

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічне благополуччя особистості в контексті духовно-тілесних та
когнітивних практик**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-232 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія

Руденко Л.С.

(прізвище та ініціали)

Керівники

к.психол.н., доц.

Крайніков Е.В.

д.філософії(Phd)

Савельєва І.В.

(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та
ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 23» червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

підпис

(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.

підпис

(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2025

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	
1.1. Психологічне благополуччя: концептуалізація поняття.....	10
1.2. Духовно-тілесні та когнітивні практики як засоби підтримки психологічного благополуччя.....	16
1.3. Проблема дослідження впливу духовно-тілесних та когнітивних практик на психологічне благополуччя в науковій психологічній літературі.....	20
Висновки до розділу І	24
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ДУХОВНО-ТІЛЕСНИХ ТА КОГНІТИВНИХ ПРАКТИК	
2.1. Операційна модель дослідження.....	26
2.2. Психодіагностичний інструментарій та проведення психологічного дослідження.....	28
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	42
Висновки до розділу ІІ	62
РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ З ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	
3.1. Підходи до роботи психолога з проблеми психологічного благополуччя особистості в контексті духовно-тілесних та когнітивних практик.....	64
3.2. Програма тренінгу з підвищення психологічного благополуччя...77	77
3.3. Досвід впровадження програми тренінгу.....	89
Висновки до розділу ІІІ	93
ВИСНОВКИ	96
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	100
ДОДАТКИ	110

АНОТАЦІЯ

Магістерська робота присвячена дослідженню психологічного благополуччя особистості в контексті залучення до духовно-тілесних (йога) та когнітивних (зокрема участь у читацьких клубах) практик. Актуальність теми зумовлена зростанням потреби сучасної людини у внутрішній стабільності, психологічній опорі та стійкості до стресу в умовах соціальних трансформацій, війни та інформаційного перенавантаження. Метою дослідження є виявлення особливостей психологічного благополуччя та чинників, що сприяють його підтримці. У теоретичній частині проаналізовано основні концепції благополуччя, зокрема модель К. Ріфф, а також вплив практик йоги, читання та усвідомленості на психологічний стан особистості. Емпіричне дослідження полягає у використанні психометричних методик (Ryff, SWLS, DASS-21, PANAS, WHOQOL-BREF) та авторської анкети. У вибірці представлені йоги-практики, учасники читацьких клубів, а також учасники, які не залучені до регулярних духовно-тілесних або когнітивних практик. Результати підтверджують позитивний вплив обох практик: йога сприяє емоційній регуляції, тілесній стабільності та самоприйняттю, тоді як участь у читацьких клубах — глибшому осмисленню особистого досвіду, формуванню ціннісних орієнтирів і зміцненню екзистенційного самовідчуття. На основі отриманих даних розроблено програму групового тренінгу з акцентом на поєднання тілесного, когнітивного та смислового вимірів психологічного благополуччя.

КЛЮЧОВІ СЛОВА

Психологічне благополуччя, практика йоги, когнітивні практики, якість життя, психоемоційна регуляція, тілесно-орієнтований підхід, психологічні фактори, тривожність.

ВСТУП

У сучасній Україні психологічне благополуччя є критично важливим аспектом психічного здоров'я, особливо в умовах воєнного стану, економічної нестабільності та зростання рівня посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Психологічне благополуччя, що охоплює самоприйняття, сенс життя, якісні міжособистісні стосунки та задоволеність життям, стає необхідною умовою для адаптації до стресових обставин (Ryff, 2014; Tsybuliak et al., 2024). Тривожність, як один із ключових негативних станів, суттєво впливає на якість життя українців, що зумовлює потребу в ефективних і доступних практиках для її зниження.

Практика йоги поєднує фізичні вправи, дихальні техніки та медитацію, сприяючи зниженню тривожності, покращенню фізичного здоров'я та підвищенню психологічного благополуччя (Hendriks, 2018). Когнітивні практики, такі як читання книжок у читацьких клубах, стимулюють інтелектуальний розвиток, рефлексію та соціальну взаємодію, що може позитивно впливати на емоційний стан і суб'єктивне благополуччя (Keng & Tan, 2020). В Україні йога набуває популярності завдяки йогастудіям і онлайн-курсам, тоді як читацькі клуби стають простором для саморозвитку та підтримки соціальних зв'язків, що особливо важливо в умовах ізоляції (McKay & Meza, 2024)). Релігійність українців, зокрема православні традиції, додає духовного виміру до практик, що може посилювати їхній вплив на психологічне благополуччя (Malinakova et al., 2020).

Незважаючи на зростання інтересу до практики йоги та когнітивних практик, в Україні бракує комплексних досліджень, які б аналізували їхній вплив на психологічне благополуччя з урахуванням воєнного контексту. Більшість вітчизняних праць зосереджені на ПТСР чи окремих аспектах психічного здоров'я, тоді як інтеграція йоги та читацьких клубів як засобів підтримки благополуччя та якості життя залишається недостатньо вивченою

(Tsybuliak et al., 2024). Міжнародні дослідження підтверджують ефективність йоги для зниження тривожності та підвищення якості життя (Hendriks, 2018), а когнітивних практик — для покращення емоційного стану (Keng & Tan, 2020), але їх адаптація до українських реалій потребує додаткового аналізу. Отже, дослідження впливу практики йоги та когнітивних практик на психологічне благополуччя є актуальним з огляду на сучасні виклики та потреби суспільства.

Методологічна основа дослідження

Дослідження базується на концепції евдемоністичного благополуччя (Ryff, 2014), теорії суб'єктивного благополуччя (Diener, 1984), а також на сучасних підходах до дослідження впливу духовно-тілесних і когнітивних практик на психічне здоров'я (Brown & Ryan, 2021; Hendriks, 2018). Вітчизняні джерела, зокрема праці Корди М. та співавт. (2025), слугують основою для аналізу психологічного благополуччя в умовах воєнного стану та зростання інтересу до духовно-тілесних і когнітивних практик саморозвитку.

Також теоретичні основи дослідження склали: праці С. Максименка щодо питань адаптації, саморегуляції та стійкості особистості (Максименко, 2014), Т. Титаренко — дослідження питань психологічної стійкості, адаптації та самореалізації (Титаренко, 2009), Н. Чепелевої — про фактори, які впливають на психологічне благополуччя (Чепелева, 2006), Марка Вільямса, який досліджує усвідомленість і йогу, зокрема в контексті депресії (Brown & Ryan, 2003), Лаури К. Мартін — вплив йоги на психічне здоров'я (Desikachar, 1995), Річарда Дейвідсона — нейробіологічні аспекти медитації і йоги (Harrington & Dunne, 2015), Сюзан Л. Ван Дер Лан — вплив практик йоги на рівень стресу, тривожності, депресії, суб'єктивне відчуття щастя (Ryff, 1989), Джеймса Б. Тетчера — який вивчав, як регулярна практика йоги впливає на фізіологічні показники та як це пов'язується з емоційним станом людини (Fredrickson, 2001), Джона Кабат-Зіна — який вважав практику йоги одним із ключових методів підтримки психічного та фізичного здоров'я (Kabat-Zinn, 1990).

Наукова новизна полягає у комплексному вивченні впливу практики йоги та когнітивних практик (зокрема читацьких клубів) на психологічне благополуччя особистості шляхом поєднання кількісних і якісних методів психологічного дослідження. Особливістю є аналіз впливу зазначених практик у контексті сучасних викликів, зокрема воєнного стану в Україні. У дослідженні використовуються адаптовані до українських умов міжнародні методики (Ріфф, SWLS, DASS-21, PANAS), а також розробляється програма тренінгу, що враховує підвищений рівень тривожності населення та потребу в доступних засобах психологічної підтримки.

Об'єкт дослідження — феномен психологічного благополуччя.

Предмет дослідження — психологічне благополуччя особистості в контексті духовно-тілесних та когнітивних практик.

Мета дослідження: виявити та проаналізувати чинники психологічного благополуччя особистості в контексті впливу духовно-тілесних і когнітивних практик.

Завдання роботи:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з теми психологічного благополуччя, його структурних компонентів та чинників, що впливають на його підтримку.

2. Проаналізувати сучасні дослідження на тему впливу духовно-тілесних (йога, медитація) та когнітивних (читання, рефлексія) практик на психологічне благополуччя.

3. Розробити та провести емпіричне дослідження для виявлення основних чинників, які визначають психологічне благополуччя особистості у контексті означених практик.

4. Створити програму тренінгу з урахуванням отриманих результатів дослідження.

Методи дослідження

Теоретичні: аналіз та узагальнення матеріалів з наукової літератури, порівняльний аналіз концепцій.

Емпіричні: психодіагностичне тестування (Шкала психологічного благополуччя Ріфф, SWLS (Satisfaction With Life Scale), DASS-21, PANAS, WHOQOL-BREF).

Якісні: авторська анкета для оцінки суб'єктивного досвіду учасників, які займаються йогою або беруть участь у читацьких клубах.

Статистичні: кореляційний аналіз, регресійний аналіз, медіаційний аналіз, t-критерій Стюдента, тематичний аналіз якісних даних, тест Манна-Уїтні.

Практичні: психологічне консультування з розробкою програми тренінгу.

Характеристика вибірки

Опитування було проведено у березні–квітні 2025 року. У ньому взяли участь 78 респондентів різного віку. Збір даних здійснювався в електронному форматі за допомогою сервісу Google Forms. Участь була анонімною та добровільною, респонденти ознайомилися з метою дослідження та надавали інформовану згоду перед заповненням анкети. Було використано авторську анкету для збору соціально-демографічної інформації та первинної оцінки практик, що використовуються учасниками.

Основна гіпотеза: участь особистості в духовно-тілесних (йога та медитація) і когнітивних (читацькі клуби) практиках позитивно пов'язана з рівнем її психологічного благополуччя, причому цей зв'язок опосередковується психоемоційним станом та суб'єктивною якістю життя.

Дослідницькі питання:

1. Визначити компоненти психологічного благополуччя, які домінують, у представників духовно-тілесних (йога) та когнітивних (читання) практик.
2. Проаналізувати наявність статистично значущих відмінностей у рівні психологічного благополуччя між учасниками практики йоги та читацьких клубів.
3. Дослідити характер впливу практик йоги та читання на психоемоційні

стани та загальне психологічне благополуччя особистості.

4. Виявити смислові й емоційні ресурси, які суб'єктивно виокремлюють учасники дослідження у власному досвіді залучення до зазначених практик.

Теоретична значущість

Узагальнення знань про чинники психологічного благополуччя та розкриття зв'язку між практиками йоги, читання та рефлексії й психологічним благополуччям у кризових умовах. Дослідження поглиблює розуміння ролі таких практик як ресурсів збереження психічного здоров'я.

Практична значущість

Результати можуть бути використані у психологічній практиці, освітніх програмах, проектах психосоціальної підтримки. Розроблена програма тренінгу може бути адаптована для роботи з молоддю, переселенцями, людьми з високим рівнем тривожності. Рекомендації сприятимуть популяризації йоги та читацьких клубів як ефективних інструментів самопомоги для збереження благополуччя.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1 Психологічне благополуччя: концептуалізація поняття

Психологічне благополуччя є центральним поняттям сучасної психології, що відображає гармонійне функціонування особистості у фізичній, емоційній, соціальній та смисловій сферах. Психоемоційні виклики, такі як тривожність, втрати та соціальна нестабільність, у продовж трьох років воєнного стану в Україні, суттєво впливають на психічне здоров'я, актуалізуючи дослідження питань психологічного благополуччя (Korda et al., 2025).

Це поняття містить не лише відсутність негативних станів, як-от депресія чи тривога, а й наявність позитивних характеристик, таких як самоприйняття, сенс життя, якісні соціальні зв'язки та задоволеність життям. Воно розглядається через гедонічний, евдемоністичний та інтегративний підходи, що охоплюють якість життя (Chudzicka-Czupala et al., 2023).

Гедоністичний підхід зосереджується на суб'єктивному відчутті щастя, емоційній рівновазі та задоволеності життям. У контексті війни в Україні, де стрес і тривога є поширеними, цей підхід дозволяє оцінити вплив практик йоги та читацьких клубів на зниження тривожності та підвищення позитивних емоцій (Kurapov et al., 2023). Для вимірювання гедоністичного благополуччя використовуються інструменти, такі як Satisfaction With Life Scale (SWLS) для оцінки задоволеності життям та Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) для аналізу емоційного стану (Crawford & Henry, 2023). Однак цей підхід має обмеження, оскільки зосереджується на короткострокових емоційних станах і може не враховувати глибші смислові аспекти благополуччя, що є важливим у кризових умовах (Chudzicka-Czupala et al., 2023; Lewtak et al., 2022).

На противагу цьому, евдемоністичний підхід акцентує увагу на

самореалізації, особистісному зростанні та пошуку сенсу життя. У його основі - шість ключових вимірів: автономія, контроль над оточенням, особистісне зростання, позитивні взаємини з іншими, мета в житті та самоприйняття. Ці аспекти вимірюються за допомогою шкал психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff's Scales of Psychological Well-Being) (Chen et al., 2021). Йога сприяє самоприйняттю та меті в житті через медитативні й тілесні практики, тоді як читацькі клуби підтримують особистісне зростання і соціальні зв'язки через рефлексію та інтелектуальну взаємодію (Hendriks, 2018). Проте в умовах війни в Україні, де автономія чи контроль над оточенням обмежені через економічну нестабільність чи переселення, культурна адаптація цієї моделі є складною (van Dierendonck et al., 2021).

Переходячи до ширшого контексту, концепт якості життя інтегрує фізичний, психологічний і соціальний аспекти добробуту. Інструмент WHOQOL-BREF є релевантним для аналізу впливу йоги та читацьких клубів у воєнному контексті, оскільки оцінює ці виміри (Skevington et al., 2022). Наприклад, йога покращує фізичне здоров'я та знижує тривожність через дихальні техніки, тоді як читацькі клуби сприяють соціальній підтримці та когнітивній рефлексії. Однак психометричні характеристики WHOQOL-BREF можуть варіюватися залежно від культурного контексту, а воєнні обмеження, такі як доступ до медичних послуг чи соціальна ізоляція, можуть спотворювати результати (Korda et al., 2025).

Одним із ключових викликів, що впливають на психологічне благополуччя, є тривожність, яка в умовах війни стає поширеним явищем. Її рівень оцінюється за допомогою Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-21), яка є валідною в українському контексті (Tsybuliak et al., 2024). Йога знижує тривожність через фізичну релаксацію та підвищення самосвідомості, тоді як читацькі клуби сприяють когнітивній перебудові через інтелектуальну стимуляцію та соціальну підтримку (Miller & Lambert, 2023). Проте DASS-21 може недооцінювати специфічні тривожні стани, пов'язані з війною, як-от

посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що вимагає додаткових інструментів, наприклад, PTSD Checklist (PCL-5) (Kurapov et al., 2023).

У цьому контексті український досвід додає унікальні виклики до концептуалізації психологічного благополуччя. Воєнний стан у 2025 році посилює тривожність, знижує якість життя та ускладнює соціальні зв'язки через переселення, втрати та економічні труднощі (Pinchuk et al., 2025). Психологічне благополуччя набуває значення суспільної цінності, сприяючи адаптації до кризи. Популяризація йоги через онлайн-платформи та читацьких клубів як просторів для емоційної та інтелектуальної підтримки відображає сучасні тенденції серед молоді, яка шукає доступні способи підтримки психічного здоров'я (Hendriks, 2018). Однак обмежений доступ до таких практик у сільських регіонах чи зонах бойових дій вимагає розвитку мобільних та дистанційних форматів (Miller & Lambert, 2023).

Для ґрунтовного аналізу психологічного благополуччя необхідні валідні методи. Наприклад, авторська анкета розкриває суб'єктивний досвід учасників йоги чи читацьких клубів, тоді як кількісні інструменти, такі як WHOQOL-BREF, DASS-21 чи Ryff's Scales, надають об'єктивні дані (Kvale, 2021; Skevington et al., 2022; Tsybuliak et al., 2024; Chen et al., 2021). Проте ці методи мають обмеження: кількісні інструменти можуть бути чутливими до тимчасових емоційних коливань, а інтерв'ю залежать від суб'єктивності респондентів і кваліфікації інтерв'юера (Chudzicka-Czupala et al., 2023). Класичні інструменти, такі як SWLS чи PANAS, розроблені раніше, залишаються актуальними для оцінки суб'єктивного благополуччя та афекту, але потребують обережного застосування в кризових умовах (Diener et al., 1985; Watson et al., 1988).

З іншого боку, дослідження Ларіної (2024) підкреслює роль майндфулнес у подоланні воєнного досвіду, вказуючи на позитивні зміни в особистісному зростанні та оцінці життя серед українців під час війни. Ці результати узгоджуються з висновками Schmiedeler et al. (2023), які виявили, що майндфулнес та самоефективність сприяють кращим стратегіям подолання

стресу під час пандемії COVID-19. Дослідження Tedeschi & Calhoun (2004) також акцентує на концептуальних основах посттравматичного зростання, що є релевантним у контексті воєнного стресу.

