медичних послуг та соціального захисту.

Таблиця 1.2

Соціально – економічні чинники психологічного благополуччя особистості

	Назва чинника	Характеристика
	Рівень доходу та економічна стабільність	Достатній рівень доходу забезпечує можливість задовольняти базові потреби (житло, харчування, медицина). Економічна нестабільність, бідність, борги викликають хронічний стрес і тривогу.

	Зайнятість і якість роботи	Наявність стабільної роботи і задоволення від професійної діяльності підвищують самооцінку і відчуття контролю. Безробіття або незадоволеність роботою часто призводять до депресивних станів.
	Доступ до соціальних послуг	Наявність і якість освіти, охорони здоров'я, соціальної допомоги підтримують життєвий комфорт. Відсутність доступу до цих послуг погіршує стан здоров'я і знижує якість життя.
	Житлові умови	Комфортне, безпечне і стабільне житло сприяє відчуттю безпеки і спокою. Погані умови проживання можуть бути джерелом стресу і дискомфорту.
	Соціальна нерівність і дискримінація	Відчуття несправедливості, соціальної нерівності, дискримінації за соціальними, етнічними або іншими ознаками знижує психологічне благополуччя. Впливає на почуття власної гідності і безпеки.

Культурні чинники охоплюють систему цінностей, традицій, норм поведінки, світоглядних установок, моделей взаємодії між людьми, які властиві певному суспільству або етнічній групі [50]:

1. Цінності та норми культури

- Культурні цінності формують уявлення про «хороше життя», моральні установки і поведінкові стандарти.

- Відповідність власних переконань культурним нормам підвищує внутрішню гармонію.

2. Ідентичність і приналежність до культури

- Відчуття приналежності до певної етнічної, національної або релігійної групи забезпечує соціальну підтримку і сенс життя.

- Культурна ізоляція або конфлікти можуть призводити до стресу.

3. Традиції та ритуали

- Участь у культурних традиціях і обрядах допомагає зберігати цілісність особистості і соціальні зв'язки.

- Традиції сприяють стабільності і передбачуваності в житті.

4. Ставлення до психологічного здоров'я в культурі

- Культурні установки можуть або заохочувати звернення за психологічною допомогою, або стигматизувати її.

- Відкритість культури до ментального здоров'я впливає на готовність особистості шукати підтримку.

5. Культурні стереотипи та ролі

- Соціальні очікування щодо ролей чоловіків, жінок, вікових груп впливають на самооцінку і психологічне благополуччя.

- Відсутність можливості реалізувати себе через культурні обмеження викликає внутрішній конфлікт [49].

Підсумовуючи можемо стверджувати, що психологічне благополуччя є багатограним явищем, яке відображає суб'єктивне відчуття особистістю внутрішньої гармонії, задоволеності життям, самореалізації та позитивного функціонування в соціумі. Формування цього стану зумовлюється комплексною дією низки чинників, серед яких ключову роль відіграють когнітивні, емоційні, фізіологічні, поведінкові, соціально-економічні та культурні аспекти.

Внутрішні (індивідуальні) чинники, зокрема особистісні установки, емоційна регуляція, мотиваційні орієнтири та стиль мислення, забезпечують психологічну стійкість, здатність до саморефлексії й позитивного

самосприйняття. Зовнішні (соціальні) умови — рівень матеріального забезпечення, соціальна підтримка, культурні норми, стабільність середовища — створюють необхідний контекст для реалізації потенціалу особистості та збереження психічного здоров'я.

Таким чином, психологічне благополуччя формується в результаті динамічної взаємодії між внутрішніми ресурсами людини та соціокультурним середовищем. Розуміння та врахування цих чинників має важливе значення як для розвитку особистості, так і для організації психопрофілактичної та психокорекційної роботи, спрямованої на підвищення якості життя й гармонізацію психоемоційного стану індивіда.

1.3 Психологічні методи і підходи до розвитку психологічного благополуччя

Психологічне благополуччя є не лише результатом сприятливих життєвих обставин, але й результатом цілеспрямованої психологічної роботи, що сприяє особистісному зростанню, самопізнанню, подоланню труднощів та гармонізації внутрішнього стану. У сучасній психології виокремлюють низку підходів та ефективних методів, спрямованих на розвиток благополуччя, які базуються як на гуманістичних, так і когнітивно-поведінкових чи позитивних концепціях.

Гуманістичний підхід посідає важливе місце в психологічній науці, розглядаючи особистість як унікальну, самодостатню й активну систему, що прагне до самореалізації, особистісного зростання та досягнення гармонії із собою та світом. У контексті вивчення психологічного благополуччя цей підхід акцентує увагу на внутрішніх потенціалах людини, свободі вибору, відповідальності за власне життя та прагненні до цілісності.

Основна ідея: людина має внутрішній потенціал для зростання, самореалізації та досягнення внутрішньої гармонії [32].

Карл Роджерс — один із засновників гуманістичної психології — вважав, що кожна людина має внутрішню здатність до саморозкриття, самопізнання і самоактуалізації. Він підкреслював важливість автентичності, прийняття себе і внутрішньої свободи для розвитку особистості. Клієнт-центроване консультування за К. Роджерсом включає[71]:

Безумовне прийняття - сформувані доброзичливе ставлення до себе, незалежно від власних недоліків чи помилок.

Емпатійне слухання - навчитися слухати іншого без оцінювання, інтерпретацій або порад

Створення атмосфери довіри - безпечний простір, щоб відчувати атмосферу безпеки та довіри

2. Терапія самореалізації: підтримка розвитку потенціалу, автентичності, творчості.

3. Гештальт-терапія: робота з «тут і тепер», інтеграція відчуттів і досвіду.

4. Арт-терапія: творчі техніки для вираження емоцій і самопізнання [58].

5. Методи саморозкриття та самоактуалізації — вправи на осмислення цінностей, життєвих цілей.

КПТ в контексті розвитку психологічного благополуччя, цей підхід базується на припущенні, що емоційний стан особистості безпосередньо залежить від її мислення (когніцій) та поведінкових реакцій. Таким чином, зміна дисфункціонального мислення та формування адаптивної поведінки сприяють досягненню внутрішньої рівноваги, підвищенню життєвої задоволеності та психоемоційної стійкості [3].

Основна ідея полягає у тому, що емоційне благополуччя залежить від того, як ми інтерпретуємо події, а не від самих подій (А. Бек, А. Елліс) [27].

- Когнітивна реструктуризація - виявлення і заміна ірраціональних переконань.

- Методи поведінкової активації - стимуляція активної участі в житті.
- Техніки самоаналізу та ведення щоденників настрою.
- Навчання навичкам вирішення проблем і саморегуляції.

Позитивна психологія — це сучасний напрям психологічної науки, який акцентує увагу не на патологіях, а на розвитку сильних сторін особистості, позитивних емоцій, життєвої задоволеності та реалізації людського потенціалу. Її засновником вважається Мартін Селігман, який визначив основну мету позитивної психології як вивчення того, що робить життя вартим проживання. У контексті психологічного благополуччя, позитивна психологія розглядає не лише відсутність негативних станів (стресу, депресії), а насамперед — наявність позитивних переживань, життєвого сенсу, задоволеності та процвітання.

Основна ідея: благополуччя можна розвивати цілеспрямовано через зміцнення позитивних емоцій, чеснот і сенсу (Селігман, Пітерсон)[52].

Методи:

Практики вдячності: регулярний опис позитивних подій і причин подяки.

Розвиток сильних сторін характеру: вправи на виявлення і використання чеснот (наприклад, мужність, любов, надія).

Медитації на позитивні емоції: концентрація на радісних, надихаючих станах.

Психологічні інтервенції на підвищення життєвої задоволеності: визначення і рух до особистих цілей і сенсів.

Екзистенційно-гуманістичний підхід поєднує ідеї гуманістичної психології та екзистенціалізму, фокусуючись на свободі вибору, особистісній відповідальності, пошуку сенсу життя і прийнятті обмежень існування. Цей підхід розглядає психологічне благополуччя як результат усвідомленого проживання власного життя у гармонії з собою, світом та іншими людьми[63].

Основна ідея: психологічне благополуччя виникає в процесі пошуку сенсу життя, прийняття відповідальності та автентичного існування (Франкл, Ялом) [67].

Методи:

- Логотерапія (Франкл) — пошук особистого сенсу, навіть у кризі.
- Екзистенційна бесіда — фокус на фундаментальних запитаннях: свобода, смерть, самотність, сенс.
- Арт-терапія, біографічні методи — як інструменти самоосмислення.

Результати: поглиблення самосвідомості, подолання екзистенційного вакууму, емоційна зрілість.

Тілесно-орієнтовані та медитативні практики підкреслюють роль тіла, свідомості та уваги у формуванні та підтримці психологічного благополуччя. Вони інтегрують психофізіологічні процеси, усвідомленість і внутрішню регуляцію, що сприяє зниженню стресу, покращенню емоційного стану та підвищенню життєвої якості [66].

Основна ідея: тіло і психіка тісно взаємопов'язані; робота з тілом впливає на емоційний стан.

Тілесно-орієнтовані практики

1. Прогресивна м'язова релаксація (Джекобсон) [25]: послідовне розслаблення м'язів для зниження стресу.
2. Дихальні вправи: глибоке, усвідомлене дихання для нормалізації нервової системи.
3. Йога і тілесні медитації: інтеграція руху, дихання і свідомості для балансу тіла і психіки.
4. Телесна усвідомленість (майндфулнес): увага до тілесних відчуттів у теперішньому моменті.

Медитативні практики [12]:

1. Майндфулнес (усвідомленість): практика спостереження думок і емоцій без оцінки.

2. Медитація на співчуття (метта): розвиток доброзичливості і емпатії до себе і інших.
3. Трансцендентальна медитація: використання мантри для зниження стресу і глибокого розслаблення.
4. Візуалізаційні техніки: уявлення позитивних образів для покращення настрою і зниження тривоги.

Висновки до першого розділу

Отже, сучасна психологія пропонує багатий арсенал методів, які дозволяють розвивати та підтримувати психологічне благополуччя. Психологічні методи і підходи до розвитку психологічного благополуччя охоплюють широкий спектр теоретичних концепцій і практичних інструментів, спрямованих на покращення якості життя та внутрішньої гармонії особистості. Різноманітність підходів — від когнітивно-поведінкових до гуманістичних, екзистенційних, тілесно-орієнтованих та медитативних — свідчить про багатовимірність феномену психологічного благополуччя, що включає як ментальні, так і емоційні, тілесні та соціальні аспекти.

Кожен із підходів пропонує унікальні механізми розвитку ресурсів особистості: когнітивно-поведінкові методи формують адаптивне мислення і поведінку; гуманістичні та екзистенційні — акцентують увагу на самореалізації, свободі вибору і пошуку смислу; тілесно-орієнтовані та медитативні практики сприяють глибинному усвідомленню тіла і зниженню стресу.

Комплексне застосування цих методів дозволяє ефективно підтримувати та підвищувати рівень психологічного благополуччя, адаптуватися до життєвих викликів і зберігати внутрішню рівновагу. Отже, розвиток психологічного благополуччя є багатогранним процесом, що

потребує індивідуального підходу з урахуванням особистісних особливостей, контексту життя та потреб людини.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У МОЛОДИХ ПРАЦЮЮЧИХ ОСІБ

2.1. Мета, завдання, об'єкт і предмет дослідження

Предмет і мета дослідження

Предметом дослідження є психологічне благополуччя особистості як комплексна характеристика емоційного, когнітивного, соціального та смислового функціонування.

Метою дослідження є визначення рівня психологічного благополуччя та виявлення взаємозв'язку між його складовими і когнітивними, смисловими аспектами особистості.

Об'єкт дослідження

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя особистості як інтегративна психічна характеристика.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя.
2. Визначити основні компоненти психологічного благополуччя за моделлю К. Ріфф та позитивного функціонування за моделлю М. Селігмана
3. Провести емпіричне дослідження рівня психологічного благополуччя, життєвої задоволеності та сенсу життя
4. Проаналізувати зв'язок між психологічним благополуччям і життєвою задоволеністю.
5. Сформулювати висновки та практичні рекомендації.

2.2. Характеристика вибірки та організація дослідження

Вибірка для дослідження психологічного благополуччя особистості формувалась за допомогою методики онлайн-анкетування, проведеного через

сервіс Google Форми. Цей інструмент було обрано через його зручність, доступність для респондентів і можливість автоматизованого збору та обробки даних.

База дослідження сформована з жінок віком від 25 до 35 років, які мають офіційне працевлаштування та працюють у різних сферах діяльності. Даний віковий діапазон вибрано, оскільки він охоплює активний етап життєвого циклу, пов'язаний із професійним становленням, формуванням сім'ї та соціальною активністю, що може впливати на психологічне благополуччя.

Мотивація та готовність до участі - всі респондентки дали добровільну згоду на участь у дослідженні, розуміючи його мету і гарантуючи конфіденційність наданої інформації. Це забезпечило високу якість і правдивість отриманих даних.

Соціальний контекст - учасниці поєднують професійну діяльність із особистими обов'язками, що створює специфічні умови для формування психологічного благополуччя. Врахування цього аспекту є важливим для аналізу впливу соціальних, емоційних і когнітивних чинників на загальний стан учасниць.

Для поширення анкети були використані різні канали комунікації: соціальні мережі (телеграм канали, Instagram), тематичні онлайн-спільноти, а також особисті запрошення через месенджери.

Формування вибірки через Google Форми забезпечило оперативність збору інформації, розширення географічного охоплення та підвищення рівня добровільності участі, що позитивно вплинуло на якість отриманих даних.

Емпіричне дослідження проводилося серед жінок віком від 25 до 35 років.

Загальна кількість учасників склала 50 осіб. Вибірка була сформована за принципом добровільної участі. Тип вибірки — цілеспрямована.

Критерії включення у вибірку:

- жінки вік від 25 до 35 років, працевлаштовані
- здатність до самостійного заповнення анкет;
- інформована згода на участь у дослідженні.

2.3. Психодіагностичні методики дослідження

Емпіричні методи дають змогу безпосередньо досліджувати психологічне благополуччя особистості шляхом збору та аналізу даних. Вони дозволяють виявити рівень, структуру та чинники благополуччя, а також встановити статистичні зв'язки між окремими його компонентами й характеристиками особистості.

Для дослідження психологічного благополуччя особистості нами були обрані такі методи як опитування та анкетування

Вони є одними з найбільш поширених емпіричних методів збору даних у психологічних дослідженнях, зокрема у вивченні психологічного благополуччя особистості. Ці методи дозволяють отримати систематизовану інформацію про суб'єктивні переживання, думки, ставлення та поведінку респондентів.

Опитування — це метод безпосереднього збору інформації шляхом усного або письмового задавання питань респондентам. Воно дає змогу встановити кількісні та якісні характеристики досліджуваної групи, виявити зв'язки між різними психологічними показниками, а також проаналізувати загальні тенденції.

Анкетування — різновид опитування, що здійснюється за допомогою стандартизованих анкет, які респонденти заповнюють самостійно. Анкетування забезпечує уніфікований збір даних, підвищує об'єктивність та надійність результатів, особливо при використанні перевірених шкал і тестів [64].

Використання опитування та анкетування в дослідженні психологічного благополуччя дозволяє:

- Оцінити рівень задоволеності життям, емоційний стан, самооцінку та інші параметри благополуччя;
- Виявити індивідуальні особливості та соціальні чинники, що впливають на психічний стан;
- Зібрати великі обсяги даних від широкої вибірки за відносно короткий час;
- Провести порівняльний аналіз між різними факторами або умовами.

Ці методи дозволяють зібрати великі масиви суб'єктивних даних за короткий час. Застосовуються у формі паперових чи онлайн-опитувальників.