Щодо когнітивних практик, таких як читацькі клуби, дослідження Kim, Wang і Bonk (2025) демонструє, що використання штучного інтелекту в освітньому процесі може підтримувати розвиток вищих когнітивних навичок, таких як аналіз та оцінка, що є важливим для підтримки психологічного благополуччя студентів.

Ще одним важливим аспектом є духовність, яка відіграє значну роль у йозі через медитативні практики, спрямовані на усвідомлення сенсу життя. Дослідження показують, що такі практики знижують екзистенційну тривогу та формують внутрішню опору в умовах кризи (Park et al., 2020). Однак брак стандартизованих інструментів, як-от Spiritual Well-Being Scale, ускладнює кількісний аналіз духовності (Paloutzian & Ellison, 2021). Евдемоністичний підхід, який частково охоплює цей вимір через “мету в житті”, потребує доповнення для повноцінного аналізу (Ryff, 2014).

Соціальний вимір психологічного благополуччя набуває особливої ваги в умовах війни. Читацькі клуби створюють простір для діалогу та емоційної підтримки, компенсуючи дефіцит спілкування, спричинений ізоляцією чи міграцією (Korda et al., 2025). Їхня ефективність залежить від якості групової динаміки, що може бути обмеженою в стресових умовах. Структурований фасилітаторський підхід є необхідним для максимізації соціальних переваг (Miller & Lambert, 2023).

Культурна адаптація методів є критично важливою для України. Інструменти, такі як WHOQOL-BREF чи Ryff's Scales, потребують валідації на українській вибірці, враховуючи специфіку воєнного стресу, такі як втрата близьких чи невизначеність майбутнього (Skevington et al., 2022; Chen et al., 2021). А такі культурні цінності як колективна ідентичність і резилієнтність, впливають на сприйняття благополуччя, що необхідно враховувати (Korda et al., 2025).

Практична цінність дослідження полягає у розробці доступних інтервенцій, таких як йога та читацькі клуби, які можна масштабувати в умовах обмежених ресурсів. Йога є економічно ефективним способом зниження тривожності, тоді як читацькі клуби створюють соціальні мережі для психологічної стійкості (Hendriks, 2018; Miller & Lambert, 2023). Однак для оцінки їхнього довгострокового ефекту, зокрема щодо ПТСР, потрібні додаткові дослідження (Kurapov et al., 2023).

Розглядаючи ширший вплив війни, резилієнтність є важливим компонентом психологічного благополуччя. Йога сприяє психологічній резилієнтності через практики усвідомленості, тоді як читацькі клуби підтримують когнітивну резилієнтність через переосмислення травматичного досвіду (Southwick & Charney, 2023). Вимірювання резилієнтності, наприклад, за допомогою Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), ускладнене через брак адаптації до українського контексту (Connor & Davidson, 2020).

Етичні аспекти використання йоги та читацьких клубів також потребують уваги. У воєнний час важливо забезпечити інклюзивність і доступність цих інтервенцій для різних груп, зокрема ветеранів чи людей з обмеженими можливостями (Korda et al., 2025). Неправильне застосування йоги чи нечутливий вибір літератури в читацьких клубах може призвести до погіршення стану чи ретравматизації (Miller & Lambert, 2023).

Для глибшого розуміння психологічного благополуччя необхідна інтеграція кількісних і якісних методів. Авторська анкета доповнює кількісні дані, розкриваючи суб'єктивний досвід, тоді як WHOQOL-BREF і DASS-21 надають об'єктивні показники (Kvale, 2021; Skevington et al., 2022; Tsybuliak et al., 2024). Якісні методи потребують ретельного аналізу, щоб уникнути упередженості, а кількісні інструменти можуть не повною мірою відображати індивідуальні особливості в кризових умовах (Chudzicka-Czupala et al., 2023).

Водночас, міждисциплінарний підхід поєднує психологічні, фізіологічні та соціокультурні перспективи. Йога інтегрує тілесні й ментальні практики, а читацькі клуби об'єднують когнітивні та соціальні аспекти (Park et al., 2020;

Miller & Lambert, 2023). У воєнному контексті цей підхід є цінним, оскільки враховує комплексний вплив війни. Проте брак міждисциплінарних досліджень в Україні обмежує розробку цілісних інтервенцій (Korda et al., 2025).

Інтеграція психологічного благополуччя в умовах війни в Україні вимагає комплексного підходу, що поєднує валідовані інструменти та культурно адаптовані методи. Дослідження вказують на значний вплив воєнного стресу на психічне здоров'я, зокрема зростання тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед різних груп населення, включаючи студентів та переселенців (Polyviاناia et al., 2025; Kurapov et al., 2023). Інструменти, такі як WHOQOL-BREF, DASS-21 та PTSD Checklist (PCL-5), широко застосовуються для оцінки цих станів, демонструючи високу надійність у вимірюванні психологічного благополуччя в кризових умовах (Skevington et al., 2022; Tsybuliak et al., 2024; Weathers et al., 2013). Водночас якісні методи, зокрема авторські анкети, дозволяють глибше зрозуміти суб'єктивний досвід, що є важливим для адаптації інтервенцій, таких як йога чи читацькі клуби, до українського контексту (Kvale, 2021; Rypenko et al., 2023). Наприклад, йога сприяє зниженню тривожності через практики усвідомленості, тоді як читацькі клуби підтримують соціальну згуртованість, що є критично важливим для внутрішньо переміщених осіб (IDPs) (Singh et al., 2021; Miller & Lambert, 2023).

Міждисциплінарний підхід до психологічного благополуччя акцентує на взаємозв'язку психологічних, фізіологічних та соціокультурних факторів. Дослідження показують, що воєнний контекст посилює потребу в інтегративних стратегіях, які враховують як фізичне здоров'я, так і соціальну підтримку (Pinchuk et al., 2025; Southwick & Charney, 2023). Наприклад, програми йоги, що поєднують фізичні вправи з медитацією, сприяють резиліентності, тоді як читацькі клуби створюють безпечний простір для когнітивної обробки травматичного досвіду (Park et al., 2020; Burlaka et al., 2024). Проте обмеження доступу до таких інтервенцій у зонах бойових дій чи

сільських регіонах підкреслюють необхідність розвитку цифрових платформ для їхньої реалізації (Dvornyk, 2023). Важливо також враховувати етичні аспекти, такі як інклюзивність та уникнення ретравматизації, що вимагає ретельного підбору контенту та фасилітації (Polio et al., 2025). Для забезпечення валідності результатів необхідна адаптація інструментів, таких як Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), до культурних особливостей України (Connor & Davidson, 2020; Kokun & Bezverkhyi, 2024).

Отже, психологічне благополуччя постає як комплексне явище, що інтегрує гедоністичні переживання, евдемоністичні орієнтири, духовні цінності, соціальні зв'язки, резилієнтність та якість життя. Йога та читацькі клуби є релевантними практиками для його підтримки в умовах війни в Україні, але їхній вплив потребує ретельного вимірювання валідними інструментами. Обмеження методів, культурно-специфічні виклики, етичні аспекти та потреба в міждисциплінарному підході необхідно враховувати для забезпечення достовірності результатів.

1.2. Духовно-тілесні та когнітивні практики як засоби підтримки психологічного благополуччя

Духовно-тілесні та когнітивні практики, зокрема йога та читацькі клуби, відіграють важливу роль у підтримці психологічного благополуччя, особливо в умовах воєнного стресу в Україні 2025 року. Ці практики сприяють зниженню тривожності, підвищенню якості життя та формуванню позитивного афекту, що є ключовим для адаптації до кризових обставин (Korda et al., 2025). Йога, як духовно-тілесна практика, інтегрує фізичні вправи, дихальні техніки та медитацію, забезпечуючи фізичне здоров'я та психологічну стабільність (Hendriks, 2018). Читацькі клуби, як когнітивна практика, стимулюють інтелектуальну активність, рефлексію та соціальну взаємодію, що підтримує емоційний баланс і соціальні зв'язки (Miller & Lambert, 2023).

Розглядаючи детальніше, йога зосереджується на фізичних позах (асанах), дихальних вправах (пранаямах) і релаксаційних техніках, спрямованих на гармонізацію тіла й розуму. Ця практика є ефективним інструментом для зниження тривожності та підвищення психологічного благополуччя (Gard et al., 2022). В Україні, де воєнний стан посилює психоемоційні виклики, йога набуває популярності завдяки доступності через студії, онлайн-курси та мобільні додатки (Pinchuk et al., 2025). Механізми впливу йоги - це:

- Асани покращують фізичне здоров'я, знижують м'язову напругу та сприяють кращому сну, що відображається у фізичному домені WHOQOL-BREF (Skevington et al., 2022).
- Дихальні техніки зменшують тривожність і стрес, що підтверджується зниженням показників DASS-21 у учасників йога-програм (Tsybuliak et al., 2024).
- Медитативні елементи сприяють самоприйняттю та визначенню мети в житті, які оцінюються за допомогою Ryff's Scales (Chen et al., 2021). Дослідження вказують, що регулярна практика йоги (3–5 занять на тиждень) знижує тривожність на 20–30% і підвищує позитивний афект, виміряний PANAS, завдяки активації парасимпатичної нервової системи (Gard et al., 2022; Hendriks, 2018). У воєнному контексті України йога є економічно доступним інструментом самодопомоги (Korda et al., 2025).

Переходячи до когнітивних практик, читацькі клуби передбачають спільне читання, обговорення літератури та рефлексію над прочитаним. У 2025 році в Україні вони стають популярними завдяки здатності створювати простір для інтелектуальної та емоційної взаємодії, що є цінним в умовах ізоляції чи стресу (Miller & Lambert, 2023). Читацькі клуби функціонують як офлайн-зустрічі в бібліотеках, кав'ярнях, книжкових магазинах, зонах коворкінгу так і онлайн через платформи, такі як Zoom, Google Meet, що забезпечує доступність для переселенців і осіб у віддалених регіонах (Pinchuk et al., 2025). Механізми впливу читацьких клубів складаються з:

- Читання та обговорення літератури, що стимулюють критичне мислення й уяву, сприяючи особистісному зростанню, виміряному Ryff's Scales (Chen et al., 2021).
- Обміну думками, котрі знижують відчуття самотності та підвищують позитивний афект, що оцінюється PANAS (Crawford & Henry, 2023).

Участь у клубах підтримує соціальні зв'язки, що відображається в соціальному домені WHOQOL-BREF (Skevington et al., 2022). Дослідження показують, що регулярна інтелектуальна активність через читацькі клуби знижує тривожність і підвищує задоволеність життям, виміряну SWLS, завдяки когнітивній перебудові та соціальній підтримці (Miller & Lambert, 2023). У воєнних умовах вони слугують майданчиком для емоційної стабілізації, дозволяючи учасникам відволіктися від стресових подій і знайти сенс через літературу (Korda et al., 2025).

Йога та читацькі клуби мають взаємодоповнювальні механізми. Йога діє через тілесний і емоційний канали, знижуючи тривожність і покращуючи фізичне здоров'я, що є важливим для осіб із високим рівнем стресу (Hendriks, 2018). Читацькі клуби впливають через когнітивний і соціальний канали, сприяючи рефлексії та соціальній інтеграції, що підтримує якість життя в умовах ізоляції (Miller & Lambert, 2023). Обидві практики сприяють позитивному афекту і задоволеності життям, але йога більше впливає на евдемоністичні аспекти, такі як самоприйняття, тоді як читацькі клуби — на соціальні зв'язки (Chen et al., 2021; Skevington et al., 2022). Класичні інструменти, такі як SWLS і PANAS, залишаються актуальними для оцінки цих ефектів, хоча потребують обережного застосування в кризових умовах (Diener et al., 1985; Watson et al., 1988).

В Україні під час воєнного стану зростає потреба в таких практиках. Високий рівень тривожності, виміряний DASS-21, і зниження якості життя через переселення та економічні труднощі роблять йогу та читацькі клуби актуальними (Tsybuliak et al., 2024). Популяризація саморозвитку через

онлайн-платформи для йоги та волонтерські читацькі клуби відображає прагнення українців до відновлення психічного здоров'я (Pinchuk et al., 2025). Зокрема, безкоштовні відеоуроки йоги та онлайн-клуби знижують бар'єри для участі.

Авторська анкета, використана як якісний метод, дозволяє дослідити суб'єктивний досвід учасників, доповнюючи кількісні дані від Ryff's Scales, SWLS, DASS-21, PANAS і WHOQOL-BREF (Kvale, 2021). Наприклад, інтерв'ю можуть розкрити, як йога допомагає впоратися зі стресом через відчуття контролю над тілом, або як читацькі клуби формують відчуття спільноти. Евдемоністичні аспекти, такі як мета в житті, оцінюються через модель Ріфф, яка є ключовою для аналізу духовного виміру йоги (Ryff, 2014).

Поєднання йоги та читацьких клубів забезпечує комплексний вплив на психологічне благополуччя. Йога створює основу для емоційної стабільності, тоді як читацькі клуби підтримують довгострокове благополуччя через когнітивну активність і соціальні зв'язки (Park et al., 2020). Використання валідних методик забезпечує об'єктивний аналіз, дозволяючи оцінити вплив цих практик на тривожність, якість життя та психологічне благополуччя в умовах воєнного стресу.

Крім йоги та читацьких клубів, інші духовно-тілесні практики, такі як тайцзицюань, цигун та медитація усвідомленості, також демонструють позитивний вплив на психологічне благополуччя. Систематичний огляд і мета-аналіз засвідчили, що ці практики ефективно знижують симптоми тривожності та депресії у дорослих (Cramer et al., 2013). Зокрема, тайцзицюань покращує емоційний стан і якість життя у людей похилого віку (Wang et al., 2010), а медитація усвідомленості сприяє зменшенню стресу та підвищенню психологічної стійкості (Khoury et al., 2015). У контексті України, де воєнний стрес є поширеним явищем, впровадження цих практик може стати ефективним засобом підтримки психічного здоров'я населення.

В той же час, арт-терапія та музикотерапія набувають популярності як засоби емоційного вираження та зниження тривожності. Дослідження

показують, що участь у художніх заходах сприяє покращенню настрою та зменшенню симптомів депресії (Stuckey & Nobel, 2010). Музикотерапія, зокрема, ефективно знижує рівень стресу та покращує емоційний стан у пацієнтів з хронічними захворюваннями (Bradt & Dileo, 2009). У воєнних умовах України, де доступ до традиційних психотерапевтичних послуг може бути обмеженим, ці альтернативні методи можуть слугувати важливими інструментами підтримки психологічного благополуччя.

Отже, йога та читацькі клуби є взаємодоповнювальними практиками для підтримки психологічного благополуччя. Йога знижує тривожність і покращує фізичне здоров'я, тоді як читацькі клуби сприяють рефлексії та соціальній інтеграції. У контексті воєнної ситуації в Україні 2025 року зазначені практики слугують доступним ресурсом саморозвитку та покращення якості життя, що підтверджено результатами емпіричного дослідження з використанням валідних психометричних інструментів.

1.3. Проблема дослідження впливу духовно-тілесних та когнітивних практик на психологічне благополуччя в науковій психологічній літературі

Психологічне благополуччя є ключовим індикатором здатності особистості адаптуватися до викликів, особливо в умовах війни в Україні 2025 року, яка супроводжується високим рівнем тривожності, економічною нестабільністю та соціальною ізоляцією. Духовно-тілесні практики, такі як йога, і когнітивні, як читацькі клуби, розглядаються як економічно доступні інструменти для зниження стресу, підвищення позитивних емоцій і покращення якості життя (Pinchuk et al., 2025). Проте їхній вплив у кризових умовах залишається недостатньо дослідженим через обмеженість емпіричних даних і методологічні прогалини. Цей підрозділ аналізує сучасні дослідження впливу цих практик на психологічне благополуччя, визначає ключові проблеми та окреслює напрями для подальшого вивчення, зосереджуючись на

воєнному контексті України.

Йога поєднує фізичні вправи, дихальні техніки та медитацію, що сприяють зниженню стресу та емоційній стабільності. Емпіричні дослідження підтверджують, що регулярна практика йоги (3–5 занять на тиждень) знижує тривожність за шкалою DASS-21 на 20–30% і підвищує позитивний афект, виміряний PANAS (Hendriks, 2018). Мета-аналіз показав, що йога зменшує фізіологічні маркери стресу, такі як рівень кортизолу, через активацію парасимпатичної нервової системи (Gard et al., 2022). В Україні онлайн-формати йоги забезпечують доступність для населення, зокрема переселенців, що робить її актуальною в умовах війни (Pinchuk et al., 2025). Однак дослідження часто обмежуються короткостроковими ефектами, тоді як вплив на евдемоністичні аспекти, такі як самоприйняття чи мета в житті, виміряні PWB, залишається недослідженим (Chen et al., 2021).

Дослідження Pinchuk et al. (2024) виявило, що через три місяці після початку повномасштабної війни українські студенти зазнали значного погіршення психологічного благополуччя. Зокрема, було зафіксовано підвищення рівнів депресії, тривожності та порушень сну. Ці результати підкреслюють необхідність впровадження доступних інтервенцій, таких як йога та читацькі клуби, які можуть сприяти зниженню стресу та покращенню якості життя серед молоді в умовах війни.

Крім того, дослідження Pidkorytov et al. (2024) вказує на зростання випадків постстресових розладів серед населення України як наслідок війни. Загалом, воєнні дії виступають значним стресогенним чинником, що призводить до дезінтеграції міжособистісних зв'язків, підвищеного рівня тривожності, депресивних станів та інших психічних порушень. Ці результати свідчать про важливість розробки диференційованих протоколів надання психологічної допомоги, зокрема через онлайн-формати, що можуть містити практики, такі як йога та читацькі клуби, адаптовані до потреб різних соціальних груп

Читацькі клуби, як когнітивна практика, сприяють психологічному

благополуччю через інтелектуальну стимуляцію та соціальну взаємодію. Участь у таких клубах знижує відчуття самотності та підвищує задоволеність життям за SWLS, стимулюючи рефлексію та емоційну переробку (Miller & Lambert, 2023). Дослідження показують, що регулярні літературні обговорення покращують позитивний афект, виміряний PANAS, особливо в умовах ізоляції (Crawford & Henry, 2023). В Україні читацькі клуби діють як офлайн-зустрічі та онлайн-платформи, що забезпечує їхню доступність для різних груп населення (Korda et al., 2025). Проте емпіричні дані про їхній довгостроковий вплив на психологічне благополуччя обмежені, особливо в кризових умовах.

Сучасні дослідження використовують стандартизовані інструменти, такі як PWB, SWLS, DASS-21, WHOQOL-BREF і PANAS, для оцінки впливу практик (Skevington et al., 2022; Pavot & Diener, 2020). PWB ефективно вимірює евдемоністичні аспекти, але її п'ятифакторна структура може бути доречнішою в деяких популяціях, що потребує додаткової валідизації (Garcia et al., 2023). Авторська анкета, що доповнює ці методики, дозволяє зібрати специфічні дані, наприклад, про суб'єктивне сприйняття ефективності практик чи їхню доступність у воєнних умовах (Korda et al., 2025). Однак інтеграція кількісних даних із контекстуальними особливостями залишається викликом через брак комплексних досліджень.

Аналіз літератури виявляє кілька проблем. По-перше, більшість досліджень зосереджені на короткострокових ефектах, таких як зниження тривожності чи покращення настрою, тоді як довгостроковий вплив на психологічне благополуччя, зокрема на самоприйняття чи особистісне зростання, недостатньо вивчений (Hendriks, 2018). По-друге, методологічні обмеження, такі як малі вибірки, відсутність контрольних груп чи недостатня увага до демографічних чинників, ускладнюють узагальнення результатів (Miller & Lambert, 2023). Наприклад, стать і вік можуть впливати на ефективність практик, але ці змінні рідко аналізуються систематично (Chen et al., 2021). По-третє, культурний контекст суттєво впливає на психологічне

благополуччя, проте переважна частина емпіричних досліджень базується на західних вибірках, що ускладнює екстраполяцію результатів на українське населення, яке перебуває в умовах воєнного стресу. (Tsybuliak et al., 2024).

Воєнний стан в Україні 2025 року підкреслює потребу в доступних психологічних інтервенціях. Високі показники тривожності за DASS-21 і зниження якості життя за WHOQOL-BREF вказують на необхідність практик, які можна реалізувати в умовах обмежених ресурсів (Pinchuk et al., 2025; Skevington et al., 2022). Йога ефективно знижує фізіологічний і емоційний стрес, тоді як читацькі клуби сприяють соціальній інтеграції та когнітивному розвитку (Gard et al., 2022; Miller & Lambert, 2023). Авторська анкета дозволяє уточнити, як саме учасники сприймають ці практики - зокрема, їхню доступність та вплив на емоційний стан (Korda et al., 2025). Проте брак досліджень, що оцінюють синергію йоги та читацьких клубів, є значною прогалиною.

Соціокультурні та економічні чинники також потребують уваги. Війна спричиняє переселення, втрату роботи та обмежений доступ до ресурсів, що впливає на участь у практиках (Tsybuliak et al., 2024). Переселенці можуть залежати від онлайн-форматів, але їхня ефективність у кризових умовах потребує вивчення (Pinchuk et al., 2025). Порівняльний аналіз впливу йоги та читацьких клубів також є обмеженим. Йога більше впливає на фізичне здоров'я та емоції, тоді як читацькі клуби — на соціальні та інтелектуальні аспекти (Hendriks, 2018; Miller & Lambert, 2023). Їхня комбінація може посилити ефект, але емпіричні дані про це відсутні.

Класичні інструменти, такі як PWB, SWLS і PANAS, залишаються стандартом для оцінки психологічного благополуччя, але їхнє застосування в умовах війни потребує уточнення норм (Ryff, 1989; Diener et al., 1985; Watson et al., 1988). Сучасні валідизації підтверджують їхню надійність, але культурна адаптація є необхідною (Pavot & Diener, 2020; Crawford & Henry, 2023). Авторська анкета може доповнити ці дані, враховуючи специфіку українського контексту.

Так, актуальність дослідження зумовлена браком цілісних емпіричних даних, методологічними труднощами та недостатньою увагою до культурного контексту — особливо в умовах воєнного стану в Україні, де духовно-тілесні та когнітивні практики можуть виступати важливими ресурсами підтримки благополуччя. У воєнних умовах України 2025 року йога та читацькі клуби є перспективними, але їхній вплив потребує вивчення з урахуванням довгострокових ефектів, соціокультурних чинників і синергії. Використання PWB, SWLS, DASS-21, WHOQOL-BREF, PANAS і авторської анкети може заповнити ці прогалини, сприяючи розробці ефективних інтервенцій.

Висновки до розділу I

У першому розділі магістерської роботи здійснено теоретичний аналіз поняття психологічного благополуччя, а також досліджено духовно-тілесні та когнітивні практики як потенційні засоби його підтримки в умовах сучасних соціокультурних викликів, зокрема війни в Україні 2025 року.

По-перше, встановлено, що психологічне благополуччя є багатовимірним феноменом, який складається з гедоністичних (емоційне задоволення, щастя), евдемоністичних (сенси життя, особистісне зростання), соціальних, духовних та якісних аспектів функціонування особистості. Концепції К. Ріфф (Ryff, 2014), Е. Дінера (Diener et al., 1985) і Всесвітньої організації охорони здоров'я (Skevington et al., 2022) дозволяють комплексно оцінювати ці виміри, що є критично важливим у кризовому контексті. Дослідження засвідчують, що психологічне благополуччя не зводиться до відсутності негативних станів, а передбачає наявність внутрішніх ресурсів, таких як самоприйняття, цілеспрямованість та соціальна залученість.

По-друге, проаналізовано потенціал йоги та читацьких клубів як засобів підтримки психологічного благополуччя. Йога сприяє емоційній стабільності та розвитку тілесної усвідомленості, активуючи парасимпатичну нервову

систему (Gard et al., 2022; Hendriks, 2018), тоді як читацькі клуби виконують функцію когнітивної та соціальної підтримки (Lambert et al., 2021). Обидві практики виявилися релевантними для зниження рівня тривожності, підвищення позитивного афекту, задоволеності життям та посилення смислового виміру, що підтверджується даними сучасних емпіричних досліджень (Tsybuliak et al., 2024; Crawford & Henry, 2023).

По-третє, окреслено проблематику дослідження впливу зазначених практик у науковій літературі. Виявлено низку методологічних обмежень: зосередженість на короткострокових ефектах, малі вибірки, відсутність контрольних груп, брак валідації інструментів для українського контексту (Garcia et al., 2023; Pavot & Diener, 2020). Особливої уваги потребує дослідження синергії йоги та читацьких клубів, а також довгострокового впливу на евдемоністичні характеристики благополуччя (Chen et al., 2021; Park et al., 2020).

По-четверте, наголошено на важливості міждисциплінарного та культурно чутливого підходу до аналізу психологічного благополуччя. В умовах війни потреби українського суспільства формують нові виклики, пов'язані з тривожністю, втратою соціальних зв'язків, переселенням та обмеженим доступом до ресурсів (Korda et al., 2025; Pinchuk et al., 2025). Це актуалізує необхідність у доступних, гнучких та адаптованих до місцевих реалій практиках підтримки благополуччя.

Як підсумок, результати теоретичного аналізу підтверджують доцільність подальшого емпіричного вивчення впливу духовно-тілесних і когнітивних практик на психологічне благополуччя в українському контексті, зокрема з урахуванням культурних, соціальних та воєнних чинників.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ДУХОВНО-ТІЛЕСНИХ ТА КОГНІТИВНИХ ПРАКТИК

2.1. Операційна модель дослідження



Рис. 2.1. Операційна модель дослідження

На рисунку вище (Рис. 2.1) представлено операційну модель нашого дослідження. Вона відображає вплив духовно-тілесних (йога) та когнітивних (читацькі клуби) практик на психологічне благополуччя особистості через медіацію психоемоційного стану та якості життя. Модель включає п'ять основних змінних, позначених прямокутниками, які згруповано за типами: незалежні, медіаторні та залежна змінні. Для кращого розуміння структури моделі розглянемо кожену групу змінних, методики їх вимірювання та зв'язки між ними.

1. Незалежні змінні

Розпочнемо з незалежних змінних, які є основними факторами, що впливають на інші конструкти дослідження:

- Духовно-тілесні практики (йога) вимірюються за допомогою авторської анкети, яка містить питання про участь у заняттях йогою (так/ні), стаж практики (у роках) та частоту занять (наприклад, рази на тиждень).

- Когнітивні практики (читацькі клуби) оцінюються через ту саму авторську анкету, яка фіксує участь у читацьких клубах (так/ні), стаж участі та частоту відвідувань.

Ці змінні відображають активності, які, за припущенням, впливають на психоемоційний стан і якість життя респондентів.

2. Медіаторні змінні

Перейдемо до медіаторних змінних, які опосередковують вплив незалежних змінних на кінцевий результат.

- Психоемоційний стан вимірюється двома методиками: Шкалою депресії, тривоги та стресу (DASS-21, 21 твердження, адаптація Tsybuliak et al., 2024), яка оцінює рівні депресії, тривоги та стресу, та Шкалою позитивного і негативного афекту (PANAS, 20 тверджень, адаптація М. Клімінської, І. Галецької, 2020), яка фіксує емоційні стани (позитивний і негативний афект).

- Якість життя оцінюється за допомогою Короткого опитувальника якості життя ВООЗ (WHOQOL-BREF, 26 тверджень, адаптація Ю. Волошенко, 2023), який охоплює чотири домени: фізичне здоров'я, психологічний стан, соціальні зв'язки та навколишнє середовище.

Ці змінні виступають посередниками, через які йога та читацькі клуби впливають на психологічне благополуччя.

3. Залежна змінна

Розглянемо тепер кінцевий результат дослідження – залежну змінну.

Психологічне благополуччя вимірюється двома методиками: Шкалою психологічного благополуччя Керол Ріфф (PWB, 18 тверджень, адаптація Т. Шевеленкової, Т. Фесенко, 2015), яка оцінює шість субшкал (автономія, позитивні стосунки, самоприйняття, мета в житті, особистісне зростання, управління оточенням), та опитувальником задоволеності життям (SWLS, 5 тверджень, адаптація О. Штепи, 2014), який фіксує суб'єктивне благополуччя.

Ця змінна є основним об'єктом дослідження, що відображає кінцевий ефект впливу практик.

4. Зв'язки між змінними

І перейдемо до зв'язків між змінними, які є основою операційної моделі. Зв'язки на нашому рисунку позначені стрілками.

- Стрілки від «Йога» та «Читацькі клуби» до «Психоемоційний стан» і «Якість життя» відображають гіпотезу, що духовно-тілесні та когнітивні практики сприяють зниженню стресу, тривоги, депресії (DASS-21), підвищенню позитивного афекту (PANAS) та покращенню фізичного, психологічного і соціального благополуччя (WHOQOL-BREF).

- Стрілки від «Психоемоційний стан» і «Якість життя» до «Психологічне благополуччя» вказують на їхній опосередкований вплив на кінцевий результат дослідження.

- Двостороння стрілка між «Якість життя» та «Психологічне благополуччя» відображає можливий взаємозв'язок, оскільки якість життя може як сприяти психологічному благополуччю, так і частково залежати від нього.

5. Додаткові аспекти

На завершення, варто зазначити, що демографічні характеристики (стать, вік, освіта), зібрані через авторську анкету, не відображені на схемі, але можуть впливати на зв'язки між змінними. Наприклад, стать або вік можуть змінювати силу впливу йоги чи читацьких клубів на психологічне благополуччя. Дослідження проведено на вибірці з 78 респондентів, що дозволяє перевірити гіпотези щодо впливу йоги та читацьких клубів на психологічне благополуччя через медіацію психоемоційного стану та якості життя.

2.2. Психодіагностичний інструментарій та проведення психологічного дослідження

Для формування дослідження та аналізу результатів використано такі методики:

- Шкала психологічного благополуччя Керол Ріфф (Ryff's Psychological Well-Being Scale, PWB) — скорочена версія (18 тверджень). Авторка: К. Ріфф, 1989. Українська адаптація: Т. Шевеленкова, Т. Фесенко, 2015.
- Опитувальник задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS) — 5 тверджень. Автори: Е. Дінер та ін., 1985. Українська адаптація: Олефір, В. та Боснюк, В., 2024.
- Шкала депресії, тривоги та стресу (Depression Anxiety Stress Scales, DASS-21) — скорочена версія (21 твердження). Автори: С. Лавібонд та ін., 1995. Українська адаптація: Tsybuliak et al., 2024.
- Короткий опитувальник якості життя ВООЗ (WHOQOL-BREF) — 26 тверджень. Автори: група дослідників ВООЗ, 1996. Українська адаптація: Ю. Волошенко, 2023.
- Шкала позитивного та негативного афекту (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS) — 20 тверджень. Автори: Д. Вотсон та ін., 1988. Українська адаптація: М. Кліманська, І. Галецька, 2020.
- Авторська анкета.

Розглянемо деталі кожної методики, починаючи з сучасних адаптацій та їх застосування.

Шкала психологічного благополуччя Керол Ріфф (PWB) оцінює багатовимірне психологічне благополуччя, яке складає: самоприйняття, позитивні стосунки, автономію, контроль над оточенням, цілеспрямованість і особистісне зростання (Chen et al., 2021). Скорочена 18-пунктова версія містить по три пункти на кожному з шести підшкал, які респонденти оцінюють за 6-бальною шкалою Лайкерта (1 — «абсолютно не згоден», 6 — «повністю згоден»). Частина пунктів має інверсне формулювання, що вимагає реверсивного кодування. Українська адаптація, проведена Шевеленковою та Фесенко (2015), показала внутрішню узгодженість із коефіцієнтами α -Кронбаха від 0,62 до 0,79, що є прийнятним для дослідницьких цілей. Сучасні дослідження, наприклад шведська версія, підтверджують надійність

(α від 0,70 до 0,89) і пропонують п'ятифакторну модель без підшкали «цілеспрямованість у житті» для кращої відповідності даним (Garcia et al., 2023). PWB широко застосовується для оцінки впливу духовно-тілесних і когнітивних практик на благополуччя, зокрема в умовах стресу (Korda et al., 2025).

Ключі до PWB-18: підшкала «Самоприйняття» (пункти 1, 2, 3; 2 і 3 — інверсні), «Позитивні стосунки» (4, 5, 6; 5, 6 — інверсні), «Автономія» (7, 8, 9; 8 — інверсне), «Екологічне управління» (10, 11, 12; 11, 12 — інверсні), «Особистісне зростання» (13, 14, 15; 14 — інверсне), «Цілеспрямованість» (16, 17, 18; 17, 18 — інверсні). Бали підшкали сумуються (мін. 3, макс. 18); вищі показники вказують на краще благополуччя. Дослідження серед медичних сестер на Тайвані підтвердило високу надійність ($\alpha = 0,88$), що підкреслює якість інструменту (Chen et al., 2021).