У дослідженні можуть бути використані такі опитувальники:

1. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф – визначає рівень 6 складових благополуччя: прийняття себе, автономія, позитивні взаємини, екологічна майстерність, цілеспрямованість, особистісне зростання.
2. Шкала життєвої задоволеності (Diener et al.) – вимірює суб'єктивну оцінку задоволеності життям як когнітивного компонента благополуччя.
3. Модель PERMA (М. Селігман) – опитувальник, що охоплює п'ять ключових компонентів позитивного функціонування: позитивні емоції, залучення, стосунки, смисл, досягнення.
4. Тест "Оцінка смислу життя" за логотерапією В. Франкла (наприклад, Purpose in Life Test) – визначає ступінь наявності й усвідомлення особистісного сенсу життя, що є основою екзистенційного благополуччя.
5. Опитувальник автоматичних думок (ATQ) – використовується для вимірювання частоти негативних когнітивних установок, що можуть знижувати рівень благополуччя.

Психометричні методики

Для комплексної діагностики психологічного благополуччя та його складових були використані наступні методики:

1. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф
Методика оцінює шість основних компонентів психологічного благополуччя: прийняття себе, позитивні взаємини з іншими, автономія, екологічна майстерність, цілеспрямованість, особистісне зростання. Кожен компонент вимірюється за допомогою стандартизованих пунктів, що дає змогу визначити загальний рівень благополуччя та його структуру.

2. Шкала життєвої задоволеності (Diener et al.)
Інструмент для оцінки загального суб'єктивного відчуття задоволеності життям, що відображає когнітивний компонент психологічного благополуччя.

3. Модель PERMA Мартіна Селігмана
Використовується для оцінки п'яти основних складових психологічного благополуччя: позитивні емоції (Positive Emotion), залучення (Engagement), стосунки (Relationships), сенс (Meaning), досягнення (Achievement). Методика дозволяє виміряти як загальний рівень благополуччя, так і окремі його аспекти.

4. Оцінка сенсу життя, заснована на логотерапії Віктора Франкла
Включає використання стандартизованих опитувальників, що дозволяють оцінити рівень смислової орієнтації особистості, усвідомлення життєвих цінностей та смислів. Цей підхід дає змогу визначити ступінь реалізації екзистенційних потреб, що є важливою складовою психологічного благополуччя.

5. Опитувальник автоматичних думок (ATQ)
Методика спрямована на виявлення частоти і характеру негативних автоматичних думок, які можуть впливати на емоційний стан і рівень благополуччя. Аналіз результатів дає змогу оцінити когнітивні бар'єри на шляху до психологічного здоров'я.

Застосування цих методик забезпечує багатовимірний та глибокий аналіз психологічного благополуччя, поєднуючи як когнітивні, емоційні, так і смислові аспекти особистості.

Обрана методологія враховує етичні аспекти дослідження, що забезпечує захист прав і конфіденційності учасників. Загалом, підхід до організації дослідження створює міцну основу для достовірного і всебічного вивчення психологічного благополуччя у вибраній групі.

2.4. Результати дослідження психологічного благополуччя за обраними методами

Для оцінки психологічного благополуччя було застосовано Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф (42 твердження). Дослідження проводилось у дистанційному форматі. Учасницями стали 50 працевлаштованих жінок віком від 25 до 35 років. Усі учасниці ознайомилися з інструкцією та заповнили опитувальник індивідуально.

Методика дозволила оцінити шість ключових компонентів психологічного благополуччя:

1. Прийняття себе,
2. Позитивні взаємини з іншими,
3. Автономія,
4. Екологічна майстерність,
5. Наявність цілей у житті,
6. Особистісне зростання.

Кожен компонент оцінювався за шкалою від 1 до 6 балів, вищий бал свідчив про вищий рівень розвитку відповідного компоненту.

На основі аналізу результатів було виявлено наступні загальні тенденції (див. таблицю 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл рівнів психологічного благополуччя за методикою К.**Ріфф**

Рівень	Кількість (осіб)	Відсоток (%)
Високий	14	28 %
Середній	29	58 %
Низький	7	14 %

Аналіз середніх значень за субшкалами

Таблиця 2.2

Середні значення за субшкалами (К. Ріфф)

Субшкала	Середнє значення (М)
Прийняття себе	4.5
Позитивні взаємини з іншими	5.2
Автономія	3.9
Екологічна майстерність	5.0
Наявність цілей у житті	4.7
Особистісне зростання	5.1

Найвищі середні показники отримано за шкалами: Позитивні взаємини з іншими (М=5.2), Особистісне зростання (М=5.1), Екологічна майстерність (М=5.0).

Позитивні взаємини з іншими (М=5.2) вказують на те, що більшість жінок у вибірці вважають себе здатними формувати теплі, довірливі

стосунки, цінують емоційну близькість та підтримку з боку інших людей. Це може відображати їхню відкритість до спілкування, соціальну активність та здатність до емпатії.

Особистісне зростання ($M=5.1$) підкреслює прагнення до саморозвитку, готовність приймати виклики, вчитись новому та вдосконалювати себе. Високі показники цієї шкали свідчать про внутрішню мотивацію учасниць розвиватися як особистість, шукати сенс у власному житті та самореалізовуватися.

Екологічна майстерність ($M=5.0$) демонструє відчуття контролю над власним життєвим середовищем. Це означає, що жінки вміють організовувати власне життя, адаптуватися до обставин, впливати на навколишнє середовище й ефективно використовувати доступні ресурси для досягнення цілей.

Загалом, ці результати свідчать про сформованість ключових складових психологічного благополуччя у жінок: орієнтацію на спілкування, саморозвиток і конструктивне управління своїм життям. Це є позитивною ознакою їхньої особистісної зрілості та внутрішньої сили.

Найнижчий середній показник спостерігався за шкалою автономії ($M=3.9$), що може свідчити про певну залежність від соціальної думки або труднощі в ухваленні самостійних рішень.

Загальний рівень психологічного благополуччя у більшості респонденток виявився середнім (58 %). Стабільний, але не максимальний рівень внутрішнього комфорту. Більшість учасниць не відчують серйозних психологічних труднощів, але й не досягли високого рівня задоволеності життям та самореалізації. Вони функціонують на достатньо стабільному, збалансованому рівні, але мають потенціал для особистісного розвитку.

Певні бар'єри на шляху до високого благополуччя. Середній рівень може вказувати на наявність внутрішніх чи зовнішніх чинників, які стримують повноцінне розкриття їхнього потенціалу. Це можуть бути невирішені особисті питання, нестача підтримки, зовнішні обмеження

(наприклад, професійні чи сімейні обставини), або ж недостатня увага до власних емоційних потреб.

Рівень саморефлексії та самоконтролю є достатнім, але не максимальним. Жінки здатні аналізувати свої стани, керувати власним життям, однак, можливо, не завжди приділяють достатньо уваги саморозвитку чи глибшому осмисленню життєвих цілей.

Необхідність підтримки та ресурсів. Середній рівень благополуччя є точкою, з якої можна як зростати, так і ризикувати втратити досягнутий баланс. Тому для цієї групи актуальними можуть бути програми підтримки психологічного ресурсу, навчання емоційній саморегуляції, розвиток навичок позитивного мислення та зміцнення внутрішніх опор.

У цілому, середній рівень благополуччя свідчить про наявність психологічної стійкості, але й вказує на потенціал для особистісного зростання та підвищення якості життя.

Психологічне благополуччя жінок досліджуваної вибірки є достатньо стабільним, зі схильністю до розвитку позитивних соціальних зв'язків та особистісного зростання, однак з потребою у зміцненні автономії та самостійності.

Далі, для оцінки суб'єктивної життєвої задоволеності було використано Шкалу життєвої задоволеності (Satisfaction With Life Scale, SWLS) авторів Diener et al. Методика містить 5 тверджень, на які респондентки відповідали за семибальною шкалою (від 1 до 7 балів). Загальна кількість балів за методикою може коливатись від 5 до 35. Після підрахунку загальних балів для кожної учасниці результати розподілились наступним чином (див. рис 2.1).



Рис. 2.1. Рівень життєвої задоволеності

Середній бал по вибірці становить $M = 24.1$ (при можливому максимумі 35), що відповідає середньому рівню життєвої задоволеності.

Високий рівень життєвої задоволеності виявлено у 22 % респонденток (11 осіб), що свідчить про їхнє загальне позитивне сприйняття власного життя та реалізацію життєвих цілей. Для цих жінок характерне позитивне сприйняття свого життєвого шляху, досягнень і загального емоційного стану. Ці 22 % респонденток мають достатньо ресурсів, внутрішніх чи зовнішніх, для досягнення особистісного комфорту. Вони, ймовірно, ефективно реалізують життєві цілі, підтримують гармонійні стосунки, відчують сенс у своїй діяльності. Високий рівень життєвої задоволеності зазвичай пов'язаний зі стабільним емоційним фоном, оптимістичним поглядом на життя та адаптивністю до змін. Ці жінки можуть бути прикладом ефективної самореалізації та стійкості до стресу.

Середній рівень спостерігається у 64 % жінок (32 особи), що є типовим показником для осіб у даному віковому періоді, які поєднують професійну діяльність з особистісними та сімейними обов'язками. Середній рівень часто означає, що в людини є всі шанси підвищити свою життєву задоволеність,

якщо будуть реалізовані важливі цілі, покращені міжособистісні стосунки або знайдено глибше розуміння сенсу життя. Такий показник може свідчити про здатність жінок адекватно оцінювати своє життя, визнавати як позитивні, так і негативні сторони, що є ознакою психологічної зрілості.

Низький рівень мають 14 % учасниць (7 осіб), що свідчить про певне незадоволення актуальною життєвою ситуацією, потребу у підтримці чи змінах. Певне незадоволення актуальною життєвою ситуацією. Ці жінки, ймовірно, критично оцінюють якість свого життя на момент дослідження. Вони можуть переживати внутрішній дискомфорт, емоційну втому чи розчарування у важливих для себе сферах (робота, стосунки, самореалізація). Наявність психологічних чи зовнішніх труднощів. Низький рівень може бути пов'язаний як із об'єктивними обставинами (складнощі в особистому житті, професійні проблеми), так і з суб'єктивними установками (песимістичне сприйняття життя, занижена самооцінка, високий рівень самокритики). Потреба у підтримці чи змінах. Ця група жінок потребує активнішої психологічної допомоги, емоційної підтримки або змін у життєвих пріоритетах. Їм важливо звернути увагу на відновлення особистісних ресурсів і пошук джерел внутрішнього задоволення. Ризики зниження психологічного благополуччя. Низький рівень життєвої задоволеності може впливати на загальне психологічне благополуччя, емоційну стабільність та мотивацію до змін. Без належної підтримки ці жінки можуть залишатися у стані внутрішнього напруження або невдоволення.

У досліджуваній вибірці працевлаштованих жінок переважає середній рівень життєвої задоволеності, що є характерним для цієї вікової категорії та соціальної групи. Водночас наявність респонденток з низьким рівнем задоволеності свідчить про актуальність психологічної підтримки в аспекті осмислення особистісних цілей, ресурсів та життєвих орієнтирів.

Результати опитувальника PERMA-профіль. Для оцінки загального психологічного благополуччя особистості в контексті позитивної психології було застосовано PERMA-профіль (М. Селігман). Ця методика оцінює п'ять основних компонентів благополуччя:

P (Positive emotions) — позитивні емоції,

E (Engagement) — залученість,

R (Relationships) — позитивні стосунки,

M (Meaning) — смисл життя,

A (Accomplishment) — досягнення.

Результати середніх балів за кожною шкалою наведені в таблиці 2.3

Таблиця 2.3

Середні показники компонентів PERMA у вибірці

Компонент	Середнє значення (M)
P (Позитивні емоції)	6.4
E (Залученість)	6.0
R (Стосунки)	6.8
M (Сенс життя)	6.2
A (Досягнення)	5.7

Найвищі середні показники отримано за шкалою R (Стосунки) – $M=6.8$, що свідчить про високу значущість міжособистісних контактів і соціальної підтримки для досліджуваної групи. Учасниці дослідження надають великого значення налагодженню, підтриманню та якості своїх соціальних зв'язків. Це можуть бути як дружні, так і сімейні, професійні чи романтичні стосунки. Для них важливо відчувати емоційний зв'язок з іншими людьми, бути почутими, підтриманими й прийнятими. Соціальна

підтримка як психологічний ресурс. Високий середній показник свідчить про те, що спілкування і підтримка оточення відіграють ключову роль у збереженні емоційного балансу та психологічного благополуччя цих жінок. Соціальні контакти слугують для них важливим джерелом стабільності, натхнення та впевненості. Схильність до кооперації та взаємодії. Учасниці дослідження, ймовірно, прагнуть до тісної взаємодії з оточенням, вміють вибудовувати теплі й довірливі стосунки, проявляти емпатію та співпереживання. Вони відкриті до емоційного обміну, що може сприяти формуванню підтримуючих соціальних мереж. Потреба у збереженні і зміцненні соціальних зв'язків. Навіть за наявності позитивних стосунків, для цієї групи важливо усвідомлено підтримувати й розвивати відносини з важливими людьми, адже саме соціальна взаємодія є для них значущим джерелом життєвої енергії та внутрішньої стабільності. Психологічна характеристика вибірки. Високі показники за шкалою Стосунків можуть вказувати на орієнтованість на спільноту, емоційну включеність у соціальне середовище, важливість думки оточення, а також на готовність отримувати й надавати підтримку у стосунках.

Позитивні емоції (Р) займають друге місце ($M=6.4$), що свідчить про загальний позитивний емоційний фон у респонденток. Переважання приємних емоцій у повсякденному житті. Більшість респонденток регулярно переживають емоції радості, задоволення, натхнення, вдячності та оптимізму. Їхній емоційний стан у цілому є стабільно позитивним, що допомагає їм ефективніше долати життєві труднощі. Високий середній показник позитивних емоцій свідчить про позитивне сприйняття свого життя, оточення та майбутнього. Ці жінки схильні фокусуватися на позитивних аспектах подій, бачити можливості, а не лише проблеми.

Найнижчий показник виявлено за шкалою А (Досягнення) - $M=5.7$, що вказує на відносно менший суб'єктивний рівень задоволеності власними досягненнями серед жінок вибірки. Найнижчий показник у сфері досягнень підкреслює напрямок, у якому жінки бачать потребу в змінах чи

вдосконаленні. Для підвищення психологічного благополуччя важливим стає переосмислення власних досягнень, постановка реалістичних цілей та навчання цінувати вже досягнуте. Значення $M=5.7$ - це не критично низький показник, але в контексті інших результатів (де показники вищі) він підкреслює, що саме сфера досягнень і самореалізації сприймається учасницями як менш задовільна порівняно з позитивними емоціями чи міжособистісними стосунками.

Отже, жінки досліджуваної вибірки демонструють збалансоване благополуччя з акцентом на соціальних контактах і емоційній сфері. Разом із цим доцільно працювати над розвитком сфери досягнень, оскільки її показники є найнижчими. Це може свідчити про незадоволення професійними або особистими успіхами, а також про потребу в підвищенні мотивації до досягнень.

Далі, для оцінки смисложиттєвих орієнтацій жінок було використано тест «Оцінка смислу життя» (Meaning in Life Questionnaire, MLQ), який складається з двох незалежних шкал:

- Наявність сенсу (Presence of Meaning) — суб'єктивне відчуття, що життя має сенс.