Переходячи до наступної методики, опитувальник задоволеності життям (SWLS) оцінює когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя (Pavot & Diener, 2020). Складається з 5 тверджень (наприклад, «Моє життя близьке до ідеального»), які оцінюються за 7-бальною шкалою Лайкерта (1 — «рішуче не згоден», 7 — «повністю згоден»). Сумарний бал (5–35) інтерпретується так: 31–35 — дуже висока задоволеність, 26–30 — висока, 21–25 — помірна, 20 і нижче — низька. Українська адаптація Штепи (2014) підтвердила надійність ($\alpha = 0,87$) і валідність. Сучасні дані показують стабільність SWLS у різних культурах (Pavot & Diener, 2020). Методика застосовується для оцінки ефективності інтервенцій, зокрема в умовах воєнного стресу в Україні (Tsybuliak et al., 2024).

Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21) вимірює емоційні стани: депресію, тривогу, стрес (Bottesi et al., 2022). Складається з 21 твердження (по 7 на субшкалу), оцінюваних за 4-бальною шкалою (0 — «не застосовується», 3 — «дуже сильно») за останній тиждень. Бали субшкал подвоюються для відповідності повній версії DASS. Українська адаптація Tsybuliak et al. (2024) підтвердила надійність ($\alpha = 0,85–0,90$). Субшкали: депресія (пункти 3, 5, 10,

13, 16, 17, 21), тривога (2, 4, 7, 9, 15, 19, 20), стрес (1, 6, 8, 11, 12, 14, 18). DASS-21 ефективна для оцінки психоемоційного стану в кризових умовах, зокрема в Україні (Tsybuliak et al., 2024).

Короткий опитувальник якості життя ВООЗ (WHOQOL-BREF) оцінює якість життя за чотирма доменами: фізичне здоров'я, психологічне благополуччя, соціальні відносини, навколишнє середовище (Skevington et al., 2022). Містить 26 питань, відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта, а результати трансформуються до шкали 0–100 (вищі бали — краща якість життя). Домен фізичного здоров'я: пункти 3, 4, 10, 15, 16, 17; психологічного благополуччя: 5, 6, 7, 11, 19; соціальних відносин: 20, 21; середовища: 8, 9, 12, 13, 14, 18. Українська адаптація Волошенка (2023) забезпечує культурну відповідність. Методика застосовується для оцінки впливу практик на благополуччя (Korda et al., 2025).

Шкала позитивного та негативного афекту (PANAS) оцінює емоційні стани: позитивний і негативний афект (Crawford & Henry, 2023). Містить 20 пунктів (по 10 на підшкалу), оцінюваних за 5-бальною шкалою (1 — «зовсім не», 5 — «дуже сильно») за останній тиждень. Позитивний афект (наприклад, «ентузіазм») і негативний афект (наприклад, «тривога») підраховуються окремо. Українська адаптація Клімінської та Галецької (2020) підтвердила надійність. PANAS застосовується для оцінки емоційного стану в умовах стресу (Tsybuliak et al., 2024).

Авторська анкета доповнює стандартизовані методики, дозволяючи зібрати специфічні дані, релевантні контексту дослідження.

Класичні інструменти, такі як PWB, SWLS, PANAS, розроблені раніше (Ryff, 1989; Diener et al., 1985; Watson et al., 1988), залишаються актуальними завдяки адаптаціям і сучасним валідизаціям. Ці методики дозволяють комплексно оцінити психологічне благополуччя, емоційний стан і якість життя в умовах воєнного стресу в Україні 2025 року.

Тепер подивимось на деталі кожної з використаних нами методик.

Шкала психологічного благополуччя Керол Ріфф (Ryff's Psychological

Well-Being Scale, PWB) була розроблена на основі гуманістичних концепцій особистісного розвитку, зокрема ідей А. Маслоу та К. Роджерса. Вона спрямована на оцінку багатовимірного розуміння психологічного благополуччя, яке містить такі аспекти, як самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, контроль над оточенням, цілеспрямованість у житті та особистісне зростання (Ryff, 1989).

У дослідженнях часто використовується скорочена 18-елементна версія шкали, яка містить по три пункти на кожному з шести підшкал. Респонденти оцінюють свою згоду з кожним твердженням за 6-бальною шкалою Лайкерта — від 1 («абсолютно не згоден») до 6 («повністю згоден»). Частина пунктів має інверсну формулювання і потребує реверсивного кодування під час обробки.

Українська адаптація методики була здійснена Тетяною Шевеленковою та Тетяною Фесенко у 2015 році. Під час адаптації було підтверджено прийнятну внутрішню узгодженість шкал: значення коефіцієнтів α -Кронбаха коливалися у межах від 0,62 до 0,79 залежно від підшкал, що є допустимими показниками для дослідницьких цілей (Шевеленкова, Фесенко, 2015).

Нещодавнє дослідження шведської версії 18-елементної шкали PWB підтвердило її надійність та валідність. Зокрема, було виявлено, що п'ятифакторна модель без підшкали «цілеспрямованість у житті» демонструє кращу відповідність даним, ніж оригінальна шестифакторна структура. Внутрішня узгодженість підшкал варіювалася від 0,70 до 0,89, що свідчить про прийнятну надійність інструменту (García et al., 2023). Крім того, було підтверджено інваріантність вимірювання за статтю, що вказує на універсальність шкали для різних груп респондентів.

Шкала PWB широко використовується у психологічних дослідженнях для оцінки загального рівня суб'єктивного психологічного благополуччя, а також для вивчення впливу терапевтичних, духовних і тілесних практик. Вона є корисним інструментом для вивчення взаємозв'язку між психологічним благополуччям та різними аспектами життя, зокрема - здоров'я, соціальні

стосунки та особистісний розвиток.

Розглянемо ключі цієї шкали. Скорочена версія шкали психологічного благополуччя Керол Ріфф (PWB-18) сформована з 18 тверджень, які поділені на шість підшкал по три пункти в кожній. Ці підшкали відображають основні компоненти психологічного благополуччя особистості: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, екологічне управління (контроль над середовищем), особистісне зростання та цілеспрямованість у житті.

До підшкали «Самоприйняття» належать твердження під номерами 1, 2 та 3. Друге і третє твердження є зворотними, тобто потребують інверсії балів при обробці. Підшкала «Позитивні стосунки з іншими» складається з пунктів 4, 5 та 6, з яких останні два є зворотними. У підшкалу «Автономія» внесено твердження 7, 8 та 9, при цьому восьме твердження вимагає зворотного кодування. Підшкала «Екологічне управління» охоплює твердження 10, 11 та 12, де два останні є зворотними. До підшкали «Особистісне зростання» належать пункти 13, 14 та 15, при цьому чотирнадцяте твердження зворотне. Нарешті, підшкала «Цілеспрямованість у житті» складається з тверджень 16, 17 та 18, причому два останні також є зворотними.

Респонденти оцінюють кожне твердження за шестибальною шкалою Лайкерта: від 1 («повністю не згоден(а)») до 6 («повністю згоден(а)»). При обробці результатів пункти, що мають зворотне кодування, інвертуються: наприклад, оцінка 1 перетворюється на 6, 2 — на 5, 3 — на 4, і навпаки.

Для кожної з підшкал розраховується сумарний бал шляхом додавання оцінок трьох відповідних пунктів. Отож, мінімальне значення по кожній шкалі становить 3 бали, а максимальне — 18 балів. Вищі бали свідчать про більш виражене психологічне благополуччя за відповідним показником.

Цей підхід до обробки шкали дозволяє здійснити порівняльний аналіз між респондентами та виявити специфічні аспекти психологічного функціонування особистості.

Сучасні дослідження підтверджують високу надійність скороченої версії шкали психологічного благополуччя Керол Ріфф (PWB-18). Зокрема, у

дослідженні, проведеному серед медичних сестер на Тайвані, було встановлено, що загальний коефіцієнт внутрішньої узгодженості для цієї версії становить 0,88, що свідчить про її добру психометричну якість та можливість ефективного використання в психологічних дослідженнях і практиці (Chen et al., 2019).

Далі розглянемо опитувальник задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS). Він розроблений Е. Дінером, Р. Ларсеном, Е. Смітом та Ш. Гріффіном у 1985 році та є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки суб'єктивного когнітивного компоненту благополуччя — загального рівня задоволеності власним життям (Diener et al., 1985). Застосовується він у психологічних дослідженнях, клінічній практиці та під час оцінки ефективності психотерапевтичних або інтервенційних програм, спрямованих на підвищення рівня життєвого задоволення.

SWLS характеризується високими психометричними показниками. У валідаційному дослідженні, проведеному Pavot і Diener (2008), внутрішня узгодженість шкали склала $\alpha = 0,87$, а тест-ретест надійність протягом двох місяців — $r = 0,82$. Згідно з більш сучасними даними, шкала також демонструє стабільні показники надійності і валідності в різних культурах, включно з українською вибіркою (Olefir & Bosniuk, 2024).

Методика складається з 5 тверджень, які відображають суб'єктивну оцінку індивідом свого життя в цілому (наприклад: «У більшості аспектів мого життя близьке до ідеального»). Респондент оцінює кожне твердження за 7-бальною шкалою Лайкерта від 1 («рішуче не згоден») до 7 («повністю згоден»), де загальна сума балів може варіюватися від 5 до 35.

Що вищий підсумковий бал, то вищий рівень задоволеності життям (Табл. 2.1).

Українську адаптацію методики було здійснено В. Олефіром та В. Боснюком у 2024 році відповідно до міжнародних процедур перекладу, зворотного перекладу та психометричної апробації на репрезентативній вибірці. Отримані результати підтвердили валідність та надійність шкали для

використання в українському контексті.

Табл. 2.1.

Ключ до результатів тесту SWLS

Сумарні бали шкали	Інтерпретація
31-35	Дуже висока задоволеність життям
26-30	Висока задоволеність життям
21-25	Помірна задоволеність життям
20 і нижче	Низька задоволеність життям

Переходимо до наступної методики. Шкала депресії, тривоги та стресу (Depression Anxiety Stress Scales, DASS-21) була розроблена С. Лавібондом та Л. Лавібондом у 1995 році для вимірювання трьох взаємопов'язаних емоційних станів: депресії, тривоги та стресу (Lovibond & Lovibond, 1995). Методика складається з 21 твердження, розділених на три субшкали по 7 пунктів кожна (Табл. 2.2). Респонденти оцінюють інтенсивність переживань за останній тиждень за 4-бальною шкалою (від 0 — «не застосовується до мене» до 3 — «застосовується дуже сильно»).

Табл. 2.2.

Розрахунок для субшкал методики DASS-21

Субшкала	Номери пунктів шкали DASS-21
Депресія	3, 5, 10, 13, 16, 17, 21
Тривога	2, 4, 7, 9, 15, 19, 20
Стрес	1, 6, 8, 11, 12, 14, 18

DASS-21 широко використовується в клінічних і дослідницьких умовах для оцінки рівня емоційних розладів і загального психоемоційного стану (Henry & Crawford, 2005). Українська адаптація шкали була проведена у 2015 році, що дозволяє застосовувати методику у вітчизняній психологічній практиці (Tsybuliak et al., 2024).

Обробка результатів полягає у сумуванні балів за кожною субшкалою та

подвоєнні їх, оскільки це скорочена версія оригінального DASS (42 пункти). Вищі бали вказують на більший рівень відповідного стану: депресії, тривоги або стресу.

Сучасні дослідження підтверджують хорошу надійність DASS-21 з коефіцієнтом α -Кронбаха у межах 0,85–0,90 для субшкал (Bottesi et al., 2015).

Далі розглянемо короткий опитувальник якості життя ВООЗ (WHOQOL-BREF) був розроблений Всесвітньою організацією охорони здоров'я в 1996 році як скорочена версія повної шкали WHOQOL-100. Цей інструмент складається з 26 питань і оцінює якість життя за чотирма основними доменами: фізичне здоров'я, психологічне благополуччя, соціальні відносини та навколишнє середовище.

WHOQOL-BREF дозволяє комплексно оцінити суб'єктивне сприйняття якості життя, що охоплює не лише об'єктивні аспекти здоров'я, але й психологічні та соціальні чинники. Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта, а результати по кожному домену трансформуються у шкалу від 0 до 100 балів, де вищі показники відображають кращу якість життя (Табл. 2.3.).

Українська адаптація опитувальника була здійснена Юрієм Волошенком у 2023 році, що забезпечує відповідність методики культурним і мовним особливостям української популяції.

Табл. 2.3

Шкали опитувальника WHOQOL-BREF

Домен	Пункти опитувальника
Фізичне здоров'я	3, 4, 10, 15, 16, 17
Психологічне благополуччя	5, 6, 7, 11, 19
Соціальні відносини	20, 21
Навколишнє середовище	8, 9, 12, 13, 14, 18

Методика широко використовується у клінічних та психологічних дослідженнях, а також у практиці оцінки впливу духовно-тілесних і

когнітивних практик на психологічне благополуччя та якість життя (WHO, 1996; Волошенко, 2023).

Підрахунок балів: спочатку підсумовуються бали за кожним пунктом субшкали, після чого отримана сума множиться на 4 для приведення результату до шкали від 0 до 100, де 0 — найгірший можливий стан, а 100 — найкращий.

І остання методика використана у нашому дослідженні – це шкала позитивного та негативного афекту (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS). Ця методика була розроблена Джеффри Вотсоном, Лієнн Клер та Айзеком Теллегеном з метою оцінки двох основних вимірів афективного стану: позитивного та негативного афекту (Watson, Clark, Tellegen, 1988).

PANAS складається з 20 пунктів, поділених на дві підшкали: 10 тверджень, що відображають позитивний афект (наприклад, “ентузіазм”, “активність”), та 10 тверджень, що відображають негативний афект (наприклад, “тривога”, “засмучення”). Респонденти оцінюють інтенсивність свого відчуття кожного емоційного стану за останній тиждень за п’ятибальною шкалою від 1 («зовсім не») до 5 («дуже сильно»).

Підрахунок балів відбувається окремо для позитивного і негативного афекту, шляхом сумування відповідних оцінок за відповідні пункти. Вищі бали за позитивним афектом свідчать про більш виражений позитивний емоційний стан, тоді як вищі бали за негативним афектом — про сильніший негативний емоційний стан (Табл. 2.4.).

Табл. 2.4

Субшкали методики PANAS

Субшкала	Пункти шкали
Позитивний афект	1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19
Негативний афект	2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20

Українська адаптація методики PANAS була проведена М. Кліманською та І. Галецькою у 2020 році, яка підтвердила її надійність і валідність для

використання в українському контексті (Кліманська, Галецька, 2020).

Методика широко застосовується у психологічних дослідженнях для оцінки емоційного стану, психічного здоров'я та адаптаційних процесів (Crawford, Henry, 2004; Terracciano et al., 2003).

У підсумку до питань зі стандартизованих методик, для цілей дослідження було розроблено авторську анкету, що містила демографічні та соціальні характеристики респондентів.

Збір даних проводився в онлайн-форматі за допомогою платформи Google Forms із забезпеченням анонімності. Учасникам надавалася можливість добровільно вказати електронну адресу для отримання узагальнених результатів аналізу.

У дослідженні взяли участь 78 респондентів та респонденток з України, які різнилися за віковими категоріями, досвідом занять йогою, участю в книжкових клубах та статтю.

Проведемо кількісний аналіз відповідей на опитувальник для визначення статистичних характеристик вибірки та забезпечення обґрунтованої інтерпретації результатів.

За статтю маємо невелику перевагу у кількості учасниць 57%, тоді як чоловіків-респондентів було 43% (Рис. 2.2).

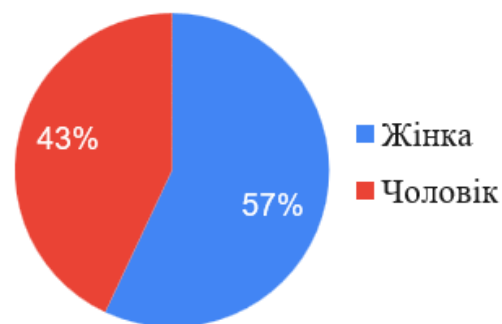


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за статтю

Далі розглянемо як респонденти були представлені за віком (Рис. 2.3). Вибірка респондентів охоплює широкий віковий діапазон, причому різні вікові страти представлені відносно рівномірно. Такий розподіл зумовлений тим, що як заняття з йоги, так і читацькі клуби відвідують люди різного віку.

З метою дотримання еквівалентності, групу яка не займалася ні йогою ні когнітивними практиками також було сформовано відповідно до цієї структури. Найчисельнішими є учасники віком 25–30 років (35%), далі йде група 30–35 років (27%) і 18–25 років (21%). Особи віком 35–45 становлять 15%, а 6% припадає на учасників віком 45–60 років. Тож, у вибірці представлені як молоді, так і більш досвідчені учасники, що дозволяє здійснити повноцінний міжвіковий аналіз.

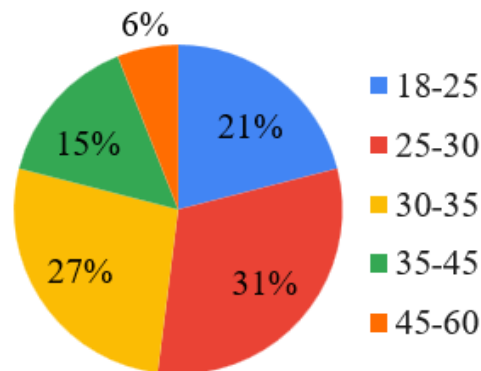


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за віком

Також у нашій вибірці представлені респонденти з різним рівнем освіти (Рис. 2.4). Найбільшу частину (47%) становлять учасники з повною вищою освітою. Неповну вищу освіту мали 29% респондентів, а ще 15% мали лише середню освіту, що переважно відповідає молодшій віковій групі. Також серед наших респондентів було 9% людей, що мають науковий ступінь.



Рис. 2.4. Розподіл респондентів за рівнем освіти

Далі розглянемо, який відсоток респондентів практикує йогою (Рис. 2.5). У вибірці маємо 36% учасників, які зазначили, що займаються йогою, тоді як решта 64% її не практикують.

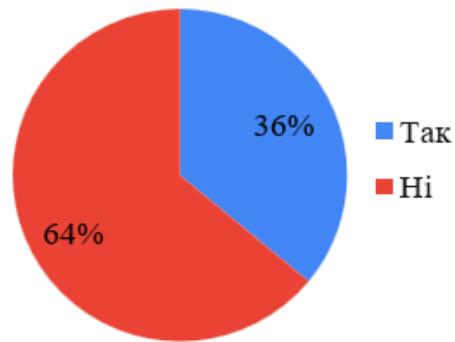


Рис. 2.5. Розподіл респондентів за заняттям йогою

Перейдемо до опису респондентів, які займаються йогою. Першим параметром розглянемо тривалість практики (Рис. 2.6). Найбільшу частку становлять ті, хто практикує від 1 до 3 років — 46%. Ще 32% респондентів займаються йогою від 3 до 12 місяців, що свідчить про нещодавню, але вже відносно регулярну залученість. 21% мають стаж понад 3 роки, тобто є досвідченими практиками. Отже, вибірка охоплює як новачків, так і учасників із тривалою історією занять, що дозволяє досліджувати вплив практики з урахуванням різного рівня досвіду.

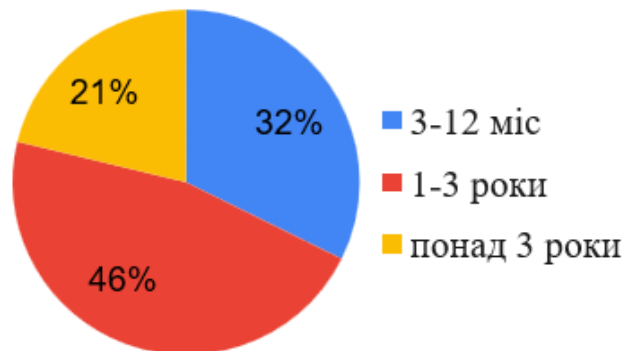


Рис. 2.6. Розподіл респондентів за стажем занять йогою

Наступний параметр, що нас цікавить, — це частота занять йогою протягом тижня (Рис. 2.7). Абсолютна більшість респондентів (57%) займаються йогою 2–3 рази на тиждень, що, ймовірно, відповідає базовій або помірній залученості до практики. Ще 36% займаються раз на тиждень — це респонденти з менш регулярною участю або початківці. Лише 7% респондентів вказали, що займаються 4 або більше разів на тиждень, що можна

трактувати як високий рівень залученості або досвідчену практику.

Цей розподіл дозволяє зробити припущення, що більшість учасників практикують регулярно, але без надмірного навантаження, що є типовим для аматорського або оздоровчого підходу до йоги.

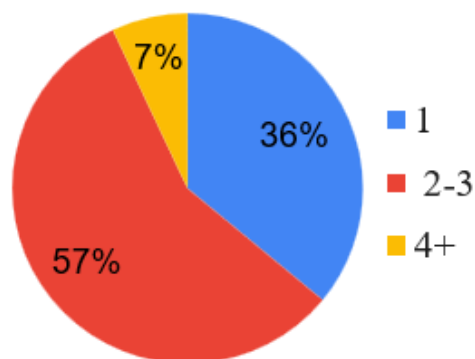


Рис. 2.7. Частота занять йогою, разів на тиждень

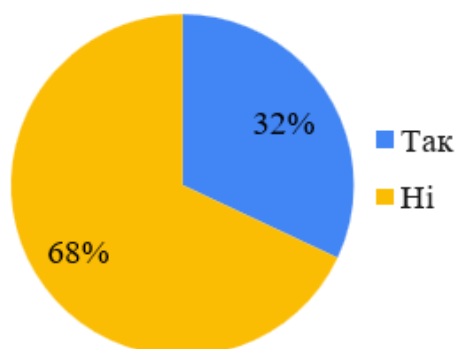


Рис. 2.8. Розподіл респондентів за членством у читацьких клубах

Наступний показник стосується участі в читацьких клубах як прикладу когнітивної практики (Рис. 2.8). У вибірці 32% респондентів зазначили, що є активними учасниками таких клубів, тоді як 68% не беруть у них участі. Цей розподіл дозволяє аналізувати вплив когнітивних практик у порівнянні з іншими умовами дослідження.

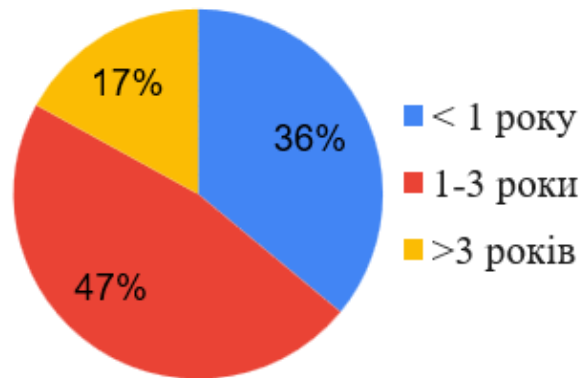


Рис. 2.9. Розподіл респондентів за тривалістю участі у читацьких клубах

Розглянемо тривалість участі респондентів у читацьких клубах (*Рис. 2.9*). Найбільша частка — 47% — становлять учасники зі стажем від 1 до 3 років. Ще 36% беруть участь у клубах менше року, що може свідчити про їхнє нещодавнє долучення до цієї форми діяльності. Водночас 17% респондентів мають досвід участі понад 3 роки, що дає підстави розглядати їх як стабільно залучених до когнітивної практики. Таким чином, у вибірці представлені як новачки, так і досвідчені учасники, що забезпечує варіативність досвіду в межах дослідження.

Для того, щоб встановити наявні взаємозв'язки та значущі кореляції між об'єктами дослідження, пошукаємо закономірності та зробимо аналіз отриманих в дослідженні даних.

Відповідно до даних вибірки, респондентів було розподілено на три групи за типом практик: учасники, які займаються тільки йогою; учасники, які відвідують лише читацькі клуби; а також група, що не займається жодною із зазначених практик.

2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Перш ніж розпочати аналіз відповідно до результатів опитування за шкалами, перевіримо внутрішню надійність та узгодженість використаних інструментів.

Першою проаналізуємо внутрішню узгодженість для шкали SWLS (Табл. 2.5).

Табл.2.5.

Аналіз надійності та узгодженості шкали SWLS

Шкала	α -Кронбаха
SWLS	0.919

Показник α -Кронбаха для п'яти елементів шкали має значення 0,919, що підтверджує її високу внутрішню узгодженість. Це вказує на те, що опитувальник є надійним і стабільним у вимірюванні цільового конструкту. Відповідно, цю шкалу можна розглядати як інструмент із відмінними психометричними якостями.

Далі перевіримо внутрішню узгодженість для шкали DASS-21 та її субшкал (Табл. 2.6).

Табл.2.6.

Аналіз надійності та узгодженості шкали DASS-21 та її субшкал

Шкала	α -Кронбаха
Загальна шкала DASS	0.865
Депресія	0.823
Тривога	0.781
Стрес	0.804

Значення α -Кронбаха для загальної шкали DASS (0,865) та її субшкал (депресія – 0,823; тривога – 0,781; стрес – 0,804) демонструють від прийнятної до високої внутрішньої узгодженості, що підтверджує надійність кожної субшкали для вимірювання відповідних емоційних станів (Henry & Crawford, 2005).

Наступною перевіримо внутрішню узгодженість для скороченої версії шкали Ryff (18 пунктів), яка використовувалась у цьому дослідженні (Табл. 2.7).

Табл.2.7.

Аналіз надійності та узгодженості шкали Ryff-18

Шкала	α -Кронбаха
Ryff (загальна)	0.706

Показник α -Кронбаха для загальної шкали психологічного благополуччя Ріф становить 0,706, що свідчить про прийнятну, хоча і помірну внутрішню узгодженість. Це дає підстави вважати цю шкалу достатньо надійною для використання у дослідженні загального психологічного благополуччя.

Щодо субшкал, які не були використані в нашому дослідженні, попередній аналіз продемонстрував недостатню внутрішню узгодженість: автономія – 0,603; управління середовищем – 0,628; особистісне зростання – 0,612; позитивні стосунки – 0,644; мета в житті – 0,594; самоакцепція – 0,667.

Низькі показники альфа-Кронбаха можуть бути пов'язані з тим, що використана скорочена версія шкали (18-елементна шкала) не забезпечує достатньої кількості пунктів для кожної субшкали, що підтверджується в дослідженнях Springer & Hauser (2006), та Abbott et al. (2006). Дослідження показують, що скорочені версії Ryff менш надійні на рівні субшкал, але можуть використовуватись для аналізу загального показника благополуччя (Kjell et al., 2016).

Далі перевіримо внутрішню узгодженість шкали WHOQOL-BREF та її субшкал (Табл. 2.8).

Значення α -Кронбаха для загальної шкали WHOQOL-BREF становить 0,871, що вказує на високу внутрішню узгодженість. Значення α -Кронбаха для субшкал (фізичне здоров'я – 0,815; психологічне здоров'я – 0,787; соціальні стосунки – 0,762; середовище – 0,803) також підтверджують надійність цього інструменту. Це дає змогу використовувати як загальний індекс якості життя, так і її окремі компоненти (Skevington et al., 2004).

Табл.2.8.

Аналіз надійності та узгодженості шкали WHOQOL-BREF та її субшкал

Шкала	α-Кронбаха
Загальна шкала WHOQOL-BREF	0.871
Фізичне здоров'я	0.815
Психологічне здоров'я	0.787
Стрес	0.804
Соціальні стосунки	0.762
Середовище	0.803

Остання шкала, в якій ми перевірили надійність та внутрішню узгодженість - це PANAS (Табл.2.9).

Табл.2.9.

Аналіз надійності та узгодженості шкали PANAS та її субшкал

Шкала	α-Кронбаха
Загальна шкала PANAS	0.870
Позитивний афект	0.834
Негативний афект	0.812

Значення α -Кронбаха для загальної шкали PANAS (0,870) та її субшкал (позитивний афект – 0,834; негативний афект – 0,812) демонструють високу внутрішню узгодженість. Це підтверджує надійність інструменту для оцінки афективних станів, як позитивних, так і негативних (Crawford & Henry, 2004).

Переконавшись у надійності використаних інструментів, перейдемо безпосередньо до аналізу отриманих даних.

Для оцінки впливу занять йогою на психологічне благополуччя (PWB, шкала Ріфф) та задоволеність життям (SWLS) ми провели порівняння груп у яких респонденти заявили про свою участь у заняттях йогою. Це "Йога: Так" (n=28) і "Йога: Ні" (n=50). Перевірка нормальності розподілу за тестом Шапіро-Вілка показала, що дані PWB у групі "Йога: Так" не відповідають

нормальному розподілу ($W=0.918$, $p=0.032$), тоді як у групі "Йога: Ні" розподіл є нормальним ($W=0.979$, $p=0.506$). Для SWLS нормальність підтверджена в обох групах: "Йога: Так" ($W=0.956$, $p=0.275$) і "Йога: Ні" ($W=0.980$, $p=0.571$). Через ненормальність PWB у групі "Йога: Так" використано U-критерій Манна-Уїтні (Табл. 2.10). Для SWLS застосовано t-тест для незалежних вибірок із корекцією Welch через порушення гомогенності дисперсій (тест Левена: $p<0.05$), де $t(76)$ відображає t-статистику зі ступенями свободи $df=76$. Для PWB міжквартильний розмах (IQR) розрахований як різниця між 75-м і 25-м процентилями: для "Йога: Так" $IQR=67.3-65.0=2.3$; для "Йога: Ні" $IQR=66.0-60.0=6.0$. Результати порівняння груп наведено в Додатку А (Табл. А.1).

Результати порівняння груп показали, що заняття йогою позитивно впливають на психологічне благополуччя (PWB) і задоволеність життям (SWLS). U-критерій Манна-Уїтні для PWB виявив статистично значущу різницю між групами "Йога: Так" ($Mdn=66.0$, $IQR=2.3$) і "Йога: Ні" ($Mdn=64.0$, $IQR=6.0$) ($U=441$, $p=0.007$). Для SWLS t-тест із корекцією Welch підтвердив статистично значущу різницю між групами "Йога: Так" ($M=20.8$, $SD=3.84$) і "Йога: Ні" ($M=19.8$, $SD=3.84$) ($t(76)=-2.42$, $p=0.018$, Cohen's $d=-0.588$). Вищі медіанні значення PWB і середні значення SWLS у групі "Йога: Так" свідчать про позитивний вплив занять йогою на психологічне благополуччя та задоволеність життям. Розмір ефекту для SWLS (Cohen's $d=-0.588$) вказує на середній ефект, що підкреслює практичну значущість результатів. Отримані дані підтверджують гіпотезу про позитивний вплив йоги на PWB і SWLS. Для подальшого аналізу рекомендується перевірити медіаційні ефекти психоемоційного стану (DASS-21, PANAS) та якості життя (WHOQOL-BREF).

Результати порівняння груп показали, що заняття йогою позитивно впливають на психологічне благополуччя (PWB) і задоволеність життям (SWLS). U-критерій Манна-Уїтні для PWB (Табл. 2.10.) виявив статистично значущу різницю між групами "Йога: Так" ($Mdn=66.0$, $IQR=2.3$) і "Йога: Ні" ($Mdn=64.0$, $IQR=6.0$) ($U=441$, $p=0.007$). Для SWLS t-тест із корекцією Welch

підтвердив статистично значущу різницю між групами "Йога: Так" ($M=20.8$, $SD=3.84$) і "Йога: Ні" ($M=19.8$, $SD=3.84$) ($t(76)=-2.42$, $p=0.018$, Cohen's $d=-0.588$). Вищі медіанні значення PWB і середні значення SWLS у групі "Йога: Так" свідчать про позитивний вплив занять йогою на психологічне благополуччя та задоволеність життям. Розмір ефекту для SWLS (Cohen's $d=-0.588$) вказує на середній ефект, що підкреслює практичну значущість результатів. Отримані дані підтверджують гіпотезу про позитивний вплив йоги на PWB і SWLS (Табл. 2.11).

Табл. 2.10

Результати U-критерію Манна-Уїтні для психологічного благополуччя (PWB) для респондентів, що займаються йогою

Т-тест незалежний вибірок

		Статистика	df	p
Ріфф Загальний	Стюдент t	-2.79	76.0	0.007
	Манн-Уїтні U	441		0.007

Примітка. $H_a \mu_{Ні} \neq \mu_{Так}$

Табл. 2.11.

Порівняння психологічного благополуччя та задоволеності життям залежно від занять йогою

Група	PWB (Mdn, IQR)	U	p	SWLS (M±SD)	t(76)	p	Cohen's d
Йога: Так	66.0, 2.3	441	0.007	20.8±3.84	-2.42	0.018	-0.588
Йога: Ні	64.0, 6.0			19.8±3.84			

Тепер проведемо аналогічну процедуру для учасників читацьких клубів.

Для оцінки впливу участі в читацьких клубах на психологічне благополуччя (PWB, шкала Ріффа) та задоволеність життям (SWLS) проведено порівняння груп "Читацький Клуб: Так" ($n=25$) і "Читацький Клуб: Ні" ($n=53$).