- Пошук сенсу (Search for Meaning) — активний пошук сенсу, пошук відповідей на екзистенційні питання. (максимальний бал 35)

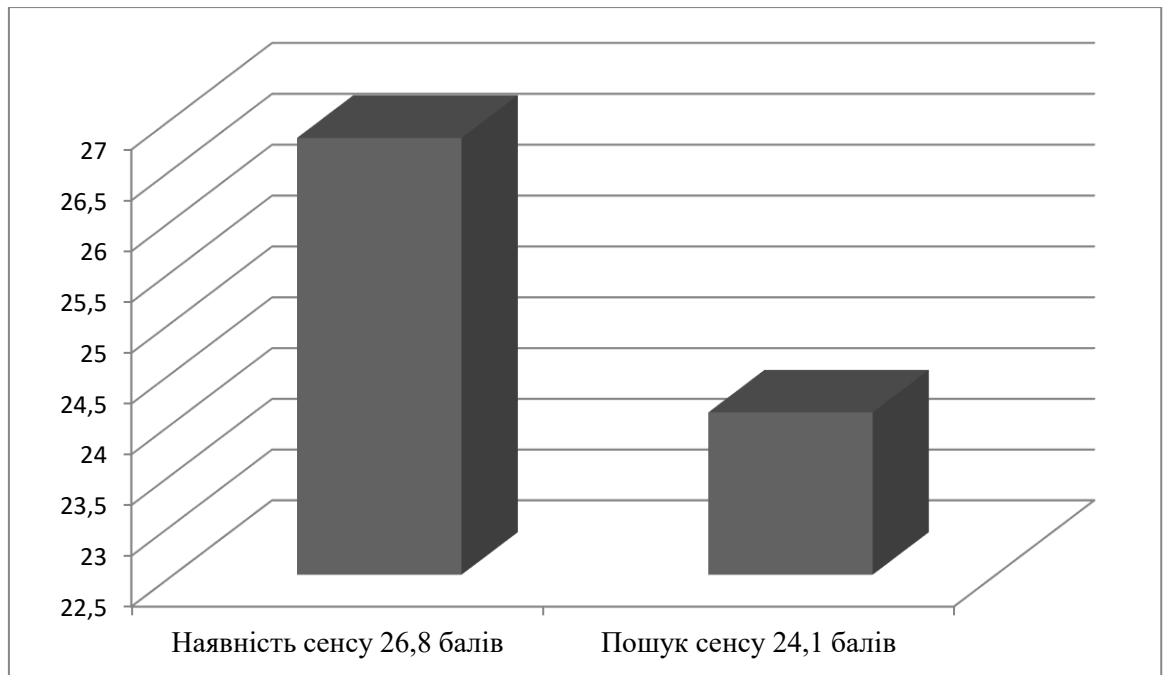


Рис. 2.2. Результати тесту «Оцінка смислу життя» (MLQ)

Розподіл респонденток за рівнями на кожній шкалі наведено у таб. 2.4.

Таблиця 2.4

Рівні за шкалою «наявність сенсу»

Рівень	Кількість (осіб)	Відсоток (%)
Високий	31	62 %
Середній	15	30 %
Низький	4	7 %

У вибірці жінок віком від 25 до 35 років було виявлено, що 62% респонденток відчують високий рівень наявності сенсу у своєму житті. Це означає, що більшість жінок усвідомлюють: чіткі життєві цілі і пріоритети. Вони мають сформовані уявлення про те, що для них важливо і до чого варто прагнути. Відчуття власної цінності та значущості. Вони вірять, що їхнє життя не є випадковим, а має значущий вплив як на себе, так і на оточення. Здатність знаходити позитивний зміст навіть у складних ситуаціях. Навіть у

періоди стресу чи змін ці жінки можуть бачити сенс і причини, чому вони проходять через випробування. Психологічну стійкість. Відчуття сенсу виступає ресурсом, який допомагає адаптуватися до життєвих викликів, зберігати мотивацію і цілеспрямованість.

Це позитивний індикатор, що свідчить про високий рівень психологічного благополуччя більшості учасниць дослідження, їхню здатність до саморефлексії та осмислення власного життєвого досвіду.

Однак, 8% жінок повідомили про низький рівень наявності сенсу в житті, що свідчить про потенційні екзистенційні труднощі. Відсутність чітких життєвих цілей або цінностей. Для цих респонденток характерна розгубленість, нерозуміння власного призначення або місця у світі. Зниження мотивації та життєвої активності. Без усвідомленого сенсу життя важко підтримувати внутрішню енергію для досягнення особистих чи професійних цілей.

Значення показника для психологічного благополуччя

Наявність сенсу є одним із найважливіших чинників психологічного здоров'я та життєвої задоволеності. Вона тісно пов'язана з такими аспектами, як: відчуття контролю над життям. Коли людина розуміє, для чого вона живе, вона краще приймає рішення і керує власною долею. Психоемоційна стабільність. Сенс допомагає зменшувати рівень тривоги і страхів, пов'язаних із невизначеністю майбутнього. Соціальна інтеграція. Відчуття смислу часто пов'язане із ролями в сім'ї, професії, спільноті, що забезпечує підтримку і приналежність. Особистісний розвиток і самореалізація. Сенс стимулює прагнення до росту, вдосконалення та пошуку нових горизонтів.

У контексті вікової групи 25-35 років, яка часто пов'язана з важливими життєвими виборами — побудова кар'єри, сімейне життя, самоідентифікація — наявність чіткого сенсу є запорукою гармонійного розвитку і збереження психологічного благополуччя.

Високий рівень 46%, тобто майже половина учасників активно прагне знайти або поглибити сенс життя. Це може свідчити про: внутрішню мотивацію до особистісного зростання, зацікавленість у філософських чи екзистенційних питаннях, відкритість до пошуку цінностей, цілей, призначення. Такий показник говорить про високу рефлексивність групи та потенціал до глибоких життєвих змін чи рішень (див рис. 2.3)

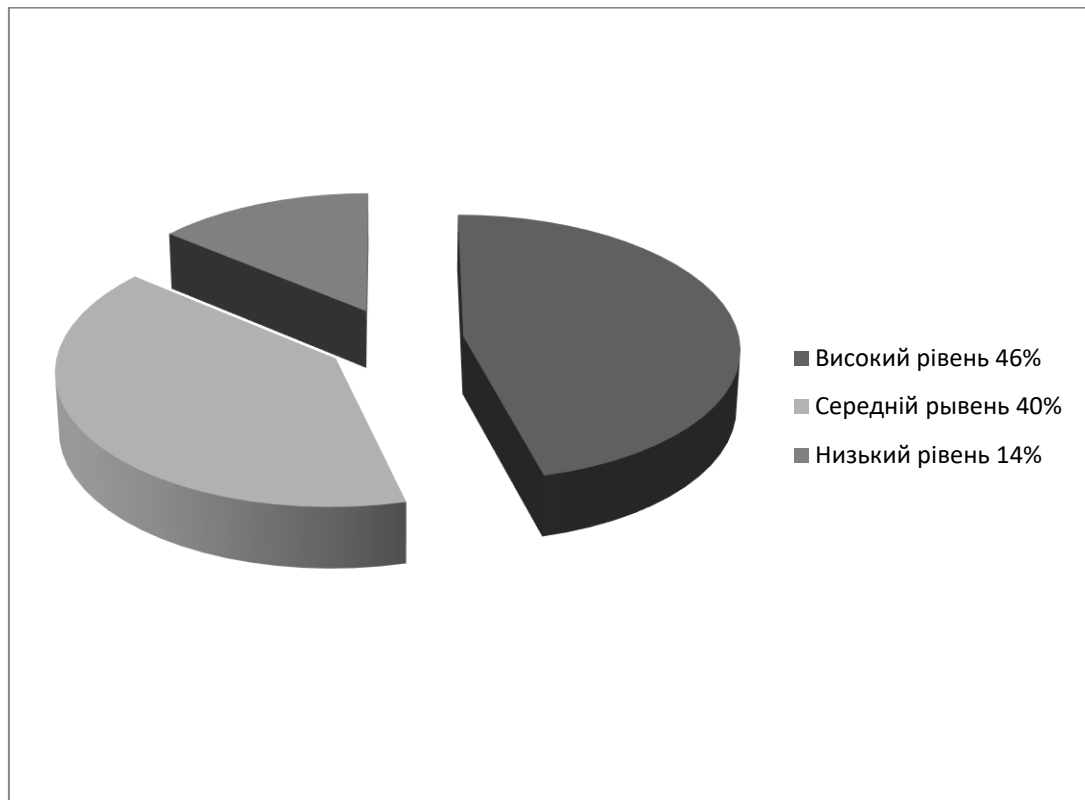


Рис. 2.3. Розподіл рівнів за шкалою «пошук сенсу»

Середній рівень 40%, можемо припустити, що ці учасники можуть частково шукати сенс, але не надають цьому постійного або пріоритетного значення, перебувають у процесі визначення важливих життєвих орієнтирів, схильні до стабільного або прагматичного світогляду. Це нормальний і здоровий рівень, який часто характерний для людей, які вже мають певне уявлення про свій сенс життя, але не відчують нагальної потреби його активно шукати.

Низький рівень 14%, відносно невелика частина респондентів не відчуває значної потреби у пошуку сенсу. Це може свідчити про:

задоволення поточним станом життя, або, навпаки, про апатію, фрустрацію, втрату орієнтирів.

У більшості працевлаштованих жінок 25–35 років одночасно наявний чіткий сенс життя та помірна або висока пошукова активність. Це вказує на збалансовану смисложиттєву позицію, в якій уже сформовані життєві орієнтири поєднуються з бажанням подальшого саморозвитку. Жінки, що активно шукають сенс, потребують супроводу у процесі самовизначення та пошуку особистісних цінностей.

Для дослідження когнітивного стилю та схильності до негативних автоматичних думок серед жінок було використано опитувальник автоматичних думок (ATQ, 22 твердження).

Кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою:

- 1 — «Ніколи»
- 2 — «Рідко»
- 3 — «Іноді»
- 4 — «Часто»
- 5 — «Дуже часто»

Підсумковий бал кожної респондентки може коливатися від 22 до 110 балів.

У дослідженні взяли участь 50 працевлаштованих жінок у віці 25–35 років. Опитування проводилось в онлайн-форматі.

Розподіл респонденток за рівнями частоти автоматичних негативних думок наведено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Рівень негативних автоматичних думок (АТQ-22)

Рівень негативних думок	Кількість (осіб)	Відсоток (%)
Високий	10	20 %
Середній	29	58 %
Низький	11	22 %

Середній показник по вибірці:
 $M = 57.2$ бала (із 110 можливих).

Середній рівень негативних автоматичних думок спостерігається у більшості учасниць (58 %). Це свідчить про епізодичну наявність песимістичних установок та критичних суджень щодо себе, однак без домінування негативного мислення.

Високий рівень зафіксовано у 20 % респонденток. Ця категорія жінок потенційно схильна до ригідного самокритичного мислення, низької самооцінки та когнітивних спотворень. Ригідність мислення означає негнучкість у сприйнятті себе і світу, що проявляється у стереотипних, жорстких судженнях. Жінки з високим рівнем можуть часто зациклюватися на негативних оцінках власних дій чи рис характеру, що знижує їх здатність бачити альтернативні, більш позитивні або нейтральні варіанти інтерпретації подій. Самокритика в такому разі стає автоматичною: будь-яка помилка чи невдача швидко трансформується у внутрішнє осудження, почуття провини чи сорому. Це підтримує негативний емоційний стан і перешкоджає адекватній самооцінці. Постійне внутрішнє критикування породжує відчуття власної неприйнятності, що може привести до уникання соціальних контактів або зниження мотивації досягати поставлених цілей. Когнітивні спотворення — це систематичні викривлення мислення, які спотворюють сприйняття реальності і підтримують негативний емоційний стан. До типових спотворень, властивих високому рівню НАД, належать:

- Катастрофізація — очікування найгіршого розвитку подій.
- Чорно-біле мислення — оцінка ситуації як виключно позитивної або виключно негативної, без проміжних варіантів.
- Персоналізація — приписування собі відповідальності за негативні події, що часто не залежать від особи.
- Ігнорування позитивного — знецінення власних досягнень та позитивних подій.

Це може негативно впливати на їхнє психологічне благополуччя, підвищувати рівень стресу і ризик розвитку тривожно-депресивних станів. Тому для цієї групи важливі психологічні інтервенції, спрямовані на корекцію когнітивних викривлень і розвиток більш гнучких, адаптивних стратегій мислення.

22 % учасниць демонструють низький рівень негативних автоматичних думок, що свідчить про позитивний когнітивний стиль і меншу схильність до самокритики чи негативізму.

Низький рівень негативних автоматичних думок означає:

1. Емоційна стабільність - людина не схильна до постійного внутрішнього самозасудження, катастрофізації чи перебільшення негативу. Вона, як правило, сприймає труднощі більш реалістично і менш драматично.
2. Вища самооцінка - менше негативних думок про себе, свідчить про позитивне або нейтральне самосприйняття.
3. Менший ризик депресивних та тривожних станів - негативні автоматичні думки є одним із ключових когнітивних маркерів депресії. Їх низький рівень вказує на нижчий рівень емоційного дистресу.
4. Кращі когнітивні стратегії подолання - людина може використовувати більш адаптивні способи мислення, як-от раціоналізацію, позитивну переоцінку, або прийняття.

Отже, у вибірці жінок 25–35 років домінує помірний рівень негативних автоматичних думок, що є типовим для молодих дорослих в умовах професійної та особистісної самореалізації. Проте 20 % респонденток

потребують уваги з боку психолога через виявлений високий рівень негативних думок, що може негативно впливати на їхнє психологічне благополуччя.

2.5. Кореляційний аналіз результатів дослідження

Наступним етапом було виявлення взаємозв'язків між позитивними психологічними змінними (психологічне благополуччя, задоволеність життям, смисложиттєві орієнтації тощо) та когнітивними чинниками (особливості мислення, сприйняття, автоматичні думки) у жінок 25–35 років.

Позитивні психологічні змінні - це такі характеристики або показники психіки людини, які відображають позитивний стан, розвиток чи ресурсність особистості. Вони пов'язані з благополуччям, щастям, життєвою ефективністю. Ці змінні показують, наскільки людина відчуває себе ресурсною, цілісною та психологічно здоровою.

Когнітивні чинники - це пізнавальні процеси, завдяки яким людина сприймає, аналізує, обробляє інформацію та приймає рішення. Вони стосуються мислення, пам'яті, уваги, уяви тощо. Когнітивні чинники впливають на те, як людина сприймає світ і вирішує життєві завдання.

Позитивні психологічні змінні:

- Психологічне благополуччя (за К. Ріфф)
- Життєва задоволеність (Diener)
- Компоненти моделі PERMA (емоції, залучення, смисл)
- Смисложиттєві орієнтації (тест В. Франкла)

Когнітивні чинники:

- Наявність негативних автоматичних думок (ATQ)
- Когнітивні установки (наприклад, песимістичні інтерпретації)
- Рівень когнітивної ригідності / гнучкості

Таблиця 2.6

Ключові результати кореляційного аналізу :

Показники	Коефіцієнт кореляції (r)	Інтерпретація зв'язку
Психологічне благополуччя - негативні автоматичні думки	-0,58	Помірний обернений зв'язок: чим більше негативних думок, тим нижче благополуччя
Життєва задоволеність – когнітивні установки песимізму	-0,49	Помірний обернений зв'язок означає: чим вищий рівень песимістичних когнітивних установок (тобто звичка очікувати негатив), тим нижчим є рівень життєвої задоволеності. І навпаки, зменшення песимістичних установок асоціюється зі зростанням загального задоволення життям.
Смисложиттєві орієнтації – когнітивна гнучкість	+0,53	Помірний прямий зв'язок: гнучкіша людина – більше сенсів у житті
PERMA (Позитивні емоції) – негативні автоматичні думки	-0,62	Високий обернений зв'язок - чим більше у жінок негативних автоматичних думок, тим менше в них проявляються позитивні емоції (і навпаки).
Психологічне благополуччя –	-0,46	Слабший, але значущий обернений зв'язок, вказує на те, що чим вищий

когнітивна ригідність		рівень когнітивної ригідності (негнучкого, шаблонного мислення), тим нижчим є психологічне благополуччя жінок.
-----------------------	--	---

У процесі дослідження психологічного благополуччя жінок особливу увагу привертає роль когнітивних процесів, зокрема наявності негативних автоматичних думок, когнітивної ригідності та гнучкості мислення. Ці чинники суттєво впливають на формування або, навпаки, послаблення позитивних психологічних змінних, які є основою особистісного розвитку та життєвої задоволеності.

Наявність негативних автоматичних думок (НАД) виступає одним із ключових когнітивних бар'єрів, що суттєво знижують рівень позитивних психологічних змінних, таких як самоприйняття, оптимізм, віра у власні сили та здатність до самореалізації. Негативні автоматичні думки є несвідомими, повторюваними і переважно критичними судженнями, що підкріплюють негативне сприйняття себе, інших людей та світу загалом. Вони підтримують песимістичний стиль мислення, обмежують здатність особистості бачити альтернативні рішення у складних життєвих ситуаціях і сприяють формуванню відчуття безпорадності, що в результаті перешкоджає розвитку особистості та знижує психологічне благополуччя.