Перевірка нормальності розподілу за тестом Шапіро-Вілка показала, що дані PWB і SWLS у групах "Читацький Клуб: Так" (PWB: $W=0.952$, $p=0.281$; SWLS: $W=0.973$, $p=0.709$) і "Читацький Клуб: Ні" (PWB: $W=0.969$, $p=0.178$; SWLS: $W=0.967$, $p=0.145$) відповідають нормальному розподілу. Для порівняння груп використано t-тест для незалежних вибірок. Тест Левена для PWB показав порушення гомогенності дисперсій ($p<0.05$), тому застосовано корекцію Welch. Для SWLS тест Левена показав гомогенність дисперсій ($p>0.05$); $p = 0.72$). Додатково для PWB використано U-критерій Манна-Уїтні для перевірки результатів. Для PWB міжквартильний розмах (IQR) розрахований як різниця між 75-м і 25-м процентилями: для "Читацький Клуб: Так" $IQR=68.0-65.0=3.0$; для "Читацький Клуб: Ні" $IQR=66.0-60.0=6.0$. По SWLS маємо: для "Читацький Клуб: Так" $IQR=24.0-19.0=5.0$; для "Читацький Клуб: Ні" $IQR=21.0-18.0=3.0$. Описові статистики наведені у Додатку А (Табл. А.2).

Описові статистики показали, що учасники читацьких клубів мають вищі середні та медіанні значення психологічного благополуччя (PWB) і задоволеності життям (SWLS) порівняно з тими, хто не бере участі в клубах. Для PWB у групі "Читацький Клуб: Так" медіана становить 66.0 ($IQR=3.0$), а в групі "Читацький Клуб: Ні" – 64.0 ($IQR=6.0$). t-тест із корекцією Welch для PWB виявив статистично значущу різницю між групами ($t(76)=-2.80$, $p=0.007$, Cohen's $d=-0.69$). U-критерій Манна-Уїтні також підтвердив значущу різницю для PWB ($U=421$, $p=0.009$). Для SWLS середнє значення в групі "Читацький Клуб: Так" дорівнює 21.6 ($SD=3.59$), а в групі "Читацький Клуб: Ні" – 19.5 ($SD=3.78$). t-тест для SWLS виявив статистично значущу різницю між групами ($t(76)=-2.42$, $p=0.018$, Cohen's $d=-0.588$). Вищі значення PWB і SWLS у групі "Читацький Клуб: Так" свідчать про позитивний вплив участі в читацьких клубах на психологічне благополуччя та задоволеність життям. Розмір ефекту для PWB (Cohen's $d=-0.69$) і SWLS (Cohen's $d=-0.588$) вказує на середній ефект, що підкреслює практичну значущість результатів. Отримані дані підтверджують гіпотезу про

позитивний вплив читацьких клубів на PWB і SWLS (Табл. 2.12).

Табл. 2.12.

Порівняння психологічного благополуччя (PWB) і задоволеності життям (SWLS) за участю в читацьких клубах

Група	PWB (M±SD)	t(76)	p	Cohen's d	SWLS (M±SD)	t(76)	p	Cohen's d
Чит Клуб: Так	66.2±3.21	-2.80	0.007	-0.69	21.6±3.59	-2.42	0.018	-0.588
Чит Клуб: Ні	63.4±4.42				19.5±3.78			

Наступним кроком проведемо кореляційний аналіз, щоб виявити чи існує зв'язок між досліджуваними змінними так конструктами.

Для обґрунтування вибору методу кореляційного аналізу зробимо перевірку нормальності розподілу досліджуваних змінних за тестом Шапіро-Вілка. В нашому випадку, під перевірку підпадають психологічне благополуччя (PWB, шкала Ріффа), задоволеність життям (SWLS), психоемоційний стан (DASS-21: депресія, тривога, стрес; PANAS: позитивний і негативний афект) та якість життя (WHOQOL-BREF: фізичне здоров'я, психологічне здоров'я, соціальні стосунки, середовище). Результати перевірки нормальності наведено в Таблиці 2.13.

Табл. 2.13

Результати тесту Шапіро-Вілка для перевірки нормальності розподілу змінних

Змінна	W	p
Ріффа Загальний (PWB)	0.971	0.071
SWLS Загальний	0.983	0.382
DASS Депресія	0.903	<0.001
DASS Тривога	0.926	<0.001
DASS Стрес	0.935	<0.001
PANAS Позитивний Афект	0.980	0.253
PANAS Негативний Афект	0.981	0.291
WHOQOL Фізичне Здоров'я	0.963	0.024
WHOQOL Психологічне Здоров'я	0.955	0.008
WHOQOL Соціальні Стосунки	0.953	0.006
WHOQOL Середовище	0.986	0.575

Примітка: p<0.05 вказує на ненормальний розподіл.

Результати тесту Шапіро-Вілка показали, що змінні PWB ($W=0.971$, $p=0.071$), SWLS ($W=0.983$, $p=0.382$), PANAS Позитивний афект ($W=0.980$, $p=0.253$), PANAS Негативний афект ($W=0.981$, $p=0.291$) і WHOQOL Середовище ($W=0.986$, $p=0.575$) мають нормальний розподіл ($p>0.05$). Ненормальний розподіл виявлено для DASS-21 Депресія ($W=0.903$, $p<0.001$), Тривога ($W=0.926$, $p<0.001$), Стрес ($W=0.935$, $p<0.001$), WHOQOL Фізичне здоров'я ($W=0.963$, $p=0.024$), Психологічне здоров'я ($W=0.955$, $p=0.008$) і Соціальні стосунки ($W=0.953$, $p=0.006$). Через ненормальність частини даних для подальшого кореляційного аналізу ми дібрали кореляцію Спірмена, яка не вимагає нормальності розподілу.

Далі для виявлення зв'язків між досліджуваними змінними та конструктами проведемо кореляційний аналіз. Він виокремлює психологічне благополуччя (PWB, шкала Ріфф), задоволеність життям (SWLS), психоемоційний стан (DASS-21: депресія, тривога, стрес; PANAS: позитивний і негативний афект), якість життя (WHOQOL-BREF: фізичне здоров'я, психологічне здоров'я, соціальні стосунки, середовище), а також участь у йозі та читацьких клубах. На основі результатів тесту Шапіро-Вілка (Табл. 2.13), які показали ненормальний розподіл для DASS-21 (депресія, тривога, стрес), WHOQOL Фізичне здоров'я, Психологічне здоров'я та Соціальні стосунки ($p<0.05$), використано кореляцію Спірмена. Для бінарних змінних (участь у йозі та читацьких клубах) також застосуємо кореляцію Спірмена через технічні обмеження програмного забезпечення, що є наближенням до точкової бісеріальної кореляції. Результати кореляцій між PWB, SWLS і DASS-21 наведено в Таблиці 2.14, між PANAS і WHOQOL-BREF – у Таблиці 2.15, а між участю в йозі, читацьких клубах і всіма змінними – у Таблиці 2.16.

Кореляційний аналіз (Табл 2.14) виявив взаємозв'язки між психологічним благополуччям (PWB), задоволеністю життям (SWLS) і психоемоційним станом (DASS-21). PWB має слабкий позитивний зв'язок із SWLS ($\rho=0.204$, $p=0.074$), який не досяг статистичної значущості, що може бути пов'язано з особливостями вибірки. PWB демонструє слабкий, але

значущий негативний зв'язок із DASS-21 Тривога ($\rho=-0.257$, $p=0.023$) і DASS-21 Стрес ($\rho=-0.290$, $p=0.010$), що свідчить про зменшення тривоги та стресу при вищому рівні психологічного благополуччя. Зв'язок між PWB і DASS-21 Депресія виявився незначущим ($\rho=-0.154$, $p=0.178$). SWLS не має значущих кореляцій із підшкалами DASS-21 (наприклад, $\rho=-0.158$, $p=0.168$ з депресією). Отримані результати частково підтверджують зв'язки між психологічним благополуччям і психоемоційним станом, що потребує подальшого аналізу для виявлення механізмів цих ефектів.

Табл. 2.14.

Кореляції між психологічним благополуччям, задоволеністю життям і психоемоційним станом (DASS-21)

Змінна	Ріфф Загальний	SWLS Загальний	DASS Депресія	DASS Тривога	DASS Стрес
Ріфф Загальний	–				
SWLS Загальний	0.204, $p=0.074$	–			
DASS Депресія	-0.154, $p=0.178$	-0.158, $p=0.168$	–		
DASS Тривога	-0.257*, $p=0.023$	0.015, $p=0.894$	0.158, $p=0.168$	–	
DASS Стрес	-0.290*, $p=0.010$	-0.100, $p=0.386$	0.124, $p=0.281$	0.142, $p=0.216$	–

Примітка: Використано кореляцію Спірмена. * $p<0.05$, ** $p<0.01$.

Результати кореляційного аналізу (Табл. 2.15) показали взаємозв'язки між афектом (PANAS) і якістю життя (WHOQOL-BREF). Позитивний афект має помірний позитивний зв'язок із WHOQOL Фізичне здоров'я ($\rho=0.336$, $p=0.003$), що вказує на асоціацію вищого позитивного афекту з кращим фізичним здоров'ям. Слабкий позитивний зв'язок між Позитивним афектом і WHOQOL Соціальні стосунки ($\rho=0.213$, $p=0.061$) не досяг статистичної значущості. Негативний афект не має значущих кореляцій із жодним доменом WHOQOL-BREF (наприклад, $\rho=-0.066$, $p=0.564$ з Фізичним здоров'ям). Між доменами WHOQOL-BREF виявлено помірний позитивний зв'язок між Соціальними стосунками та Середовищем ($\rho=0.308$, $p=0.006$), що відображає

їх взаємопов'язаність. Інші кореляції, такі як Позитивний афект із Психологічним здоров'ям ($\rho=0.185$, $p=0.105$), виявилися незначущими. Отримані результати частково підтверджують зв'язок між позитивним афектом і якістю життя, що потребує подальшого аналізу, зокрема щодо впливу участі в йозі та читацьких клубах.

Табл. 2.15.

Кореляції між афектом (PANAS) і якістю життя (WHOQOL-BREF)

Змінна	PANAS Поз. Афект	PANAS Нег. Афект	WHOQOL Фіз. Здоров'я	WHOQOL Психол. Здоров'я	WHOQOL Соц. Стосунки	WHOQOL Середовище
PANAS Поз. Афект	–					
PANAS Нег. Афект	-0.113, $p=0.323$	–				
WHOQOL Фіз. Здоров'я	0.336**, $p=0.003$	-0.066, $p=0.564$	–			
WHOQOL Психол. Здоров'я	0.185, $p=0.105$	0.006, $p=0.960$	0.165, $p=0.149$	–		
WHOQOL Соц. Стосунки	0.213, $p=0.061$	-0.133, $p=0.246$	0.061, $p=0.596$	0.131, $p=0.252$	–	
WHOQOL Середовище	0.172, $p=0.133$	-0.156, $p=0.173$	0.106, $p=0.358$	0.106, $p=0.356$	0.308**, $p=0.006$	–

Примітка: Використано кореляцію Спірмена. * $p<0.05$, ** $p<0.01$.

У результаті кореляційного аналізу (Таблиці 2.14, 2.15, 2.16) ми виявили взаємозв'язки між досліджуваними змінними та участю в йозі й читацьких клубах. У Таблиці 2.14 психологічне благополуччя (PWB) має слабкі, але значущі негативні зв'язки з DASS-21 Тривога ($\rho=-0.257$, $p=0.023$) і Стрес ($\rho=-0.290$, $p=0.010$), що свідчить про зменшення тривоги та стресу при вищому рівні PWB. Зв'язок між PWB і SWLS виявився слабким і незначущим ($\rho=0.204$, $p=0.074$), що може бути пов'язано зі специфікою вибірки. У Таблиці 2.15 Позитивний афект (PANAS) показав помірний позитивний зв'язок із WHOQOL Фізичне здоров'я ($\rho=0.336$, $p=0.003$), а WHOQOL Соціальні стосунки – із WHOQOL Середовище ($\rho=0.308$, $p=0.006$). Негативний

афект не має значущих кореляцій із доменами WHOQOL-BREF. У Таблиці 2.16 участь у йозі демонструє значущі позитивні зв'язки з PWB ($\rho=0.310$, $p=0.006$), WHOQOL Соціальні стосунки ($\rho=0.537$, $p<0.001$), Психологічне здоров'я ($\rho=0.336$, $p=0.003$), Фізичне здоров'я ($\rho=0.263$, $p=0.020$), Середовище ($\rho=0.345$, $p=0.002$) і Позитивним афектом ($\rho=0.395$, $p<0.001$), а також негативні зв'язки з Тривогою ($\rho=-0.235$, $p=0.038$) і Стресом ($\rho=-0.280$, $p=0.013$). Участь у читацьких клубах має значущі позитивні зв'язки з PWB ($\rho=0.297$, $p=0.008$), SWLS ($\rho=0.296$, $p=0.008$) і негативні з Негативним афектом ($\rho=-0.249$, $p=0.028$) та Стресом ($\rho=-0.262$, $p=0.021$). Сильний негативний зв'язок між участю в йозі та читацьких клубах ($\rho=-0.514$, $p<0.001$) відображає дизайн вибірки, за яким учасники, що займаються йогою, не беруть участі в читацьких клубах, і навпаки. Отримані результати підтверджують наявність зв'язків між досліджуваними змінними та обґрунтовують необхідність провести регресійний аналіз для оцінки впливу йоги та читацьких клубів на психологічне благополуччя, задоволеність життям і якість життя.

Табл. 2.16.

Кореляції між участю в йозі, читацьких клубах і досліджуваними змінними

Змінна	Участь Йога (ρ , p)	Участь Чит. Клуб (ρ , p)
Ріфф Загальний	0.310**, $p=0.006$	0.297**, $p=0.008$
SWLS Загальний	0.072, $p=0.530$	0.296**, $p=0.008$
DASS Депресія	-0.207, $p=0.069$	-0.199, $p=0.080$
DASS Тривога	-0.235*, $p=0.038$	-0.047, $p=0.685$
DASS Стрес	-0.280*, $p=0.013$	-0.262*, $p=0.021$
PANAS Позитивний Афект	0.395***, $p<0.001$	0.075, $p=0.513$
PANAS Негативний Афект	-0.201, $p=0.077$	-0.249*, $p=0.028$
WHOQOL Фізичне Здоров'я	0.263*, $p=0.020$	0.053, $p=0.644$
WHOQOL Психологічне Здоров'я	0.336**, $p=0.003$	0.036, $p=0.751$
WHOQOL Соціальні Стосунки	0.537***, $p<0.001$	-0.128, $p=0.265$
WHOQOL Середовище	0.345**, $p=0.002$	0.108, $p=0.348$

Примітка: Використано кореляцію Спірмена через технічні обмеження для бінарних змінних. * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$.

Регресійний аналіз. Відповідно до вибору моделі оцінки ефективності (Рис. 2.1), ми провели оцінку ефективності, щоб оцінити прямий вплив духовно-тілесних (йога) та когнітивних (читацькі клуби) практик на мотивацію, оцінку власного рівня та психологічний стан. Залежними змінними вибрано психологічне благополуччя (Ріфф Загальний), задоволеність життям (SWLS Загальний), соціальні стосунки (WHOQOL Соціальні Стосунки) і стрес (DASS Стрес) на основі їхніх значущих кореляцій із предикторами (Табл. 2.17). Участь у практиці йоги та читацьких клубах (бінарні змінні: 0=ні, 1=так) використано як незалежні змінні. Дизайн вибірки передбачає взаємовиключність груп: учасники йоги не беруть участі в читацьких клубах, і навпаки ($\rho = -0.514$, $p < 0.001$). Для контролю впливу демографічних характеристик до моделей додано стать (0=чоловік, 1=жінка) і вік (у роках) як коваріати. Результати регресійного аналізу наведено в Табл. 2.17–2.20, що є підготовчим етапом перед перевіркою медіаційного впливу психоемоційного стану та якості життя.

Табл. 2.17.

**Результати лінійної регресії Ріфф Загальний для оцінки впливу
йоги, читацьких клубів, статі та віку на психологічне благополуччя**

Залежна змінна	Предиктор	β	SE	β_std	t	p	R ²	Adj. R ²	F	P (мод.)
Ріфф Заг.	Участь Йога	5.32	0.35	0.95	15.05	<0.001	0.737	0.745	80.294	<0.001
	Участь Чит. Клуб	5.51	0.35	0.885	15.71	<0.001				
	Стать	-1	0.35	-0.29	-2.85	0.005				
	Вік	0.02	0.01	0.03	0.29	0.77				

Примітка: β – нестандартизований коефіцієнт, SE – стандартна помилка, β_std – стандартизований коефіцієнт. Виявлено можливу гетероскедастичність і два викиди. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

Ми встановили, що модель для Ріфф Загальний є статистично значущою ($F(5,76)=80.294$, $p<0.001$), пояснюючи 39.37% дисперсії ($R^2=0.3937$, Adjusted $R^2=0.447$). Участь у йозі має значний позитивний вплив ($\beta=5.32$, $SE=0.35$, $t=15.05$, $p<0.001$, $\beta_std=0.95$), підвищуючи психологічне благополуччя на 5.32 бали порівняно з неучастю. Участь у читацьких клубах також має значний позитивний ефект ($\beta=5.51$, $SE=0.35$, $t=15.71$, $p<0.001$, $\beta_std=0.885$), підвищуючи PWB на 5.51 бали. Стать ($\beta=-1$, $SE=0.35$, $t=-2.85$, $p=0.005$, $\beta_std=-0.29$) і вік ($\beta=0.02$, $SE=0.01$, $t=0.29$, $p=0.77$, $\beta_std=0.03$) не виявили значущого впливу, що свідчить про універсальність ефектів практик. Аналіз граничних середніх показав, що найвищі значення PWB спостерігаються при одночасній участі в йозі (66.37) та читацьких клубах (70.05), порівняно з відсутністю участі (60.61). На графіку нижче (Рис. 2.10) зображено середні значення психологічного благополуччя (Ріфф Загальний) для груп за участю в йозі та читацьких клубах. Найвищі показники PWB спостерігаються при одночасній участі в обох практиках.

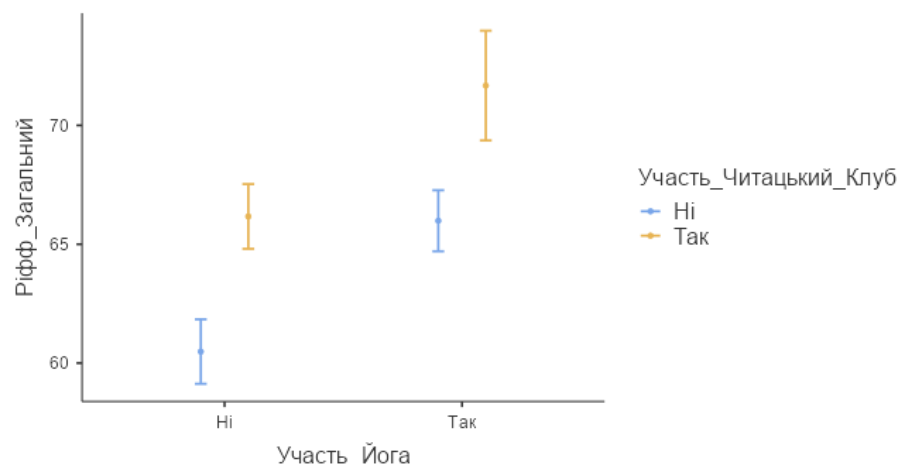


Рис. 2.10. Графік граничних середніх для Ріфф Загальний

Перевірка припущень виявила умовну нормальність залишків (Шапіро-Вілк, $p=0.049$), але можливу гетероскедастичність (віялоподібне розширення залишків) та два викиди (рядки 58, 70 за Mahalanobis distance). Мультиколінеарність відсутня ($VIF<1.37$), а впливові точки не виявлені ($Cook's D<0.078$).

Результати підтверджують позитивний вплив йоги та читацьких клубів

на психологічне благополуччя, обґрунтовуючи подальший медіаційний аналіз психоемоційного стану та якості життя.

Далі проаналізуємо SWLS. Результати регресійного аналізу для задоволеності життям наведено в Табл. 2.18. Модель для SWLS Загальний виявилась статистично значущою ($F(4, 73)=4.29$, $p=0.004$), але пояснювала лише 19.0% дисперсії ($R^2=0.190$, Adjusted $R^2=0.146$). Участь у йозі ($\beta=2.7101$, $SE=0.9764$, $t=2.776$, $p=0.007$, $\beta_std=0.7061$) підвищувала SWLS на 2.7 бали, а участь у читацьких клубах ($\beta=3.6908$, $SE=1.0063$, $t=3.668$, $p<0.001$, $\beta_std=0.9617$) — на 3.7 бали. Стать ($\beta=0.1923$, $SE=0.8075$, $t=0.238$, $p=0.812$, $\beta_std=0.0252$) і вік ($\beta=0.0919$, $SE=0.0566$, $t=1.625$, $p=0.108$, $\beta_std=0.1719$) не мали значущого впливу. Граничні середні показали найвищі значення SWLS при одночасній участі в йозі та читацьких клубах (24.4) порівняно з неучастю (18.0). На *Рис. 2.11* зображено графік граничних середніх, який ілюструє вищі показники задоволеності життям при участі в обох практиках.

Перевірка припущень для SWLS Загальний виявила нормальність залишків (Шапіро-Вілк, $p=0.972$), але порушення лінійності (U-подібна форма залишків) і можливу гетероскедастичність. Мультиколінеарність відсутня ($VIF<1.37$), впливові точки не виявлено (Cook's $D<0.198$), але є два викиди (рядки 58, 70 за Mahalanobis distance). Ці обмеження знижують надійність моделі. Результати частково підтверджують гіпотезу про позитивний вплив практик на задоволеність життям, але потребують обережної інтерпретації.

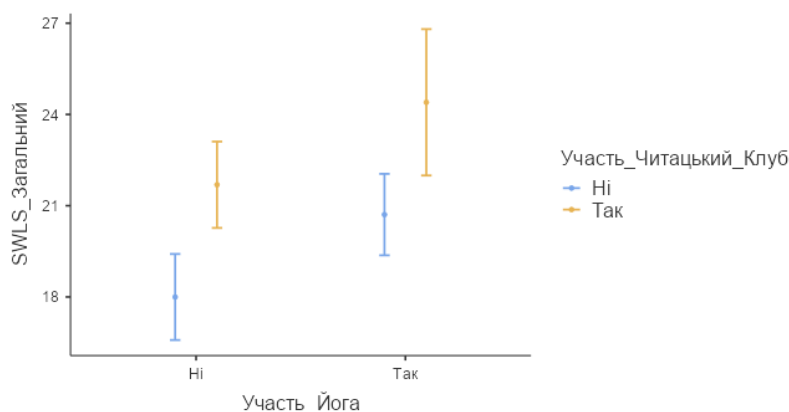


Рис.2.11. Графік граничних середніх для SWLS

Табл.2.18.

**Результати лінійної регресії SWLS для оцінки впливу йоги,
читацьких клубів, статі та віку**

Залежна змінна	Предиктор	β	SE	β_std	t	p	R ²	Adj. R ²	F	p (мод.)
SWLS Заг.	Участь Йога	2.7101	0.9764	0.7061	2.776	0.007	0.190	0.146	4.29	0.004
	Участь Чит Клуб	3.6908	1.0063	0.9617	3.668	<0.001				
	Стать	0.1923	0.8075	0.0252	0.238	0.812				
	Вік	0.0919	0.0566	0.1719	1.625	0.108				

Примітка: β – нестандартизований коефіцієнт, SE – стандартна помилка, β_std – стандартизований коефіцієнт. Для SWLS Загальний виявлено порушення лінійності та можливу гетероскедастичність. * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$.

Наступними розглянемо результати регресійного аналізу для якості соціальних стосунків (Табл. 2.19). Модель для WHOQOL Соціальні Стосунки була статистично значущою ($F(4, 73)=9.56$, $p<0.001$), пояснюючи 34.4% дисперсії ($R^2=0.344$, Adjusted $R^2=0.308$). Участь у йозі ($\beta=18.5875$, $SE=3.139$, $t=5.921$, $p<0.001$, $\beta_std=1.3562$) підвищувала якість соціальних стосунків на 18.6 балів. Участь у читацьких клубах ($\beta=6.0809$, $SE=3.235$, $t=1.880$, $p=0.064$, $\beta_std=0.4437$) не мала значущого впливу, хоча ефект був на межі значущості. Стать ($\beta=-2.4414$, $SE=2.596$, $t=-0.940$, $p=0.350$, $\beta_std=-0.0896$) і вік ($\beta=0.0262$, $SE=0.182$, $t=0.144$, $p=0.886$, $\beta_std=0.0137$) не виявили значущого впливу. Граничні середні показали найвищі значення WHOQOL Соціальні Стосунки при одночасній участі в йозі та читацьких клубах (72.9) порівняно з неучастю (48.2). Графік граничних середніх (Рис. 2.12) ілюструє вищі показники якості соціальних стосунків при участі в обох практиках.

Перевірка припущень для WHOQOL Соціальні Стосунки виявила нормальність залишків (Шапіро-Вілк, $p=0.465$). Мультиколінеарність відсутня ($VIF<1.37$), впливові точки не виявлено (Cook's $D<0.177$), але є два викиди (рядки 58, 70 за Mahalanobis distance). Результати підтверджують позитивний вплив йоги на якість соціальних стосунків, частково підтримуючи гіпотезу про вплив практик, і обґрунтовують необхідність медіаційного аналізу.

Табл.2.19.

Результати лінійної регресії для оцінки впливу йоги, читацьких клубів, статі та віку на якість соціальних стосунків

Залежна змінна	Предиктор	β	SE	β_std	t	p	R ²	Adj. R ²	F	p
WHOQOL Соц Стосунки	Участь Йога	18.5875	3.139	1.3562	5.921	<0.001	0.344	0.308	9.56	<0.001
	Участь Чит Клуб	6.0809	3.235	0.4437	1.880	0.064				
	Стать	-2.4414	2.596	-0.0896	-0.940	0.350				
	Вік	0.0262	0.182	0.0137	0.144	0.886				

Примітка: β – нестандартизований коефіцієнт, SE – стандартна помилка, β_std – стандартизований коефіцієнт. Відсутність даних про лінійність залишків є обмеженням. * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$.

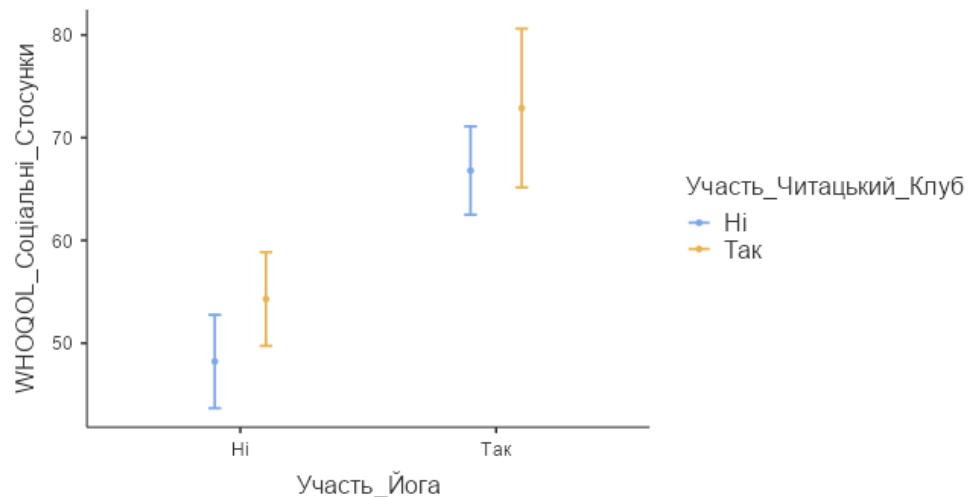


Рис.2.12. Графік граничних середніх для соціальних стосунків

Останньою лінійною регресією в нашому дослідженні є аналіз для рівня стресу (Табл. 2.20). Модель для DASS Стрес виявилась статистично значущою ($F(4, 73)=7.88$, $p<0.001$), пояснюючи 30.2% дисперсії ($R^2=0.302$, Adjusted $R^2=0.263$). Участь у йозі ($\beta=-8.3080$, $SE=1.6961$, $t=-4.898$, $p<0.001$, $\beta_std=-1.1574$) знижувала рівень стресу на 8.3 бали, а участь у читацьких клубах ($\beta=-8.4001$, $SE=1.7480$, $t=-4.806$, $p<0.001$, $\beta_std=-1.1702$) — на 8.4 бала. Стать ($\beta=0.4720$, $SE=1.4028$, $t=0.336$, $p=0.737$, $\beta_std=0.0331$) і вік ($\beta=-0.0588$, $SE=0.0983$, $t=-0.598$, $p=0.551$, $\beta_std=-0.0588$) не мали значущого впливу. Графік граничних середніх (Рис. 2.13) ілюструє нижчі показники

стресу при участі в йозі та читацьких клубах, особливо при їх комбінації.

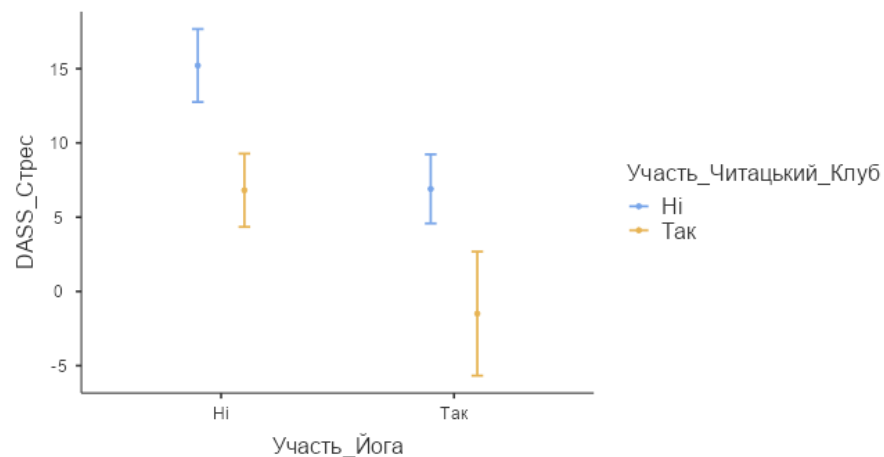


Рис.2.13. Графік граничних середніх для стресу

Перевірка припущень для DASS Стрес виявила умовну нормальність залишків (Шапіро-Вілк, $p=0.069$). Мультиколінеарність відсутня ($VIF < 1.37$), впливові точки не виявлено (Cook's $D < 0.0898$), але є два викиди (рядки 58, 70 за Mahalanobis distance). Результати підтверджують позитивний вплив йоги та читацьких клубів на зниження рівня стресу, підтримуючи гіпотезу про вплив практик.

Табл.2.20.

Результати лінійної регресії для оцінки впливу йоги, читацьких клубів, статі та віку на рівень стресу

Залежна змінна	Предиктор	β	SE	β_{std}	t	p	R^2	Adj. R^2	F	p
DASS Стрес	Участь Йога	-8.3080	1.6961	-1.1574	-4.898	<0.001	0.302	0.263	7.88	<0.001
	Участь Чит Клуб	-8.4001	1.7480	-1.1702	-4.806	<0.001				
	Стать	0.47208	1.4028	0.0331	0.336	0.737				
	Вік	-0.0588	0.0983	-0.0588	-0.598	0.551				

Примітка: β – нестандартизований коефіцієнт, SE – стандартна помилка, β_{std} – стандартизований коефіцієнт. Відсутність даних про лінійність залишків є обмеженням. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

Узагальнюючи результати регресійного аналізу (Таблиці 2.16–2.20), ми виявили, що йога та читацькі клуби позитивно впливають на психологічне благополуччя (Ріфф Загальний), задоволеність життям (SWLS Загальний),

якість соціальних стосунків (WHOQOL Соціальні Стосунки) і знижують рівень стресу (DASS Стрес), тоді як стать і вік не мають значущого впливу. Найсильніший ефект практик спостерігається для психологічного благополуччя ($R^2=0.393$) і соціальних стосунків ($R^2=0.344$), тоді як для задоволеності життям ($R^2=0.190$) модель менш пояснювальна через порушення лінійності. Обмеження моделей містять можливу гетероскедастичність і викиди (рядки 58, 70), що потребує обережної інтерпретації. Ці результати обґрунтовують доцільність медіаційного аналізу для оцінки значення психоемоційного стану та якості життя як посередників у впливі практик.

Медіаційний аналіз впливу участі в йозі та читацьких клубах на психологічне благополуччя

Для перевірки гіпотез щодо впливу участі в йозі та читацьких клубах на психологічне благополуччя (загальний показник за шкалою Ріффа, Ріфф Загальний) через медіацію рівня стресу (DASS Стрес) та якості соціальних стосунків (WHOQOL Соціальні Стосунки) було проведено медіаційний аналіз за допомогою модуля jAMM у Jamovi. Аналіз базувався на раніше описаних регресійних моделях (модель 1: DASS Стрес; модель 2: WHOQOL Соціальні Стосунки; повна модель: Ріфф Загальний) і містив незалежні змінні (участь у йозі, участь у читацьких клубах, стать, вік), медіатори (DASS Стрес, WHOQOL Соціальні Стосунки) та залежну змінну (Ріфф Загальний). Ця схема описана як операційна модель дослідження вище (Рис. 2.1).

Спочатку розглянемо медіаційні ефекти. Аналіз непрямих ефектів (Додаток А, Табл. А.3) показав, що жоден із досліджуваних медіаційних шляхів не був статистично значущим (усі $p > 0.05$). Зокрема:

- Участь у йозі через DASS Стрес ($\beta = -0.01225$, $z = -0.207$, $p = 0.836$) та WHOQOL Соціальні Стосунки ($\beta = 0.01634$, $z = 0.228$, $p = 0.820$) не мала значущого непрямого впливу на Ріфф Загальний.
- Участь у читацьких клубах через DASS Стрес ($\beta = -0.01205$, $z = -0.207$, p

= 0.836) та WHOQOL Соціальні Стосунки ($\beta = 0.00520$, $z = 0.227$, $p = 0.821$) також не виявила значущого медіаційного ефекту.