Особливо важливим чинником є когнітивна ригідність — негнучкість мислення, яка проявляється у стереотипних, фіксованих способах інтерпретації подій. Ригідне мислення обмежує людину в сприйнятті нових можливостей, знижує адаптивність до змін і ускладнює процеси смислопошуку. Це веде до фіксації на проблемах, підтримання негативних схем мислення і, як наслідок, до погіршення психологічного благополуччя. У контексті особистісного функціонування ригідність мислення може сприяти

формуванню хронічного стресу, незадоволеності життям і внутрішнього конфлікту.

Навпаки, когнітивна гнучкість є важливим ресурсом підтримання та розвитку психологічного благополуччя. Вона передбачає здатність адаптивно змінювати способи мислення, шукати нові підходи до розв'язання проблем, інтерпретувати життєві події з різних точок зору. Гнучкість мислення сприяє більш ефективному смислопошуку, дозволяє особистості переосмислювати складні життєві ситуації та знаходити у них позитивний зміст. Саме когнітивна гнучкість тісно пов'язана з формуванням відчуття сенсу життя, підвищенням життєвої задоволеності та загального психологічного благополуччя.

Не менш значущим є вплив позитивних емоцій, які прямо асоціюються з відсутністю негативних когнітивних шаблонів. Позитивний емоційний фон посилює когнітивну гнучкість, полегшує доступ до альтернативних, адаптивних схем мислення та сприяє формуванню конструктивного бачення себе і свого майбутнього. Позитивні емоції діють як буфер, що нейтралізує вплив негативних автоматичних думок, забезпечуючи емоційний ресурс для подолання труднощів та підтримки психологічного здоров'я.

Отже, у жінок 25–35 років позитивні психологічні змінні (благополуччя, задоволеність життям, смисложиттєві орієнтації) пов'язані з когнітивними чинниками. Негативні когнітивні патерни (автоматичні думки, песимістичні установки) значною мірою знижують суб'єктивне благополуччя. Водночас розвиток когнітивної гнучкості підтримує позитивний психологічний стан.

Висновки до другого розділу

У ході емпіричного дослідження було проведено кореляційний аналіз, спрямований на виявлення взаємозв'язків між позитивними психологічними

змінними та когнітивними чинниками, а також між афективними чинниками і показниками психологічного благополуччя жінок віком від 25 до 35 років.

Результати аналізу виявили наявність статистично значущих зв'язків між досліджуваними параметрами, що дозволяє сформулювати такі ключові висновки:

1. Виявлено сильний негативний зв'язок між позитивними емоціями (компонент моделі PERMA) та негативними автоматичними думками ($r = -0,62$). Це свідчить про те, що збільшення кількості негативних автоматичних думок суттєво знижує здатність жінок переживати позитивні емоції, що є важливою складовою їхнього психологічного благополуччя. Таким чином, негативний когнітивний фон виступає чинником ризику для емоційного стану та загального психологічного благополуччя.

2. Зафіксовано помірний обернений зв'язок між показниками психологічного благополуччя (за К. Ріфф) та рівнем когнітивної ригідності ($r = -0,46$). Це вказує на те, що когнітивна негнучкість, схильність до шаблонного мислення та стереотипних оцінок обмежують здатність жінок адаптуватися до життєвих ситуацій, що негативно впливає на загальне сприйняття власного благополуччя.

3. Життєва задоволеність (за шкалою Е. Дінера) показала помірний негативний зв'язок із когнітивними установками песимізму ($r = -0,49$). Це означає, що жінки, які мають стійкі песимістичні переконання та очікування негативного, відчують нижчий рівень задоволеності життям, що підкреслює значення когнітивних установок як детермінант загального суб'єктивного благополуччя.

4. Важливим є також виявлення позитивних зв'язків між смисложиттєвими орієнтаціями (за методикою В. Франкла) та ключовими компонентами психологічного благополуччя та моделі PERMA. Наявність осмисленості життя корелює з вищим рівнем позитивних емоцій, життєвої задоволеності та загального психологічного благополуччя, що підтверджує ключову роль особистісного смислу як ресурсу адаптації.

5. Аналіз когнітивних та афективних чинників у взаємозв'язку з психологічним благополуччям показав, що негативні когнітивні установки (песимізм, когнітивна ригідність, негативні автоматичні думки) є обмежуючими факторами розвитку позитивних психологічних змінних, таких як життєва задоволеність, позитивні емоції, наявність смислу життя, внутрішній контроль над життям та загальне відчуття психологічного благополуччя.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтвердили важливість взаємозв'язків між когнітивними, афективними та особистісними компонентами психологічного благополуччя. Отримані дані дозволяють визначити основні напрямки психопрофілактичної та корекційної роботи: зниження негативних автоматичних думок, розвиток когнітивної гнучкості, формування оптимістичних когнітивних установок, посилення позитивних емоційних переживань та підтримку смисложиттєвих орієнтацій як ключових ресурсів психологічного благополуччя жінок молодого віку.

РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ ТА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

3.1. Напрями психологічної допомоги фахівцям у сфері ментального здоров'я

Фахівці, що працюють у галузі ментального здоров'я — психологи, психотерапевти, психіатричні консультанти, коучі — перебувають у зоні підвищеного ризику зниження психологічного благополуччя. Це пов'язано з природою їхньої професійної діяльності, яка включає високу емоційну залученість, постійний контакт із людськими стражданнями, інтенсивне когнітивне навантаження та велику відповідальність за благополуччя інших. Ефект "професійного вигорання", емоційного виснаження, зниження емпатії є типовими викликами для цієї професійної групи.

На відміну від інших спеціалістів, фахівці з психологічної допомоги не лише вислуховують проблеми клієнтів, а й інтерналізують переживання, що може спричинити накопичення вторинної травматизації або професійного перенавантаження. Саме тому системна робота над підтриманням власного психологічного ресурсу є не просто бажаною, а критично необхідною умовою збереження професійної ефективності та особистісної цілісності.

Необхідність використання специфічних стратегій підтримки психологічного благополуччя включає:

1. Підвищення емоційної стійкості:

Практики майндфулнес (усвідомленості) допомагають фахівцям краще усвідомлювати свої внутрішні стани, регулювати емоції, підтримувати фокус у роботі та не втрачати контакт із власними потребами. Регулярна медитація, дихальні вправи, техніки тілесної усвідомленості — усе це є обґрунтованими методами зменшення тривоги та напруги.

Ведення щоденника емоцій дає змогу здійснювати рефлексивний аналіз пережитого, відслідковувати власні емоційні реакції, виявляти

повторювані стани або тригери стресу[28]. Це також може стати основою для особистісного зростання та кращого саморозуміння.

2. Професійна підтримка через супервізії та інтервізії:

Супервізія - це професійна форма підтримки, у межах якої спеціаліст отримує зворотний зв'язок, аналізує складні випадки під керівництвом більш досвідченого колеги. Вона дозволяє знизити рівень тривоги, уникнути професійної ізоляції та підвищити якість надання допомоги.

Інтервізії - обговорення складних випадків із колегами на рівних — створюють простір для обміну досвідом, зняття емоційної напруги та формування почуття професійної спільності. Це зменшує ризик вигорання і стимулює підтримку серед фахівців[4].

3. Побудова здорового балансу між особистим і професійним:

Створення чітких меж між роботою і відпочинком, час на хобі, соціальні контакти поза сферою ментального здоров'я, тілесні практики (спорт, йога) є критично важливими для відновлення ресурсу.

Також важливою є особиста психотерапія для фахівця, яка дозволяє не лише розвантажити себе емоційно, а й покращити здатність до самоспостереження й саморефлексії.

Отже, самозбереження психологів і психотерапевтів — це професійна етика і відповідальність, як перед собою, так і перед клієнтами. Формування системи підтримки фахівців галузі ментального здоров'я має бути пріоритетним напрямом у сфері охорони психічного здоров'я як на інституційному, так і індивідуальному рівнях.

Розвиток когнітивної гнучкості як чинник психологічного благополуччя фахівця.

Когнітивна гнучкість — це здатність особистості адаптивно змінювати спосіб мислення, шукати альтернативні погляди на ситуацію, виходити за межі стереотипного сприйняття, змінювати фокус уваги в умовах новизни або невизначеності. Для фахівців, які працюють у сфері ментального

здоров'я, ця здатність є однією з ключових умов професійної ефективності та психологічної стійкості.

Низький рівень когнітивної гнучкості часто пов'язаний із ригідністю мислення, схильністю до чорно-білих оцінок, фіксацією на негативному досвіді або катастрофізації — тобто факторами, які істотно знижують суб'єктивне благополуччя. Водночас розвиток гнучкого мислення дозволяє фахівцю краще справлятися зі стресовими ситуаціями, швидше відновлюватися після професійних труднощів і зберігати відкритість до змін [11].

Основні шляхи розвитку когнітивної гнучкості:

- Саморефлексія - передбачає регулярний аналіз власних думок, реакцій і поведінкових стратегій. Це дозволяє фахівцю вчасно помічати шаблони мислення, що можуть бути обмежувальними або неконструктивними. Запис думок, переживань, альтернативних трактувань ситуацій (наприклад, у форматі «когнітивного трикутника») сприяє формуванню звички мислити ширше, враховувати різні перспективи, знижувати когнітивні спотворення.

- Участь у програмах підвищення кваліфікації. Курси, тренінги й майстер-класи, що зосереджені не лише на техніках, але й на розвитку метакогнітивних здібностей (усвідомлення власного мислення), є потужним ресурсом когнітивного зростання. Особливо корисними є програми, які стимулюють роботу в міждисциплінарному середовищі, де учасники стикаються з новими точками зору, підходами, культурними та світоглядними відмінностями.

- Розвиток альтернативного мислення. Одним із індикаторів когнітивної гнучкості є здатність до дивергентного мислення — тобто продукування кількох різних рішень однієї проблеми. Практики на розвиток цієї здатності допомагають фахівцям вийти за межі автоматичних відповідей. У практичній роботі це проявляється у вмінні підходити до проблем клієнта з

різних позицій — не лише як фахівець певного методу, а як емпатійний та мислячий індивід [8].

- Робота з когнітивними установками та переконаннями. Часто фахівець сам має несвідомі переконання на кшталт: «Я завжди маю допомогти», «Помилятися – неприпустимо», «Клієнт має змінитися швидко» тощо. Усвідомлення цих установок і їх переосмислення допомагає знизити емоційне навантаження й бути гнучкішим до процесу терапії, власних очікувань та обмежень.

- Творча діяльність як тренування гнучкості. Участь у творчих активностях (малювання, писання есе, візуалізація, імпрровізаційні вправи) сприяє активації альтернативного мислення, дозволяє вийти за межі логіко-аналітичної сфери, часто перевантаженої у фаховій діяльності.

Таким чином, когнітивна гнучкість є не лише інтелектуальною здатністю, а й психологічним ресурсом, який забезпечує адаптацію, професійне довголіття, креативність і внутрішню стабільність фахівця у сфері ментального здоров'я. Її розвиток має бути свідомою частиною професійного саморозвитку та особистісної гігієни психолога.

Підтримка смисложиттєвих орієнтацій як ресурс психологічного благополуччя

Смисложиттєві орієнтації — це інтегральна складова особистості, яка відображає наявність глибинного сенсу життя, цілей, внутрішньої мотивації та усвідомлення власної ролі в ширшому контексті світу. Для фахівців, які працюють у сфері психологічної допомоги, збереження смисложиттєвих орієнтацій є критично важливим фактором професійної витривалості, внутрішньої стійкості та збереження емоційної включеності у свою роботу.

Втрачання або розмивання сенсу професійної діяльності часто призводить до станів апатії, вигорання, цинізму, відчуття рутини або марності зусиль. Навпаки, глибоке усвідомлення значущості власного внеску в життя інших, внутрішнє прийняття цінності допомоги — є джерелом енергії, натхнення й професійної самореалізації [24].

Основні шляхи підтримки смисложиттєвих орієнтацій:

1. Осмислення цінностей професійної діяльності. Регулярне звернення до власних мотивацій: «Чому я обрав цю професію?», «Що мене надихає у роботі з людьми?», «У чому мій особистий сенс бути психологом?» — допомагає відновлювати контакт із глибинними переконаннями. Ведення рефлексивного щоденника, де фахівець фіксує не лише складні випадки, а й моменти «успіху», значущі зміни клієнтів, які відбулися завдяки роботі, формує почуття професійного сенсу і впевненості. Участь у професійних спільнотах, волонтерських ініціативах або соціальних проєктах також допомагає фахівцю побачити ширший контекст своєї діяльності та її вплив на суспільство.

2. Підтримання балансу між професійною діяльністю та особистим життям. Життя, зосереджене винятково навколо роботи, часто призводить до втрати цілісності особистості. Наявність смислу поза професійною сферою — у сім'ї, стосунках, творчості, відпочинку, духовності — дозволяє зберігати внутрішню рівновагу та ідентичність, не обмежену лише роллю фахівця. Баланс не означає рівний розподіл часу, а передбачає наявність простору для емоційного, духовного та особистісного життя, яке не пов'язане із роботою, але живить професійну діяльність зсередини. Практики «life review», планування цілей поза межами роботи, формування системи життєвих пріоритетів дозволяють не лише уникати професійного злиття з роллю «допомогача», але й підтримувати багатовимірний смисловий простір життя.

3. Постійний процес самоактуалізації. Смисложиттєві орієнтації підтримуються через відчуття розвитку, зростання, відповідності між діяльністю та внутрішніми цінностями. Це реалізується через постійне навчання, творчу реалізацію, зміну форматів роботи, пошук нових підходів до старих задач. Фахівцю важливо періодично переосмислювати свій професійний шлях, ставити собі питання про наступні кроки, сенс у нових етапах діяльності, уникати застою [36].

4. Духовна та екзистенційна рефлексія. Звернення до екзистенційних тем — життя, смерть, відповідальність, свобода вибору — допомагає фахівцям витримувати глибокі питання, з якими звертаються клієнти. Уміння знайти власні відповіді робить допомогу іншим більш щирою та автентичною. Практики тиші, молитви, медитації або читання філософської літератури можуть слугувати джерелом внутрішньої глибини та з'єднаності з вищими смислами[35].

У підсумку, смисложиттєві орієнтації — це не абстрактна ідея, а живий внутрішній компас, який вказує фахівцеві напрям руху, дозволяє витримувати складні навантаження, переживати кризові періоди та не втрачати себе у щоденній рутині допомоги іншим. Їх підтримка має бути свідомим і регулярним процесом, інтегрованим у професійне та особисте життя.

Зниження ризику емоційного вигорання як важливий аспект підтримки психологічного благополуччя фахівця

Емоційне вигорання — це стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, який виникає внаслідок тривалого перебування в умовах високого стресу та інтенсивної професійної взаємодії, особливо в тих видах діяльності, що передбачають постійне емоційне залучення (зокрема в психологів, психотерапевтів, консультантів, лікарів тощо). Основні симптоми включають хронічну втому, цинізм або деперсоналізацію, зниження ефективності, відчуження від роботи та клієнтів [51].

З метою збереження власного ресурсу фахівець повинен вчасно впроваджувати стратегії профілактики емоційного вигорання, серед яких ключове місце посідає регулярний відпочинок та самодопомога через техніки роботи з мисленням і емоціями.

Регулярний і якісний відпочинок. Фізичне відновлення: повноцінний сон, прогулянки на свіжому повітрі, активний рух (йога, плавання, танці, фітнес) є не лише профілактикою втоми, а й джерелом ендогенних антидепресантів — серотоніну та ендорфінів. Психологічне розвантаження:

важливо мати чіткі межі між роботою і особистим часом, уникати постійної доступності для клієнтів, дозволяти собі «не бути психологом» у вільний час. Зміна діяльності: залучення до хобі, творчих занять, не пов'язаних із професією, дозволяє переключати увагу, знижувати румінації (надмірне обдумування проблем) і поповнювати енергетичний ресурс.

Застосування методів самодопомоги. В умовах професійного стресу фахівець повинен мати інструменти для саморегуляції та емоційного самоогляду. Одним із ефективних підходів є когнітивна реструктуризація, зокрема на основі виявлення та зміни автоматичних негативних думок (за допомогою методик типу ATQ)[52].

Етапи роботи з автоматичними думками:

1. Ідентифікація НАД: фахівець вчиться помічати характерні фрази, установки, які з'являються у відповідь на складні ситуації або невдачі. Для цього можна використовувати записи у щоденнику самоспостереження або типові бланки для когнітивного аналізу.

2. Критичний аналіз думки:

- Чи є ця думка об'єктивною?
- На чому вона базується?
- Чи я би сказав це другу в аналогічній ситуації?

3. Пошук альтернативи: формування більш адаптивної, підтримувальної або нейтральної думки (наприклад, замість «Я не справляюсь» → «Мені складно, але я роблю все, що в моїх силах»).

4. Регулярне повторення техніки: щоденна практика допомагає поступово знизити інтенсивність негативних автоматичних думок та виробити більш гнучке, співчутливе ставлення до себе.

Приклади адаптованих методик самодопомоги:

- Когнітивні таблиці «думка — емоція — поведінка»
- Щоденники подяки та позитивних змін
- Афірмації, засновані на реалістичних установках
- Практики співчуття до себе (self-compassion)[15]

Профілактика емоційного вигорання вимагає активної та системної турботи про себе, зокрема через відновлення ресурсів і опрацювання внутрішнього когнітивного фону. Регулярний відпочинок, усвідомлене самоспостереження та застосування технік когнітивної реструктуризації — це не лише способи профілактики стресу, а й важливі кроки до збереження професійної довготривалості, мотивації та психологічної цілісності фахівця.

Звернення по допомогу як показник зрілості та самозбереження фахівця

У культурі психологічної допомоги традиційно переважає образ «сильного професіонала», який має володіти емоціями, бути опорою для інших та справлятися з викликами самотійно. Проте справжній професіоналізм включає здатність вчасно визнати власну потребу в допомозі — не як ознаку слабкості, а як вираження турботи про себе, усвідомлення власних меж і відповідальності за якість своєї роботи.

Фахівці у сфері ментального здоров'я самі стикаються з високим навантаженням, вторинною травматизацією, моральними дилемами, професійною самотністю. У таких умовах звернення по допомогу — не виняткова ситуація, а нормативна професійна практика, яка дозволяє зберегти ресурс, не допустити вигорання та продовжувати ефективно допомагати іншим.

Формування готовності до прийняття підтримки. Психологічна зрілість полягає у визнанні того, що навіть досвідчені фахівці не можуть бути постійно в ресурсі. Готовність звертатися за підтримкою свідчить про високий рівень самосвідомості, емоційного інтелекту та турботи про власні межі.

Важливо також подолати внутрішні бар'єри: страх «виглядати слабким» у професійному середовищі; переконання, що психолог «має справлятися сам»;

сором або сумніви у праві на підтримку.

Подолання цих бар'єрів можливе завдяки формуванню безпечного професійного середовища, у якому норма — звертатися за допомогою, ділитися емоційними труднощами, отримувати зворотний зв'язок без осуду.

Підтримка з боку колег.

Неформальна колегіальна підтримка (дружні розмови, обговорення випадків, простір для «виговоритися») має величезну психогігієнічну роль. Вона знижує почуття ізоляції, нормалізує стрес, дає змогу поділитися переживаннями, не залишаючись наодинці з професійними дилемами.

Інтервізійні групи — організовані зустрічі фахівців на рівних — сприяють колегіальній взаємопідтримці, дають змогу розглядати складні випадки, рефлексувати професійні ситуації та збагачувати один одного новими підходами.

Важливо, щоб атмосфера таких груп була психологічно безпечною, без оцінювання чи конкуренції, з акцентом на взаємоповагу та емпатію[65].

Звернення до психотерапевтів.

Психологи — такі ж люди, як і їхні клієнти: зі своїми переживаннями, болем, кризами, особистими травмами. Іноді власні незакриті теми або стресори можуть впливати на якість допомоги, викликати перенесення чи професійне вигорання.

Особиста терапія для фахівця — це не тільки інструмент подолання кризи, а й: гігієна професійної діяльності; простір для глибшого самопізнання; досвід бути в ролі клієнта, що збагачує професійне розуміння; спосіб уникнення особистих проекцій у роботі з клієнтами [8].

Залучення ресурсів професійної спільноти.

Участь у професійних асоціаціях, конференціях, тематичних групах дозволяє фахівцю відчувати себе частиною живої спільноти, яка має подібні виклики та цінності. Це знижує відчуття професійної самотності і відкриває доступ до колективного досвіду.

Платформи професійного розвитку (вебінари, супервізійні онлайн-зустрічі, форуми підтримки) можуть слугувати не тільки джерелом знань, але й емоційного підкріплення.

Добре функціонуюча професійна спільнота — це мережа ресурсів, підтримки та натхнення, які допомагають фахівцю не просто «виживати» у складній роботі, а зростати і розвиватися в ній.

Підсумовуючи, здатність звертатися по допомогу — це не прояв слабкості, а ознака відповідального ставлення до себе та своєї професії. Системне включення підтримки — від колег, терапевтів, спільноти — дозволяє фахівцеві працювати на довгу дистанцію без втрати емпатії, сенсу й професійного ресурсу.

Усі ці складові є взаємопов'язаними і потребують інтеграції в професійне життя як щоденну практику. Таким чином, психологічне благополуччя фахівця — це не статичний стан, а процес, який потребує усвідомленого догляду, гнучкості, відкритості до змін і готовності приймати підтримку. Турбота про себе — це етичний і професійний обов'язок фахівця, який прагне допомагати іншим, не втрачаючи себе.

3.2. Рекомендації для організацій і HR-фахівців

Організаційна культура відіграє фундаментальну роль у формуванні емоційного клімату, міжособистісної взаємодії та загального психологічного благополуччя працівників. Сприятливе середовище всередині компанії значною мірою визначає, наскільки співробітники відчують себе психологічно захищеними, цінними, почутими та підтриманими. Саме HR-фахівці виступають посередниками між індивідуальними потребами персоналу та стратегіями компанії, впроваджуючи практики, що сприяють емоційному добробуту.

Одним із ключових аспектів є формування середовища психологічної безпеки — простору, де працівники можуть вільно висловлювати думки,

зізнаватися у труднощах або звертатися по допомогу без страху бути осудженими чи покараними. У таких умовах працівники мають змогу: відкрито обговорювати професійні та особистісні виклики; звертатися за підтримкою у складних ситуаціях (емоційних, конфліктних, морально виснажливих); не приховувати помилки, а вчитися на них — у безпечному, некаральному середовищі; відчувати, що їх гідність, почуття та ментальне здоров'я є важливими для компанії.

Формування середовища психологічної безпеки включає такі практики:

- Забезпечення недискримінаційного ставлення до всіх працівників незалежно від статі, віку, етнічного походження, статусу чи ментального стану.
- Навчання керівників та лідерів емоційному інтелекту, активному слуханню, емпатійному спілкуванню.
- Розробка політик підтримки ментального здоров'я: наприклад, дні психологічної гігієни, компенсація психотерапії, доступ до ресурсів із самодопомоги.
- Регулярне проведення опитувань добробуту (well-being surveys), які дозволяють оперативно виявляти проблемні зони та потреби персоналу.
- Створення внутрішніх груп підтримки, менторських програм, ініціатив «рівний рівному» (peer support) [30].

Усе це формує культуру, в якій турбота про ментальне здоров'я є невіддільною частиною корпоративної етики, а не формальною «соціальною відповідальністю». Коли організація демонструє реальний інтерес до психологічного стану працівників, зростає рівень їхньої залученості, лояльності та продуктивності, а рівень вигорання — знижується.

Таким чином, HR-фахівці виступають агентами позитивних змін, здатними інтегрувати ментальне здоров'я в стратегічну тканину організації, перетворюючи робоче середовище на простір підтримки, розвитку та емоційного добробуту.

1. Запровадження програм добробуту (well-being programs)

Це комплексні ініціативи, які мають на меті гармонізацію роботи та особистого життя, зниження стресу та підвищення рівня задоволеності працею. До таких програм можуть входити:

Елементи позитивної психології: регулярні вправи на вдячність, рефлексію успіхів, цілепокладання, коучинг тощо. Це сприяє розвитку позитивного афекту та життєстійкості [57].

Гнучкий графік та віддалена робота: можливість самостійно розподіляти робочий час підвищує рівень автономії — одного з ключових компонентів психологічного благополуччя за К. Ріфф.

Тренінги зі стресостійкості та емоційної регуляції: розвиток навичок адаптації до змін, подолання тривоги, керування негативними автоматичними думками.

Програми підтримки здоров'я: йога, медитація, психологічні консультації, здорове харчування, фізична активність.

2. Формування середовища психологічної безпеки .Забезпечення простору, де працівники можуть висловлювати свої думки без страху осуду чи покарання. Підтримка прозорості та доброзичливої комунікації на всіх рівнях. Навчання керівників емпатійному стилю управління та виявленню ознак емоційного вигорання серед підлеглих.

3. Розвиток культури зворотного зв'язку і визнання. Працівники мають регулярно отримувати конструктивний та доброзичливий зворотний зв'язок. Система визнання досягнень (навіть дрібних) підвищує рівень мотивації та самооцінки. Публічне відзначення успіхів формує відчуття значущості й приналежності до спільноти.

4. Підтримка професійного розвитку та сенсу в роботі. Надання можливостей для навчання, професійного зростання, реалізації власного потенціалу. HR можуть допомагати співробітникам бачити зв'язок між їхньою працею і вищими цінностями (смыслом), що сприяє розвитку внутрішньої мотивації[45].

5. Моніторинг ментального здоров'я. Регулярні анонімні опитування, тестування (наприклад, на вигорання, рівень стресу, задоволеність життям). Оперативне реагування на проблемні сигнали, створення системи раннього виявлення ризиків.

Отже, організаційна культура, зорієнтована на підтримку людини як особистості, формує не лише здоровий клімат у колективі, а й забезпечує сталість розвитку компанії. HR-фахівці в цьому процесі стають агентами змін, які здатні інтегрувати ідеї психологічного благополуччя у повсякденну практику роботи організації.

Мотиваційна підтримка як чинник психологічного благополуччя працівників.

Мотиваційна підтримка є важливим елементом організаційної культури, що безпосередньо впливає на рівень психологічного благополуччя персоналу. Вона спрямована на формування у працівників відчуття значущості, задоволеності, залученості та особистісного зростання. Особливого значення вона набуває в контексті моделі PERMA Мартіна Селігмана, яка пояснює благополуччя як сукупність п'яти ключових компонентів:

P – Positive Emotions (позитивні емоції)

E – Engagement (залученість)

R – Relationships (позитивні взаємини)

M – Meaning (смысл)

A – Accomplishment (досягнення)

HR-фахівці, керівники та менеджери можуть впливати на ці складові через різні форми мотиваційної підтримки, які сприяють підвищенню задоволеності працею, зниженню вигорання і формуванню відданості організації.

Оновні елементи мотиваційної підтримки[45]:

1. Забезпечення регулярного зворотного зв'язку (feedback). Конструктивний і своєчасний зворотний зв'язок дозволяє працівнику розуміти свої сильні сторони та зони росту. Позитивний фідбек формує позитивні емоції (P) та відчуття досягнень (A).

2. Визнання досягнень та внеску працівників. Працівники, чию роботу визнають і цінують, мають вищий рівень мотивації, самооцінки та емоційного тону. Це прямо підтримує компонент Accomplishment (досягнення) моделі PERMA та активізує смислову мотивацію (Meaning) — людина бачить, що її праця має значення.

3. Орієнтація на розвиток сильних сторін особистості. Відповідно до позитивної психології, фокус не лише на слабкостях, а саме на розвитку індивідуальних сильних сторін (strength-based approach) підвищує ефективність і задоволення. Це стимулює компонент Engagement (залученість) — працівник глибше занурюється в діяльність, що відповідає його цінностям і талантам.

Як HR-фахівці можуть впроваджувати мотиваційну підтримку:

Створювати індивідуальні плани розвитку для співробітників із врахуванням їх сильних сторін. Запроваджувати культуру постійного фідбеку — не лише під час оцінювання, а щоденно. Формувати політику визнання — система внутрішніх нагород, публічних подяк або платформ для обміну досягненнями. Навчати керівників мотиваційній комунікації: як помічати успіхи, підтримувати розвиток і давати надихаючий зворотний зв'язок. Проводити тренінги з емоційного інтелекту для покращення міжособистісної взаємодії та розуміння цінностей працівників.

Отже, мотиваційна підтримка — це не просто інструмент управління, а ключ до формування психологічно здорового, мотивованого і стійкого персоналу. Через постійний зворотний зв'язок, визнання та розвиток сильних сторін HR-фахівці створюють умови, за яких кожен працівник може реалізовувати свій потенціал, відчувати свою цінність і сенс у професійній

діяльності — що, у свою чергу, суттєво підвищує рівень його психологічного благополуччя.

Розвиток емоційної культури організації як інструмент підтримки психологічного благополуччя працівників

Емоційна культура організації — це сукупність норм, цінностей і практик, що регулюють прояв і управління емоціями в робочому середовищі. Вона впливає не лише на міжособистісну атмосферу в колективі, але й на рівень довіри, стресостійкості, продуктивності та психологічного благополуччя працівників. Розвинена емоційна культура знижує ймовірність конфліктів, сприяє здоровій комунікації та емоційній підтримці між колегами [21].

HR-фахівці відіграють ключову роль у формуванні цієї культури шляхом впровадження системних заходів, спрямованих на розвиток емоційної обізнаності, емпатії, соціальних навичок та підтримки корпоративної згуртованості.

Основні напрями розвитку емоційної культури:

1. Навчання емоційному інтелекту (EQ)

Емоційний інтелект — це здатність розпізнавати, розуміти та ефективно керувати як власними емоціями, так і емоціями інших. Рівень EQ значною мірою впливає на якість комунікації, стресостійкість, вирішення конфліктів і командну роботу.

HR-фахівці можуть впроваджувати такі практики: Тренінги з розвитку емоційного інтелекту (розпізнавання емоцій, саморегуляція, емпатія, соціальні навички). Майстер-класи з невербальної комунікації та емоційної саморефлексії. Психологічні консультації, що допомагають працівникам краще усвідомлювати свої емоції та справлятися з ними. Розгляд кейсів «емоційного вибору» в командній взаємодії.

Це напряду сприяє підвищенню таких компонентів PERMA-моделі, як Р (позитивні емоції), R (взаємини) та Е (залученість).

2. Проведення корпоративних заходів для згуртованості

Зміцнення соціальних зв'язків у колективі є не лише способом підняття настрою, а й глибоким інструментом розвитку відчуття приналежності, командного духу та довіри.

Типи заходів: Тімбілдинги (ігрові, спортивні, творчі): сприяють розвитку співпраці, комунікації та взаємної підтримки. Корпоративні святкування, неформальні зустрічі (наприклад, тематичні вечори, кулінарні дні, доброчинні акції). Дні емоційної турботи: день без листів (детокс), день «дякую», день емоційної підтримки (де кожен колега висловлює вдячність іншому). Ритуали вдячності або позитивної комунікації, які вводяться в щоденну культуру (наприклад, щотижневі п'ятихвилинки підтримки).

Такі заходи активізують емоційну взаємодію, створюють позитивне емоційне середовище та укріплюють компонент "R – Relationships" (взаємини) в моделі PERMA.

3. Впровадження практик емоційної безпеки. Створення простору, де працівники можуть відкрито висловлювати свої емоції без страху бути засудженими [30]. Навчання керівників емоційно-інтелігентному стилю управління: вміння вислухати, підтримати, дати правильну емоційну реакцію. Розробка політик «емоційної підтримки»: наприклад, гнучкий день відпочинку у випадку емоційного вигорання, підтримка в складних життєвих ситуаціях.

Результати розвитку емоційної культури

Організація з розвиненою емоційною культурою має:

- Вищу залученість працівників.
- Знижений рівень емоційного вигорання.
- Краще врегулювання конфліктів та відкриту комунікацію.
- Зростання лояльності персоналу та зменшення плинності кадрів.
- Підвищення індексу щастя на роботі та загального рівня психологічного благополуччя.

Розвиток емоційної культури — це довгострокова інвестиція в добробут працівників та ефективність бізнесу. HR-фахівці, що впроваджують навчання емоційному інтелекту та корпоративні практики згуртованості, формують у колективі позитивне емоційне середовище, яке сприяє як індивідуальному процвітання, так і злагодженій командній роботі. Це не лише підвищує психологічне благополуччя, а й закладає основу для стійкої організаційної культури.

Моніторинг психологічного стану працівників як стратегічний напрям підтримки ментального здоров'я в організації

Системний моніторинг психологічного стану працівників — це не просто формальна перевірка добробуту персоналу, а глибокий і профілактичний процес, що дозволяє виявляти емоційне виснаження, зниження мотивації, симптоми професійного вигорання або тривожності на ранніх етапах. Такий підхід є критично важливим для збереження здоров'я, продуктивності та психологічного благополуччя працівників, особливо в умовах високого стресу, змін або нестабільності [37].

Основні складові ефективного моніторингу:

1. Регулярне анкетування психологічного стану. Проведення анонімних опитувань та скринінгів, які охоплюють: рівень задоволеності роботою, емоційне виснаження, стрес, тривожність, депресивні симптоми, залученість, баланс між роботою та особистим життям.

Можливе використання валідизованих психометричних інструментів, наприклад: Шкала вигорання MBI (Maslach Burnout Inventory), Шкала стресу DASS-21, Індекс щастя на роботі (Workplace Happiness Index), короткі тести на емоційне благополуччя (наприклад, PERMA-Profiler) [57].

Результати анкетування дозволяють HR та керівникам виявляти групи ризику, реагувати проактивно, а не лише в кризових ситуаціях.

Опитування мають бути регулярними (наприклад, щоквартальними), конфіденційними і супроводжуватись відкритим обговоренням результатів.

2. Індивідуальні консультації з психологом або коучем. Надання можливості кожному працівнику звернутись до внутрішнього або зовнішнього психолога на умовах повної конфіденційності.

У великих компаніях — створення центру психологічної підтримки або платформи з доступом до онлайн-консультацій.

Переваги: індивідуальний підхід, раннє виявлення глибших проблем, покращення емоційної гігієни.

3. Впровадження політик запобігання емоційному вигоранню

Це системна робота, що включає:

- Нормалізацію відпочинку: дотримання балансу «робота – особисте життя», запобігання понаднормовій роботі, можливість брати day-off без пояснень.
- Гнучкий графік та віддалена робота як форма зниження хронічного стресу.
- Профілактичні тренінги та вебінари: управління стресом, емоційне вигорання: причини та профілактика, mindfulness-практики (усвідомленість, дихальні техніки).
- Регулярне навчання керівників розпізнаванню ознак вигорання у співробітників та формам емоційної підтримки.
- Впровадження "антивигорання політик" — наприклад: обмеження комунікацій у позаробочий час, заборона на зловживання терміновими задачами без підготовки, право працівника на тимчасову паузу («emotional recovery break»)[21].

Системні переваги моніторингу:

Раннє виявлення проблем - запобігання глибоким емоційним кризам.

Покращення робочої атмосфери - зменшення конфліктності та підвищення довіри.

Підвищення рівня психологічного благополуччя - вища мотивація, залученість, задоволеність працею.

Зменшення плинності кадрів - працівники залишаються в компанії, яка турбується про них.

Підтримка емоційної стійкості колективу - готовність долати професійні виклики без втрати ресурсу.

Отже, моніторинг психологічного стану — це не разова ініціатива, а цілісна стратегія організації, що фокусується на добробуті працівника. Регулярні опитування, індивідуальна психологічна підтримка та превентивні політики формують середовище довіри, безпеки та емпатії, де працівники не лише виконують свої завдання, а й мають змогу зберігати та розвивати власне психологічне здоров'я. Така практика — основа успішної, стійкої та людської організації.

Психологічне благополуччя працівників — це не лише індивідуальна відповідальність кожного, а стратегічна цінність сучасної організації. Формування сприятливого психоемоційного клімату, підтримка ментального здоров'я та розвиток позитивних психологічних практик є основою ефективності, згуртованості та довготривалої стабільності персоналу.

HR-фахівці відіграють ключову роль у цьому процесі, впроваджуючи системні та взаємодоповнюючі підходи, зокрема:

Формування безпечної організаційної культури, яка підтримує відкритість, взаємоповагу та емоційну підтримку.

Розвиток мотиваційної підтримки через зворотний зв'язок, визнання досягнень і фокус на сильних сторонах особистості — що безпосередньо пов'язано з елементами моделі PERMA.

Зміцнення емоційної культури організації шляхом навчання емоційному інтелекту, створення колективних практик згуртованості та впровадження ритуалів емоційної підтримки.

Регулярний моніторинг психологічного стану персоналу, що включає анкетування, індивідуальні консультації та профілактичні заходи проти професійного вигорання.

Усі ці компоненти працюють як єдина система, спрямована на збереження людського ресурсу, підвищення якості життя на роботі та створення атмосфери, в якій працівники можуть не лише функціонувати, а розвиватися, реалізовувати потенціал та відчувати смисл у своїй професійній діяльності.

Таким чином, турбота про психологічне благополуччя — це не бонус, а необхідність, що визначає сучасну культуру відповідальної, прогресивної та людяної організації.

3.3. Програма підвищення психологічного благополуччя: структура, етапи, методи

На основі дослідження та сучасних підходів до збереження ментального здоров'я запропоновано комплексну програму підтримки психологічного благополуччя, що включає три ключові етапи:

Програма враховує не лише результати емпіричного дослідження, а й найкращі практики позитивної психології, організаційного розвитку та профілактики емоційного вигорання. Вона є інструментом для HR-фахівців, психологів та керівників, що прагнуть створити системну підтримку ментального здоров'я працівників. Нижче подано розгорнутий опис першого етапу.

Етап 1. Діагностика та усвідомлення

Цей етап є фундаментальним, оскільки дозволяє як працівникам, так і організації в цілому отримати чітке уявлення про психологічний стан, рівень благополуччя та індивідуальні потреби. Він поєднує об'єктивну діагностику з розвитком емоційної самосвідомості.

1. Психодіагностика з використанням науково обґрунтованих методик

Проводиться за допомогою валідних психологічних інструментів, які дозволяють оцінити різні аспекти благополуччя, зокрема:

- Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф – визначає рівень автономії, особистісного зростання, цілеспрямованості, екологічної майстерності, позитивних взаємин і прийняття себе [40].

- Шкала життєвої задоволеності (Е. Дінер) – вимірює загальну суб'єктивну оцінку задоволеності життям [23].

- Тест смисложиттєвих орієнтацій (В. Франкл) – визначає рівень наявності сенсу життя та активність у його пошуку[71].

- Опитувальник автоматичних думок (АТQ) – допомагає виявити негативні когнітивні патерни, які можуть перешкоджати психологічному благополуччя[16].

Результати діагностики дозволяють визначити не лише рівень благополуччя, а й потенційні ризики для ментального здоров'я (вигорання, емоційне виснаження, апатія, дезорієнтація).

2. Індивідуальні консультації з формуванням особистого «профілю благополуччя»

На основі результатів тестування кожному працівнику пропонується: індивідуальна психологічна сесія або коучинг-зустріч; аналіз сильних сторін та ресурсних зон, а також зон емоційного напруження; розробка персонального плану розвитку благополуччя, який може включати - техніки когнітивної гнучкості; вправи з позитивної психології (щоденник вдячності, визначення цінностей, візуалізація цілей); рекомендації щодо балансу між роботою та особистим життям; план дій на випадок кризових емоційних станів.

Мета - допомогти людині краще зрозуміти себе, розпізнати джерела внутрішнього дискомфорту, побачити свої ресурси та можливості для розвитку.

3. Самоспостереження та ведення щоденника емоцій і думок

Цей компонент сприяє підвищенню рівня емоційної обізнаності та розвитку навички рефлексії. Працівникам пропонується вести:

- щоденник емоцій, у якому вони щодня або щотижня фіксують свої емоційні реакції, думки, рівень напруги/енергії[28];
- щоденник автоматичних думок – для виявлення деструктивних когнітивних патернів і роботи з ними;
- щоденник вдячності або позитивних подій, що сприяє формуванню позитивного афекту (Р – Positive Emotions у моделі PERMA).

Практика самоспостереження сприяє кращому розумінню себе, розпізнаванню тригерів стресу та підвищенню емоційної регуляції. Це також створює передумови для свідомого управління власним психологічним станом.

Підсумок етапу 1:

Етап діагностики та усвідомлення — це стартова платформа, яка допомагає працівнику: оцінити власне благополуччя; усвідомити власні внутрішні ресурси та бар'єри; сформувавши індивідуальний план емоційного розвитку.

Для організації цей етап дає аналітичну основу для подальших рішень у сфері підтримки персоналу, формування цільових програм добробуту, навчання та профілактики вигорання.

Етап 2. Навчання та інтервенція

Після проходження етапу діагностики та усвідомлення працівники переходять до другого ключового етапу комплексної програми підтримки психологічного благополуччя — навчання та психологічної інтервенції. Метою цього етапу є розвиток практичних навичок, які дозволяють людині ефективно справлятися зі стресом, змінювати деструктивні патерни мислення, покращувати взаємодію з іншими та формувати внутрішню стійкість.

Основні напрямки навчальних заходів:

1. Тренінги з когнітивної реструктуризації

Це психоосвітні заходи, що базуються на принципах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Їх мета — навчити працівників виявляти,

аналізувати та трансформувати негативні автоматичні думки, які часто лежать в основі зниженого психологічного благополуччя[52].

Ключові теми тренінгу:

- Що таке автоматичні думки і як вони впливають на емоції та поведінку.
- Як розпізнати когнітивні викривлення (чорно-біле мислення, катастрофізація, знецінення позитивного).
- Практика когнітивної реструктуризації – заміна нераціональних думок на більш адаптивні й реалістичні.
- Ведення журналу думок і емоцій для рефлексії.

Результат: підвищення когнітивної гнучкості, зменшення рівня тривожності, депресивності, внутрішньої критики.

2. Тренінги з розвитку емоційного інтелекту (EQ)

Розвиток емоційного інтелекту є критично важливим для міжособистісного благополуччя, командної ефективності та загальної емоційної стабільності. Тренінги спрямовані на розвиток таких компонентів: Емоційна обізнаність – розуміння своїх емоцій та їхніх причин; Саморегуляція – вміння керувати емоційними станами (наприклад, зниження імпульсивності, управління гнівом чи тривогою); Мотивація – розвиток внутрішнього драйву, пошук смислів у діяльності; Емпатія – вміння розуміти почуття інших, формувати підтримуючі взаємини; Соціальні навички – конструктивна комунікація, активне слухання, зворотний зв'язок[55].

Результат: підвищення рівня позитивних емоцій, покращення командної взаємодії, зменшення конфліктності, розвиток компоненту "R – Relationships" моделі PERMA[57].

3. Тренінги з формування життестійкості (ресилієнс)

Життестійкість (resilience) — це здатність адаптуватися до змін, справлятися з труднощами й зберігати внутрішній баланс навіть в умовах високого стресу.

Тренінги охоплюють: Формування адаптивних coping-стратегій (позитивне переосмислення, підтримка, планування); Навички усвідомленості (mindfulness) – техніки дихання, медитації, переключення уваги; Побудову внутрішнього ресурсу через: визначення особистих цінностей, розвиток сили волі та надії, фокус на досягненнях і зонах контролю. Роботу з внутрішніми установками («Я впораюсь», «Я маю вибір» тощо)[21].

Результат: підвищення здатності справлятися з викликами без втрати психологічного ресурсу, зростання смислового наповнення діяльності, формування компоненту "М – Meaning" у моделі PERMA.

Психотерапевтичні підходи в рамках організаційної програми спрямовані на поглиблену роботу з внутрішніми станами працівників, корекцію негативних патернів мислення, осмислення особистого досвіду та відновлення внутрішніх ресурсів. Ці модулі можуть реалізовуватись у форматі групової або індивідуальної підтримки, за участі кваліфікованих психологів чи психотерапевтів [30].

1. Групова підтримка

1.1 Створення психологічних груп підтримки або тематичних груп (наприклад, “антивигорання”, “внутрішня рівновага”, “баланс робота-життя”).

1.2 Формат передбачає регулярні зустрічі (онлайн/офлайн), де працівники мають можливість висловлювати емоції, обговорювати труднощі, отримувати емпатичний відгук, ділитися досвідом подолання.

1.3 Групова динаміка сприяє - зниженню почуття ізоляції, нормалізації переживань (через принцип «я не один»), посиленню відчуття підтримки та безпеки.

Результат: зміцнення колективної згуртованості, покращення комунікації, зниження рівня стресу та тривожності.

2. Екзистенційна терапія (фокус на сенсі життя і роботи) - орієнтована на осмислення життєвих цінностей, мети, ролі людини в організації та поза нею. Дає відповіді на запити: “Навіщо я це роблю?”, “Що для мене має значення?”, “Як моя праця пов’язана з моїми внутрішніми смислами?”. Підходить для запобігання емоційному вигоранню, особливо на роботах з високою відповідальністю або рутинністю.

Практики: робота з логотерапевтичними питаннями (за В. Франклом), побудова особистої смисложиттєвої карти [18].

Результат: глибше усвідомлення цілей, зростання мотивації та внутрішньої стійкості, формування компоненту "М – Meaning" моделі PERMA.

3. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) (робота з автоматичними думками) - спрямована на виявлення та зміну негативних автоматичних думок, які викликають тривогу, невпевненість, зниження продуктивності[16].

Основні методи:

1. виявлення деструктивних переконань (наприклад: «я недостатньо добрий», «мене звільнять за помилку»);
2. реконструкція мислення – заміна цих думок більш реалістичними та підтримуючими;
3. поведінкові експерименти, що допомагають перевірити нові моделі мислення в дії.

Інструменти: журнали думок, картки-переконання, схеми “ситуація–думка–емоція–поведінка”.

Результат: зменшення тривожних симптомів, підвищення емоційного контролю, формування навички раціонального мислення та стресостійкості.

4. Методи позитивної психології

Ці методи спрямовані на посилення внутрішніх ресурсів, фокус на позитивному досвіді, розвиток оптимізму та задоволення життям. Вони можуть впроваджуватися як частина тренінгів, щоденних рутин або через мобільні додатки[24].

Щоденник подяки - щоденне або щотижневе фіксування 3–5 речей, за які людина вдячна (в собі, інших, у житті). Практика допомагає зміщувати фокус із негативу на позитив, розвивати вдячність як стійку рису особистості. Проводиться індивідуально або як частина командних зустрічей (наприклад, «п'ятниця подяки»).

Результат: підвищення рівня задоволеності життям, зменшення симптомів депресії, покращення міжособистісних стосунків.

Визначення сильних сторін - залучення інструментів позитивної психології, таких як опитувальник VIA (Values in Action), для ідентифікації особистих сильних сторін (наприклад, доброзичливість, креативність, лідерство, гумор). Підтримка працівників у щоденному застосуванні цих якостей у професійній діяльності. Можливе включення до HR-процесів: побудова індивідуальних планів розвитку на основі сильних сторін.

Результат: підвищення залученості, мотивації та відчуття самореалізації (компонент "A – Accomplishment" та "E – Engagement" у PERMA).

Техніки рефреймінгу

Переформулювання негативних або нейтральних подій у позитивному або конструктивному ключі. Практикується в групових або індивідуальних сесіях, а також у формі міні-вправ протягом робочого дня. Допомагає в роботі зі стресом, змінами, помилками, складними колегами чи клієнтами [56].

Результат: розвиток гнучкого мислення, оптимістичного стилю інтерпретації подій, зменшення впливу негативних емоцій.

Ресурсно-орієнтовані вправи

Ці практики мають на меті активацію внутрішніх ресурсів особистості – емоційних, тілесних, образних – для відновлення психологічної рівноваги, зменшення стресу, активізації креативності й відчуття сили. Їх особливість у тому, що вони діють м'яко, інтуїтивно і часто невербально, що дозволяє

працювати навіть із тими емоціями та станами, які важко усвідомити чи виразити словами.

1. Арт-терапія (творчість як інструмент психологічного відновлення). Включає використання різних творчих медіа: малювання, колажів, ліплення, створення мандал, арт-журналів тощо[6].

Практики:

- «Мій ресурс у кольорі» — створення образу того, що дає силу[10].
- «Дорога життя» — візуалізація ключових життєвих етапів[59].
- «Образ мого стану» — малювання емоцій для їх усвідомлення та перетворення[7].

Арт-терапія дозволяє - безпечно прожити емоції, вийти за рамки раціонального мислення, виявити приховані конфлікти або джерела внутрішньої сили, знизити напругу через творчий акт[9].

Результат: зростання емоційної обізнаності, креативності, внутрішнього заспокоєння та особистісної інтеграції.

2. Тілесно-орієнтовані практики - робота через тіло з емоціями та напругою. Орієнтовані на відновлення зв'язку між тілом і психікою, вивільнення накопиченої напруги, енергії, емоцій, що не були виражені[25].

Практики:

- Дихальні вправи (повільне глибоке дихання, квадратне дихання).
- Прогресивна м'язова релаксація (зміна напруги та розслаблення).
- М'який руховий експресивний танець — робота з імпульсами тіла.
- Практика "заземлення" — повернення уваги до тіла та теперішнього моменту.

Результат: зниження тривоги, покращення сну, підвищення відчуття безпеки та життєвого тону.

3. Метафоричні асоціативні карти (МАК) - глибинна робота з образом, інсайтами та ресурсами. МАК – це візуальні образи без чітких інструкцій, які викликають у людини асоціації, почуття, спогади й сенси. Вони «омінають» захисні механізми, дозволяючи підсвідомому проявитися[69].

Практики:

- «Мій ресурс зараз» – обрати карту, що символізує джерело підтримки.
- «Вихід із кризи» – побудова шляху через образи.
- «Я і моя робота» – дослідження ролей, очікувань, прихованих потреб.

Застосовуються як у груповій, так і в індивідуальній роботі (під керівництвом фахівця).

Результат: активація уяви та творчого потенціалу, усвідомлення прихованих ресурсів, підвищення емоційної пластичності та адаптивності.

Загальний ефект ресурсно-орієнтованих практик - профілактика емоційного вигорання через дозвіл собі відновлюватися м'яко та без тиску. Зниження рівня стресу та тривоги завдяки тілесному та образному опрацюванню. Розвиток самопідтримки — навички, які людина може використовувати поза роботою у повсякденному житті. Формування психологічної гнучкості та здатності краще переносити складні періоди.

У результаті другого етапу - формуються стійкі навички психологічної саморегуляції; відбувається зниження рівня стресу та емоційного вигорання; активуються внутрішні ресурси та сенси, що сприяють життєвій ефективності; створюються умови для особистісного зростання, розвитку самосвідомості та кращої адаптації до робочих і життєвих викликів.

Таким чином, етап «Навчання та інтервенція» є фундаментом практичної трансформації – він переводить усвідомлення проблем у сферу конкретних дій та змін, необхідних для збереження і розвитку ментального здоров'я.

Етап 3. Консолідація результатів і підтримка.

1. Розробка особистісного плану розвитку благополуччя

Цей етап є ключовим у процесі формування та підтримки психологічного благополуччя, адже саме на цьому етапі накопичений досвід і отримані дані систематизуються і трансформуються у конкретні, практичні кроки для особистісного розвитку.

Основні завдання етапу:

1. Аналіз і узагальнення результатів попередніх етапів. Підбиття підсумків індивідуального або групового дослідження психологічного стану. Визначення сильних сторін та зон для розвитку. Виявлення ресурсів особистості, які можна задіяти для підтримки благополуччя. Визначення конкретних перешкод або ризиків, що заважають підтримувати психологічне здоров'я.

2. Інтерпретація результатів із залученням психолога або коуча. Професійна допомога у розумінні складних або суперечливих даних. Обговорення особистих переживань та внутрішніх бар'єрів. Надання зворотного зв'язку, щоб підвищити мотивацію до змін.

3. Розробка індивідуального плану розвитку благополуччя. Формування чітких цілей на основі аналізу: які аспекти психологічного благополуччя потрібно покращити (наприклад, зниження стресу, розвиток емоційної регуляції, покращення взаємин, збільшення сенсу життя). Визначення конкретних дій і практик, що сприяють досягненню цих цілей. Це можуть бути: регулярні психотерапевтичні сеанси, техніки релаксації, вправи на розвиток усвідомленості, соціальна активність, заняття спортом, творчі практики, ведення щоденника подяк і т.п. Планування часових рамок для реалізації кожного етапу розвитку. Врахування індивідуальних особливостей і життєвих обставин (робота, сім'я, здоров'я тощо).

4. Визначення системи підтримки і моніторингу. Визначення ресурсів зовнішньої підтримки: наставник, психолог, група підтримки, близькі люди. Планування регулярної саморефлексії — аналізу власного стану та результатів. Визначення критеріїв успішності (наприклад, підвищення життєвої задоволеності, зниження рівня тривожності,

покращення якості сну). Налагодження зворотного зв'язку (можливо, через щомісячні консультації або самотійне ведення щоденника).

5. Психологічна підтримка мотивації і стійкості. Створення умов для подолання можливих труднощів і криз. Формування внутрішньої мотивації до змін і послідовності у виконанні плану. Впровадження елементів самодопомоги, адаптивних стратегій подолання стресу.

Важливість цього етапу: переходить від абстрактних оцінок і діагнозів до практичних дій, що реально змінюють якість життя; забезпечує усвідомлений, цілеспрямований та системний підхід до розвитку психологічного благополуччя; сприяє персоналізації процесу — кожен отримує план, який відповідає саме його потребам і життєвим умовам; забезпечує довготривалу підтримку змін і мінімізує ризики повернення до попередніх негативних станів.

Формування звички до рефлексії, аналіз досягнень і подоланих викликів у контексті особистісного плану розвитку благополуччя

1. Значення рефлексії в особистісному плані розвитку благополуччя

Рефлексія — це ключовий механізм, що перетворює план розвитку з простої декларації намірів у живий процес змін і вдосконалення. Вона допомагає:

- Усвідомити власні дії та їхній вплив на стан благополуччя.
- Виявити, які кроки працюють ефективно, а які потребують корекції.
- Сприяти усвідомленню внутрішніх ресурсів та бар'єрів.
- Підвищити відповідальність за виконання плану, оскільки рефлексія вимагає чесності перед собою.

Таким чином, рефлексія стає «дзеркалом» для оцінки особистого прогресу[54].

2. Вбудовування рефлексії у структуру особистісного плану

Для ефективного розвитку звички рефлексії її слід інтегрувати безпосередньо у план. Регулярні рефлексивні сесії — наприклад, раз на день

чи тиждень виділяти час для аналізу пройденого етапу. Визначення ключових питань для аналізу, які відображають цілі плану. Ведення журналу або щоденника, де фіксувати ці роздуми. Включення у план мотиваційних нагадувань і нагород за регулярність рефлексії.

3. Аналіз досягнень у контексті плану розвитку

У рамках особистісного плану важливо не лише ставити цілі, а й регулярно відзначати свої здобутки. Визначення малих і великих досягнень, які свідчать про рух уперед. Фіксація цих успіхів у процесі рефлексії допомагає: підвищити впевненість у власних силах; зберегти мотивацію на високому рівні; побачити практичний результат від вкладених зусиль.

Аналіз досягнень також допомагає усвідомити, які стратегії і дії виявились найбільш ефективними. Варто систематично переглядати досягнення для коригування плану.

4. Аналіз подоланих викликів і труднощів

Жоден план розвитку не обходиться без викликів. Важливо, щоб рефлексія включала - усвідомлення труднощів, що виникли під час реалізації плану. Аналіз того, як саме людина реагувала на ці виклики (які стратегії застосовувала). Визначення уроків із подолання складнощів — що спрацювало, а що ні. Відмова від самокритики на користь конструктивного осмислення досвіду. Планування альтернативних способів дій на випадок повторення подібних ситуацій. Це підвищує психологічну гнучкість і стресостійкість[44].

5. Практичні рекомендації для формування звички у контексті особистісного плану

1. Включити рефлексію як обов'язкову частину плану — наприклад, у вигляді щоденних/тижневих записів.

2. Використовуйте структуровані інструменти: чек-листи, опитувальники, шаблони для записів.

3. Визначайте чіткий час і місце для рефлексії, щоб сформувати ритуал.

4. Заохочуйте себе за регулярність — наприклад, маленькими нагородами.

5. Обговорюйте свої рефлексії з партнером, ментором або групою підтримки, щоб отримати додатковий зворотний зв'язок.

6. Застосовуйте техніки усвідомленості (mindfulness), які допомагають краще помічати свої думки і емоції[28].

7. Періодично переглядайте і коригуйте свій особистісний план на основі висновків рефлексії.

6. Важливість рефлексії для підтримки довготривалого благополуччя

Звичка рефлексії допомагає підтримувати психологічне благополуччя не тільки під час активної роботи над планом, а й після досягнення початкових цілей. Забезпечує стійкість до стресу і життєвих змін. Підтримує самоусвідомлення і здатність до адаптації. Допомагає зберігати позитивний баланс між досягненнями і викликами. Зберігає мотивацію до постійного розвитку та самовдосконалення.

Створення груп підтримки або менторських пар

Підтримка соціального середовища — одна з найпотужніших складових психологічного благополуччя.

Групи підтримки — це об'єднання людей із спільними цілями або проблемами, які регулярно зустрічаються для обговорення, підтримки і взаємодопомоги. Дає можливість відчувати себе не самотнім. Обмін досвідом допомагає знайти нові рішення. Підсилює почуття приналежності та прийняття.

Менторські пари — це тандем, де більш досвідчений учасник (ментор) підтримує менш досвідченого (менті). Забезпечує індивідуалізовану підтримку. Сприяє передачі знань, стратегій. Підвищує ефективність особистісного розвитку [26].

Важливо правильно підбирати учасників (за спільними цінностями, стилем комунікації), створювати безпечне середовище, формувати чіткі

правила взаємодії. Соціальна підтримка допомагає переживати стрес, підвищує стійкість до труднощів і зменшує відчуття ізоляції.

Інтеграція груп підтримки і менторських пар у особистісний план розвитку

При складанні плану розвитку благополуччя важливо:

- Визначити, який формат підтримки найбільше підходить (група, пара, обидва варіанти).
- Включити у план конкретні кроки щодо пошуку і приєднання до таких спільнот.
- Визначити частоту зустрічей, формат взаємодії (онлайн/офлайн).
- Визначити цілі підтримки: обмін досвідом, мотивація, корекція поведінки, підвищення знань.
- Забезпечити зворотний зв'язок: як впливає участь у підтримці на психологічний стан і виконання плану.
- Планувати корекцію участі залежно від потреб і результатів.

Переваги для реалізації особистісного плану розвитку. Підвищення мотивації: підтримка інших допомагає не опускати руки при труднощах. Посилення відповідальності: знання, що хтось слідкує за прогресом, мотивує діяти. Розширення перспектив: інші учасники групи чи ментор можуть запропонувати нові ідеї, бачення. Зниження відчуття самотності: спільна робота створює атмосферу підтримки. Розвиток навичок соціальної взаємодії: що позитивно впливає на емоційне благополуччя. Створення системи підтримки для подолання криз і стресів.

Практичні поради зі створення і підтримки груп підтримки/менторських пар

1. Визначити критерії для учасників: спільні цінності, рівень мотивації, готовність до відкритості.
2. Встановити правила конфіденційності і взаємоповаги.
3. Створити регулярний графік зустрічей.

4. Забезпечити фасилітацію — або лідера групи, або координатора менторських пар.

5. Включити у зустрічі тематичні вправи, обговорення, обмін ресурсами.

6. Проводити періодичний аналіз ефективності взаємодії і за потреби вносьте корективи.

7. Підтримувати зворотний зв'язок між учасниками і ведіть мотиваційну комунікацію.

Важливість соціальної підтримки для довготривалого збереження благополуччя

Психологічне благополуччя — це не статичний стан, а динамічний процес. Наявність стабільної соціальної підтримки - допомагає зберігати позитивні зміни в довгостроковій перспективі. Сприяє гнучкості та адаптивності до життєвих змін. Зменшує ризик рецидивів стресу або психологічних криз. Забезпечує ресурс для нових цілей і розвитку[22].

4. Роль моніторингу в особистісному плані розвитку благополуччя

Моніторинг — це систематичне відстеження змін, що відбуваються в особистісному та психологічному стані під час реалізації плану розвитку. Це критично важливий компонент, який дає змогу оцінити ефективність обраних стратегій і практик, виявити позитивні зрушення та проблемні моменти, забезпечує основу для своєчасної корекції плану, підтримує мотивацію, адже дозволяє побачити реальні результати, допомагає уникнути застоїв і зривів[34].

Повторна діагностика: що це і як її застосовувати.

Повторна діагностика — це регулярне (наприклад, щомісячне або щоквартальне) проведення психологічних оцінок, тестів, опитувальників або самооцінок, що вже застосовувалися на початку процесу.

Вона базується на тих же інструментах, що й початкове обстеження, для порівняння результатів. Можна використовувати як формальні

психологічні методики, так і прості самозвіти. Важливо зберігати стандартизованість для коректності аналізу.

Ключові компоненти моніторингу

Вибір індикаторів — визначаються основні параметри, що відображають благополуччя (емоційний стан, рівень стресу, життєва задоволеність, якість сну, енергійність тощо).

Регулярність оцінок — наприклад, раз на місяць чи квартал для отримання динамічних даних.

Документування результатів — ведення журналу, таблиць або графіків для візуалізації прогресу.

Аналіз тенденцій — не лише порівняння окремих показників, а й виявлення закономірностей [37].

Залучення фахівців — психолог, коуч або консультант може допомогти у корекції плану за результатами моніторингу.

Взаємозв'язок моніторингу з особистісним планом розвитку

Моніторинг дозволяє зрозуміти, наскільки обрані кроки відповідають потребам і реальній ситуації. За результатами можна додавати нові практики, змінювати пріоритети або адаптувати цілі. Підтримує зворотній зв'язок між внутрішніми відчуттями і об'єктивними даними. Допомагає підвищити гнучкість і адаптивність плану.

Практичні поради щодо впровадження моніторингу:

1. Визначити конкретні інструменти діагностики (опитувальники, щоденники, цифрові додатки).
2. Запланувати регулярні сесії моніторингу у свій календар.
3. Фіксувати результати в доступній формі (цифрові таблиці, графіки).
4. Періодично аналізувати дані, виявляйте тенденції.
5. Не забувайте враховувати суб'єктивні відчуття поряд із кількісними показниками.
6. При необхідності звертатися за професійною підтримкою.

7. Використовувати результати для оновлення і покращення особистісного плану.

Важливість моніторингу для довготривалого успіху

Без регулярного моніторингу легко втратити орієнтир, відчувати розчарування чи відкласти важливі кроки. Систематичне відстеження змін допомагає зберігати цілеспрямованість, зміцнює мотивацію, показуючи реальний прогрес, дає змогу вчасно виявляти й усувати труднощі, підтримує усвідомлений, контрольований процес розвитку.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі дипломного дослідження було розроблено та обґрунтовано напрями психологічної допомоги фахівцям у сфері ментального здоров'я, що сьогодні є надзвичайно актуальним у зв'язку з високим рівнем професійного вигорання, емоційного виснаження та підвищеного навантаження на представників цієї професії.

З урахуванням аналізу потреб цільової групи, основними напрямками психологічної допомоги було визначено: індивідуальну психотерапевтичну підтримку, спрямовану на опрацювання особистісних труднощів, стресів та вторинної травматизації; групову психокорекційну роботу, яка сприяє емоційному розвантаженню, нормалізації соціального функціонування, розвитку навичок саморефлексії та самопідтримки; коучинг і супервізію, як професійні інструменти профілактики вигорання, що дозволяють фахівцям зберігати високу ефективність і стійкість до стресу в довгостроковій перспективі.

З огляду на зростаючу роль організацій у підтримці ментального здоров'я працівників, розроблено рекомендації для роботодавців, HR-фахівців та керівників установ. Серед них: впровадження регулярного моніторингу емоційного стану персоналу, формування культури турботи про ментальне здоров'я, створення внутрішніх політик психоемоційної

підтримки, організація супервізій, тренінгів і воркшопів з емоційної компетентності та стресостійкості. Особлива увага звертається на важливість зниження стигматизації звернення по психологічну допомогу в професійному середовищі.

Важливим практичним результатом роботи стало створення програми підвищення психологічного благополуччя фахівців, що базується на комплексному підході. Програма включає такі структурні компоненти:

1. Діагностичний етап – вивчення рівня емоційного вигорання, рівня стресу, наявності тривожних і депресивних проявів.
2. Психоедукаційний етап – інформування учасників про механізми стресу, вигорання, саморегуляції та стратегії психологічної гігієни.
3. Практичний етап – впровадження групових та індивідуальних практик: когнітивно-поведінкових технік, методів майндфулнес, арт-терапевтичних інструментів, тілесно-орієнтованої терапії.
4. Закріплення та супровід – організація регулярних супервізій, менторства та груп підтримки, що дозволяють учасникам інтегрувати отримані навички у професійне життя.

У підсумку, розроблені заходи можуть бути ефективно використані як у державних, так і в приватних установах, що працюють у сфері охорони психічного здоров'я, і здатні значно знизити ризики професійного вигорання, покращити емоційний стан персоналу та загальну якість надання психологічних послуг.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел з проблеми психологічного благополуччя особистості встановлено, що це поняття є багатовимірним і розглядається в межах різних психологічних підходів. Психологічне благополуччя включає як суб'єктивне відчуття щастя та задоволеності життям, так і об'єктивні критерії особистісного зростання, автономії, сенсу життя та якості міжособистісних стосунків.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема психологічного благополуччя особистості є однією з ключових у сучасній психології, оскільки вона охоплює питання психічного здоров'я, життєвої задоволеності, самореалізації та емоційної стійкості в умовах соціальних і особистісних викликів. Психологічне благополуччя можна визначити як інтегральний показник внутрішньої гармонії особистості, її здатності до саморозвитку, ефективної взаємодії зі світом, позитивного сприйняття себе й навколишньої дійсності. Теоретичні засади, розглянуті в цьому розділі, створюють міцну основу для розуміння механізмів формування психологічного благополуччя та подальшого емпіричного дослідження його особливостей і чинників у конкретних умовах життєдіяльності.

Обраний комплекс методик дав змогу провести всебічне дослідження психологічного благополуччя з позицій різних теоретичних підходів - гедоністичного, евдемоністичного, екзистенційного, когнітивного та позитивного. Такий методологічний підхід забезпечує глибоке розуміння взаємозв'язку між суб'єктивним сприйняттям життя, внутрішніми когнітивними процесами та загальним рівнем функціонування особистості.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що підтримання психологічного благополуччя у жінок молодого віку напряму пов'язане із зниженням негативних когнітивних чинників (негативних автоматичних думок, когнітивної ригідності, песимізму) та активізацією позитивних психологічних ресурсів (позитивних емоцій, смислу життя, особистісного

зростання). Комплексне використання методик (К. Ріфф, М. Селігман, В. Франкл, D. Diener та ін.) дозволило всебічно оцінити психологічний стан особистості та визначити напрями для його покращення. Отримані результати підтверджують доцільність інтегративного підходу до розвитку психологічного благополуччя через поєднання когнітивної, емоційної та смислової складових.

На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації, спрямовані на збереження та підвищення психологічного благополуччя, зокрема через: роботу з негативними автоматичними думками, розвиток когнітивної гнучкості, підтримку оптимістичних установок, формування позитивних емоційних переживань, зміцнення смисложиттєвих орієнтацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О.О., Липецька А.С. Концептуальна структура феномену «Суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання / Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. праць РДГУ. 2018. Вип. 11. С. 10–17.
2. Алещенко В.П. Психологічне благополуччя особистості: структура, чинники, модель / Вісник Київського нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Психологія. 2024. № 59. С. 29–33. URL: <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.59.29-33>
3. Бережовська Л.П. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс / Вісник НУ «Львівська політехніка». Серія: Психологія, педагогіка, соц. робота. 2019. № 53. С. 24–32. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-24-32>
4. Богословський В. В. Загальна психологія: підручник / В. В. Богословський. — К. : Просвітництво, 2001. — 320 с.
5. Божович Л.І. Психологія особистості. Київ: Видав. дім «Києво-Могилянська академія», 2003. 142 с.
6. Брюховецька О. Арт-терапевтичні технології у процесі особистісно орієнтованої підготовки майбутніх психологів/ Післядипломна освіта в Україні. 2014. № 1. С. 25–30. URL: https://social-science.uu.edu.ua/article/511?utm_source=chatgpt.com
7. Буркало Н. І. АРТ-терапія в сучасній психології / Психологічний часопис. 2019. Т. 5, № 9. С. 189–204. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.13>
8. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: підручник. Київ: Ніка-Центр, 2011. 424 с.
9. Вознесенська О.Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості / Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. праць. Київ: КНУ ім. Т. Шевченка, 2015. № 3(29). С. 40–47. URL:

<https://mediaosvita.org.ua/book/art-terapiya-yak-zasib-psyhosotsialnogo-vidnovlennya-osobystosti>

10. Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу / Психолог. 2005. № 39. С. 5. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/000syn-9f2f.doc.html>
11. Галецька І. І., Сосновський Т. О. Психологія здоров'я: теорія і практика // Психологічні студії Львівського університету. 2006. С. 89–122. URL: <https://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/443>
12. Гришук Л. І. Медитативні практики у контексті сучасної психології / Л. І. Гришук // Психологія і суспільство. – 2019. – Вип. 34. – С. 120–128.
13. Горбаль І. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова / Науковий вісник Львівського держ. ун-ту внутрішніх справ. Серія “Психологічна”, за ред. М. Цимбалюка. 2012. Вип. 2(2). С. 293–303.
14. Горобець Т. М. Психологічне благополуччя у контексті особистісного розвитку : навч. посібник. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2017. 198 с.
15. Гришко В. В. Поняття феномену психологічного благополуччя та його зв'язок із самоствердженням // Психологія і особистість. – 2017. – № 1. – С. 47–52.
16. Грузинова К. Переконання особистості як світоглядний чинник її психологічного благополуччя // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія. – 2020. – № 1(11). – С. 15–18.
17. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя // Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2014. Т. 13. С. 165–176.
18. Данілова О. С. Сенс життя скрізь парадигму В. Е. Франкла // Матеріали 78-ї наук. конф. профес.-викл. складу і наукових працівників ОНУ ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2023. — С. 19–22. URL : <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/37253>

19. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя : психологічний вимір : монографія. Київ. НПУ ім. Т. Шевченка. Чернігів, 2016. 543 с.
20. Дембіцький С. С. Особливості вимірювання особистісного та соціального благополуччя/ Український соціум. 2018. № 4(67). С. 19–34. URL: https://ukr-socium.org.ua/uk/dembickij-s-s/?utm_source=chatgpt.com
21. Данильчук І. М. Психологічні механізми формування смисложиттєвих орієнтацій працівників організацій // Соціальна психологія. – 2020. – № 2. – С. 41–48.
22. Дзюба С. І. Психологічне благополуччя особистості: теоретичний та практичний аспекти. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2016. 105 с.
23. Дяченко В. А. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості // Вісник Психологічні науки, Київ. 2000. 159 с.
24. Дяченко Л. В. Психологічне благополуччя у контексті позитивної психології // Гуманітарний вісник ЗДІА. 2021. Вип. 71. С. 140–145.
25. Іванова О. І. Релаксаційні техніки в практиці психолога : навч. посіб. / О. І. Іванова. – Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2020. – 112 с.
26. Зверєва І. Д. (ред.). Енциклопедія для фахівців соціальної сфери. – Київ, Сімферополь: Універсум, 2012. – 536 с.
27. Знанецька О. М. Методика дослідження феномена психологічного благополуччя/ Вісник Дніпропетровського ун-ту. Педагогіка і психологія. 2004. Вип. 7. С. 3–10.
28. Капустюк О. М. Техніка «Щоденник спостережень за емоціями» в роботі з сім'єю / О. М. Капустюк. — Київ : Вісник психології і соціальної педагогіки, 2022. — С. 45–48. URL: https://www.psyh.kiev.ua/Капустюк_О._М.Техніка«Щоденник_спостережень_за_емоціями»_в_роботі_з_сім'єю
29. Капська М. В., Капська О. В., Капська О. В. (2023). Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки та апробації авторської методики. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – URL:

- https://www.researchgate.net/publication/359894405_Opituvalnik_psihologichn_o_i_resursnosti_osobistosti_rezultati_rozrobki_j_aprobacii_avtorskoi_metodiki
30. Карамушка Л. М., Шевченко А. М. Психологічні чинники та умови забезпечення психологічного здоров'я менеджерів/ Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Вип. 47. С. 22–29. URL: https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/736?utm_source=chatgpt.com
 31. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості // Наука і освіта. 2015. № 3. С. 48–54.
 32. Каргіна Н. В. Самодостатність як ресурс психологічного благополуччя // Наука і освіта. 2017. № 7. С. 76–82. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2017-7-doc/2017-7-st12?utm_source=chatgpt.com
 33. Карсканова С. В. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя / Актуальні проблеми практичної психології: зб. наук. праць. Харків, 2009. Ч. 1. С. 477–483.
 34. Коваленко В. С. Дослідження психологічного благополуччя в роботах українських авторів // Психологія та соціальна робота. 2019. № 2(50). URL: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.2\(50\).185832](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.2(50).185832)
 35. Ковальчук З. Я., Шевченко О. Л. Особистісна рефлексія як маркер емоційного благополуччя лідера різних соціокультурних середовищ: поведінкові стратегії в умовах кризового суспільства /— Львів : Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ, 2023. — С. 112–118. URL: <https://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/825>
 36. Козлова І. В. Самоактуалізація як психологічна категорія // Психологічний журнал, 2019. — Т. 40, № 3. — С. 12–25.

37. Ковальчук В. С. Смысловиттєві пріоритети та суб'єктивне благополуччя в професійній діяльності працівника // Психологічний журнал. – 2019. – № 3. – С. 56–62.
38. Костюк І. І. Психологія особистості: сучасні концепції та дослідження. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2014. С. 56–59.
39. Кузьменко В. І. Психологічне благополуччя особистості в умовах життєвих змін // Вісник НУ оборони України. 2023. № 2(72). С. 56–63.
40. Карабанова О. А., Чеснокова С. А. Психологічне благополуччя особистості: теорія і практика : навч. посібник. Київ : Слово, 2020. 188 с.
41. Пов'якель Н. І. Психологія емоційного добробуту особистості : навч. посібник. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2019. 164 с.
42. Левашова О. В. Психологічне благополуччя особистості: роль автоматичних думок і поведінкових стратегій / О. В. Левашова. – 2021. – Режим доступу: https://psyjournals.com/lewashova_2021
43. Литовченко Н. Професійна успішність як складник психологічного благополуччя особистості. Вісник КНУ ім. Тараса Шевченка. Психологія, 2024, № 1(19). URL: https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/440?utm_source=chatgpt.com
44. Матяш Л. В. Психологічне благополуччя особистості: теоретичні основи та шляхи розвитку / Л. В. Матяш. Київ : Ліра-К, 2012. 256 с.
45. Петренко О. А. Роль внутрішньої мотивації у підвищенні ефективності трудової діяльності // Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія. – 2018. – № 4. – С. 55–59.
46. Павленко О. В. Чинники благополуччя особистості у психологічних практиках / Благополуччя особистості як мета психологічних і соц. практик. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 54 с.

47. Петренко Н. В. Психологічне благополуччя та його соціально-психологічні детермінанти. Київ : Центр учбової літератури, 2019. С. 30–34.
48. Попелюшко Р., Вовнянко Ю. Дослідження психологічного благополуччя української молоді// Науковий часопис УДУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2024. Вип. 25(70). URL: https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1630?utm_source=chatgpt.com
49. Підлужна О. В. Психологія благополуччя та щастя/ О. В. Підлужна. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2015. 312 с.
50. Розова Т. Психологічне благополуччя як фактор підвищення якості життя : інтегративний підхід // Науковий часопис УДУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. 2025. Вип. 26(71). URL: https://ekhsuir.kspu.edu/collections/befb29ff-e910-418f-a8ec-bb171463cc62?utm_source=chatgpt.com
51. Савінкова Т. В. Психологія особистості: теорії і дослідження. — Харків: Фактор, 2017. — 320 с.
52. Савіцина Є. В., Бабатіна С. І. Психологічне благополуччя особистості : опис функціональної моделі / Соціально-психологічні технології розвитку особистості. V Міжнар. конф. молодих вчених. Херсон, 2020. С. 316–319.
53. Сафіна Л. С. Психологічне благополуччя студентської молоді // Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 12. Вип. 9. С. 47–52.
54. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості / Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. V. 2017. Вип. 17. С. 124–133.
55. Сердюк Л. З. Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості // Український психологічний журнал. 2019. Т. 2(12). С. 147–159.

56. Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2021. № 2–3(23). С. 91–99. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10>
57. Сердюк Л. З., Завірюха В. В. "Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості", збірка Актуальні проблеми психології (2018). Вип.3. С. 88-93. URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/562?utm_source=chatgpt.com
58. Сорока О. В. Арт-терапія в соціальній сфері: курс лекцій. Тернопіль : ТДПУ, 2008. 86 с.
59. Столярчук Н. Становлення та розвиток арт-терапії в історико-культурному контексті // Fine Art and Culture Studies. 2023. № 3. С. 204–212. URL: <https://www.journals.vnu.volyn.ua/index.php/art/article/view/1234>
60. Степаненко О. О. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості // Наукові записки ХДУ. Серія: Психологічні науки. 2018. Вип. 11. С. 10–17. URL: https://ekhsuir.kspu.edu/items/9ea9e8ed-36b7-48ee-83de-41e9cd2910ca?utm_source=chatgpt.com
61. Титаренко Т. М. Можливості збереження психологічного благополуччя в ситуації пандемії // Вісник НАПН України. 2021. № 3(1). С. 1–7. URL: https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/145?utm_source=chatgpt.com
62. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму // Психологія : теорія і практика. 2018. № 1(1). С. 112–119.
63. Ткачук О. Є. Екзистенційні рефлексії (на матеріалі «Щоденника») / О. Є. Ткачук. — Київ : Історико-літературний журнал, 2006. — С. 45–50. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/18622>
64. Трофімова Ю. Л. Психологія : підручник. Київ : Либідь, 2000. 558 с.
65. Філоненко М. П. Психологія спілкування: навч. посібник / М. П. Філоненко. — К. : Центр учбової літератури, 2008. — 224 с.

66. Чабан О. С., Хаустова О. О. Практична психосоматика: тривога : навч. посібник. Київ : Медкнига, 2022. 144 с.
67. Чуйко Г. В. Психологічне благополуччя і самореалізація особистості // Technologies of Intellect Development. 2017. Vol. 2, № 7(18).
68. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Психологічне благополуччя людини як феномен сучасної психології // Technologies of Intellect Development. 2018. Vol. 2, № 3(14).
69. Шебанова В. І. Метафоричні асоціативні карти в роботі психолога / Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. – Херсон : ХДУ, 2020. – № 50. – С. 289–307.
70. Юрчинська Г. К., Грузинова К. М. Особливості взаємозв'язку базових переконань із психологічним благополуччям / Теоретичні та прикладні проблеми психології. 2020. Т. 3, № 2. С. 172–197. Режим доступу: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-53-3-2-172-197>
71. Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості/ Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2011. № 985, Вип. 48. С. 46–49.