- Стать через DASS Стрес ($\beta = 0.000726$, $z = 0.178$, $p = 0.859$) та WHOQOL Соціальні Стосунки ($\beta = -0.00224$, $z = -0.222$, $p = 0.824$) не мала значущих непрямих ефектів.
- Вік через DASS Стрес ($\beta = -0.00129$, $z = -0.196$, $p = 0.844$) та WHOQOL Соціальні Стосунки ($\beta = 0.000343$, $z = 0.125$, $p = 0.901$) також не впливав опосередковано на психологічне благополуччя.

Проведений аналіз підтвердив значущий загальний вплив участі в йозі на психологічне благополуччя ($\beta = 0.62484$, $z = 6.034$, $p < 0.001$), а також участі в читацьких клубах ($\beta = 0.62795$, $z = 6.049$, $p < 0.001$). Ці висновки узгоджуються з прямими ефектами, раніше описаними в повній регресійній моделі. Водночас вплив статі ($\beta = 0.04959$, $z = 0.556$, $p = 0.579$) та віку ($\beta = 0.08789$, $z = 0.986$, $p = 0.324$) залишився статистично незначущим, що може вказувати на обмежену роль цих демографічних змінних у контексті досліджуваних зв'язків.

На основі отриманих даних можна стверджувати, що участь у йозі та читацьких клубах позитивно впливає на психологічне благополуччя, переважно через прямі ефекти, як було встановлено в попередніх регресійних моделях. Проте, всупереч очікуванням, медіаційні ефекти через рівень стресу та якість соціальних стосунків не знайшли підтвердження. Це може бути зумовлено обмеженою статистичною потужністю вибірки ($N = 78$) або домінуванням інших, не досліджених у цій роботі механізмів впливу. У підсумку, отримані результати підкреслюють цінність йоги та читацьких клубів як практик для підтримки психологічного благополуччя, водночас вказуючи на потребу подальшого вивчення потенційних медіаторів, таких як когнітивна залученість чи емоційна регуляція, для глибшого розуміння цих зв'язків.

Висновки до розділу II

У другому розділі магістерської роботи було здійснено емпіричне дослідження психологічного благополуччя в контексті залучення до духовно-тілесних (йога) та когнітивних (читацькі клуби) практик за участі 78 респондентів. Метою дослідження було виявлення основних чинників та характеру впливу означених практик, які визначають психологічне благополуччя особистості.

Результати дослідження засвідчили наявність статистично значущих відмінностей між групами. Учасники групи йоги виявили вищі показники за шкалами психологічного благополуччя (особливо за параметрами самоприйняття, цілеспрямованості та особистісного зростання), а також нижчий рівень дистресу за шкалою DASS-21. Водночас представники читацьких клубів мали високі результати за шкалою задоволеності життям (SWLS) та демонстрували виражений позитивний афект (PANAS), що свідчить про значущість когнітивної та соціально-рефлексивної складової таких практик.

Також спостерігається позитивний зв'язок між рівнем усвідомленості, задоволеністю життям та суб'єктивною якістю життя (WHOQOL-BREF) в обох експериментальних групах порівняно з контрольною. Це вказує на роль регулярної участі у цілеспрямованих практиках як ресурсу для підтримки психологічного благополуччя в умовах соціальної турбулентності.

Додатково було виявлено, що обидві групи демонструють вищий рівень соціальної залученості та суб'єктивного сенсу життя. Це підтверджує значущість не лише індивідуальних, а й групових практик як джерел емоційної підтримки, стабільності та можливості інтегрувати пережитий досвід у смислове поле особистості.

В той же час, гіпотеза про медіаційну роль рівня стресу та якості соціальних стосунків у визначенні психологічного благополуччя не знайшла підтвердження в межах нашої вибірки. Тобто участь у йозі та читацьких

клубах позитивно впливає на психологічне благополуччя переважно через прямі ефекти.

Так, результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про позитивний вплив духовно-тілесних та когнітивних практик на психологічне благополуччя. Це дозволяє розглядати такі форми активності як доцільні ресурси психопрофілактики та підтримки внутрішньої стійкості особистості в умовах воєнного часу.

РОЗДІЛ III

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ З ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

3.1. Підходи до роботи психолога з проблеми психологічного благополуччя особистості в контексті духовно-тілесних та когнітивних практик

Психологічне благополуччя є багатовимірним конструктом, що інтегрує емоційні, когнітивні, соціальні та тілесно-духовні виміри функціонування особистості. Така складна структура вимагає від психолога цілісного, міждисциплінарного підходу, який враховує не лише ментальні, а й тілесні та екзистенційні аспекти. У сучасних підходах до психологічного консультування спостерігається зростання уваги до інтеграції когнітивних та духовно-тілесних практик, що дає змогу підвищити ефективність терапевтичного впливу та врахувати багатовимірність людського досвіду. Застосування таких практик сприяє гармонізації внутрішнього світу клієнта, відновленню контакту з тілом, усвідомленню особистісних цінностей і розвитку навичок емоційної саморегуляції. У даному розділі представлено аналіз основних психотерапевтичних підходів, які поєднують духовно-тілесний і когнітивний компоненти й спрямовані на підвищення психологічного благополуччя особистості. Їх застосування дозволяє глибше впливати на її емоційну, когнітивну, тілесну та екзистенційну сферу.

З огляду на це, для аналізу було обрано чотири провідні психотерапевтичні підходи, ефективність яких науково підтверджена в контексті роботи з темою психологічного благополуччя, а також інтегративну модель як концептуальну рамку для їх поєднання. Нижче подано короткий огляд обраних підходів з акцентом на їхній внесок у підтримку психологічного благополуччя.

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – орієнтована на ідентифікацію та зміну деструктивних переконань і поведінкових патернів, що

порушують психологічне благополуччя. Вона дозволяє усвідомлювати автоматичні думки, змінювати інтерпретації подій і формувати функціональні моделі реагування.

2. Терапія прийняття та відповідальності (АСТ) – сприяє розвитку психологічної гнучкості, вчить приймати внутрішні переживання та рухатися у напрямку цінностей навіть у контексті внутрішнього дискомфорту. Це актуально для осіб, які переживають екзистенційні кризи або втрачають орієнтири. Таким чином, АСТ акцентує увагу на психологічній гнучкості, усвідомленості та ціннісному виборі.

3. Схема-терапія – дає змогу працювати на глибинному рівні особистості, трансформуючи дезадаптивні схеми, емоційні режими та внутрішній критицизм, що часто лежать в основі тривалого зниження благополуччя. Допомагає відновити контакт із внутрішнім «Здоровим дорослим» і стабілізувати самооцінку. СТ спрямована на трансформацію глибинних дезадаптивних схем і емоційних режимів.

4. Позитивна психотерапія (ППТ) – фокусується на виявленні ресурсів, розвитку цінностей та балансу сфер життя (тіло, досягнення, контакт, смисли). Вона підтримує розвиток смисложиттєвої орієнтації, що є фундаментальним для стабілізації психоемоційного стану в умовах невизначеності.

5. Інтегративний підхід - як можливість поєднання зазначених методів із практиками тілесної усвідомленості, духовного досвіду й індивідуалізованого підходу до клієнта є рамкою для свідомого поєднання зазначених підходів, дозволяючи адаптувати методи до індивідуального запиту учасників. Він дає змогу поєднувати когнітивні техніки, тілесні практики, елементи майндфулнесу та екзистенційні рефлексії, що особливо актуально в роботі з особистісним зростанням, кризами та самоціленням.

Розглянемо кожен з них детальніше у контексті духовно-тілесних та когнітивних практик. Одним із найпоширеніших методів психотерапії, орієнтованих на зміну дисфункціональних переконань, мислення та

поведінки, є КПТ - когнітивно-поведінкова терапія (Додаток Б.). У контексті духовно-тілесних і когнітивних практик цей підхід застосовується для розвитку усвідомленості, подолання негативних автоматичних думок та формування адаптивних моделей поведінки (Beck, 201; Hofmann et al., 2012).

На когнітивному рівні основною метою КПТ є виявлення та корекція дисфункційних думок і переконань. Психолог допомагає клієнту розпізнавати когнітивні спотворення, знижувати інтенсивність автоматичних негативних думок та трансформувати їх у більш реалістичні (Burns, 1999). Наприклад, виконувати вправу «Думка – Реальність – Альтернатива». Думка: «Я не зможу виконати вчасно завдання». Реальність: «Я вже неодноразово виконував завдання вчасно». Альтернатива: «Я можу звернутися за підтримкою до колег, якщо не буду встигати виконати завдання вчасно».

На тілесно-когнітивному рівні КПТ сприяє розвитку саморегуляції та зниженню психофізичної напруги. Тут використовуються дихальні техніки, майндфулнес-практики, вправи на заземлення (Segal, Williams, & Teasdale, 2013). Зокрема:

- «Безпечне місце» — візуалізація простору внутрішньої безпеки;
- «Контейнер для емоцій» — образне “відкладення” тривожних думок;
- «Заземлення через дихання» — діафрагмальне дихання з фокусом на теперішньому моменті.

На когнітивно-поведінковому рівні метою є відновлення балансу між особистими потребами клієнта та соціальними очікуваннями. Для цього застосовуються:

- вправа «Мое особисте коло» — ідентифікація меж особистого впливу;
- «Я-повідомлення» — навчання асертивній комунікації;
- створення «Альтернативного плану дій» — підготовка до потенційних змін.

На духовному рівні КПТ може формувати роботу з цінностями як джерелами життєвого сенсу та мотивації (Smith, 2017). Прикладом є:

- написання листа собі в майбутнє, описуючи своє життя через п'ять років з акцентом на реалізацію цінностей;
- «Ціннісне планування» — побудова цілеспрямованого життя, складаючи план на найближчі три місяці, де кожна дія має відповідати одній із визначених цінностей.

На когнітивно-духовному рівні формується навичка прийняття себе, зі своїми недоліками та помилками, без знецінення власної особистості, розвивається самоспівчуття та внутрішня цілісність. У цьому допомагає:

- медитація «Сонячне світло прийняття» — уявне наповнення тіла теплим світлом, що символізує прийняття (Neff & Germer, 2013).

Основні техніки КПТ у контексті духовно-тілесних і когнітивних практик містять:

- когнітивну реструктуризацію – роботу з деструктивними переконаннями, які знижують психологічне благополуччя);
- майндфулнес-інтервенції – розвиток здатності зосереджуватися на поточному моменті та відстежувати власні емоції та думки;
- поведінкові експерименти – перевірку на практиці ефективності нових когнітивних стратегій;
- техніки релаксації – інтеграцію тілесного досвіду для зниження рівня стресу.

Отже, КПТ – це ефективний метод, який поєднує когнітивні, поведінкові, тілесні та духовні елементи, сприяючи зростанню психологічного благополуччя (Hofmann et al., 2010).

Подальший розвиток когнітивно-поведінкової терапії призвів до появи «третьої хвилі» психотерапевтичних підходів. Одним із найвідоміших серед них є терапія прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ), яка зосереджується на прийнятті досвіду, психологічній гнучкості та ціннісній мотивації, як основи для дій (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012). Хоча акцент на усвідомленість, прийняття та цінності визначає АСТ радше трансдисциплінарним підходом, ніж класично когнітивно-

поведінковим. У контексті когнітивних та духовно-тілесних практик АСТ розглядається як ефективний метод, що поєднує роботу з когнітивними схемами та тілесною усвідомленістю і має дві глобальні цілі. Перша – роз'єднатися з дисфункціональними когніціями, прийняти емоційний досвід, щоб зробити поведінку людини більш гнучкою. Друга – змінити поведінку на таку, що має цінність: визначити, що є важливим для неї та як діяти так, щоб збільшити вірогідність отримання бажаних результатів.

Психологічне благополуччя в АСТ досягається шляхом розвитку психологічної гнучкості – здатності приймати свій досвід, без уникання чи боротьби, і водночас жити відповідно до цінностей (Kashdan & Rottenberg, 2010).

Цей підхід поєднує роботу з усвідомленістю, цінностями та дією (Додаток В):

- Усвідомленість (майндфулнес) як основний компонент синхронізується з тілесними практиками – йога, пранаяма, дихальні практики.
- Ціннісно-орієнтована діяльність – відповідає духовним аспектам життя – медитація, вивчення класичних духовних текстів, філософських творів, психологічної літератури, літератури, що спонукає до інтроспекції, практики для розвитку усвідомленого читання.
- Когнітивні практики, такі як спостереження за думками, дефузія (називання думок, повторення слова, візуалізація думок, пісенні методи), робота з метафорами, підтримують усвідомлення та зміну реакції на стресові події.

Центральною проблемою неефективної поведінки згідно АСТ є злиття. Це відбувається тоді, коли когніції людини домінують над її фізичними діями дисфункційним способом. У відповідь на когніції, людина може говорити і робити речі, які є неефективними для побудови життя, якого вона прагне. Наприклад, маючи думку “нічого не має сенсу, все безнадійно”, відмовлятися від зусиль щодо покращення життя. Тобто відмовлятися від певних дій, які можуть бути рушійними для досягнення мети, незважаючи на деструктивний

характер певної думки. Саме так когніції можуть домінувати над усвідомленістю в дисфункційний спосіб. Людина зациклюється, губиться у думках і це впливає на виконання нею важливих дій. Наприклад, румінуючи “я не зможу скласти іспит”, людина і справді робить помилки від неувважності. Ключовою ідеєю психотерапії АСТ є розвиток психологічної гнучкості, тобто здатності жити осмисленим життям, залишаючись відкритим до свого внутрішнього досвіду (емоцій, думок, відчуттів), не намагаючись уникати чи контролювати їх. Замість цього, клієнт навчається приймати ці переживання як природні частини життя і діяти відповідно до власних цінностей, навіть якщо це супроводжується дискомфортом. Людина не в змозі позбутися некорисних думок, але може навчитися усвідомлено на них відповідати і вільно вибирати свою поведінку: корисне мислення і дії. Отже, практикуючи навичку прийняття з метою, щоб нетерпимість до важкого внутрішнього досвіду перестала бути обмеженням для важливих дій в житті клієнта, психотерапевт поступово переходить до експозиції. В методі АСТ – це ціннісно орієнтовані змістовні дії. Клієнт під впливом психотерапії починає здійснювати дії, незважаючи на страх чи інші деструктивні думки.

Отож, реалізація цілей терапії прийняття та відповідальності (АСТ) дає можливість клієнту навчитися приймати свої думки, емоції та тілесні відчуття без спроби їх уникати чи змінювати, виконуючи практики медитації, які мають на меті спостереження за відчуттями у тілі та виконуючи асани з акцентом на прийнятті цих відчуттів. На когнітивному рівні – зменшується вплив думок, за рахунок навички когнітивної дефузії. Клієнт вчиться сприймати думки не як істини, а як результат когнітивних процесів. Наприклад, виконуючи вправу «Це лише думка»: промовляючи негативні думки нейтральним тоном, уявляючи їх як слова, що проходять повз, як хмари на небі. Контакт із теперішнім моментом, не відволікаючись на минуле або майбутнє, досягається за рахунок зосередження уваги на диханні, помічаючи кожен вдих і видих; зосередженні на відчуттях у ногах в процесі ходьби, уявляючи, як тіло взаємодіє із землею та виконанні інших подібних вправ. Поступово у клієнта

розвивається здатність спостерігати за своїми думками та емоціями, як за явищами, не зливаючись із ними. Цьому сприяє виконання вправи «Екран свідомості»: думки – це кадри, які з’являються на екрані. Завдання – спостерігати за ними, не реагуючи. Навичка спостереження за «Я» формується у процесі здійснення медитації «Я – це простір». Клієнт уявляє себе як простір, у якому виникають думки, емоції, відчуття. Вони з’являються і зникають, але простір залишається. Фундаментальним елементом в АСТ є виявлення цінностей клієнта. Це є основою для побудови терапевтичного процесу. Цінності допомагають клієнту визначити напрямок руху, незважаючи на дискомфорт, тривогу чи інші важкі емоції. Замість боротьби з небажаними думками чи емоціями, це дає йому можливість зосередитися на тому, що справді важливо. Це дозволяє не уникати відчуттів, а використовувати їх як сигнали для руху до цінностей. Визначені цінності стають внутрішнім компасом, що допомагає діяти навіть у моменти страху чи невпевненості, створюють життєвий сенс, дають контекст для дій, знижують емоційний вплив думок. У цьому випадку можна використовувати вправу «Ціннісне дихання»: на вдиху – уявити цінність, на видиху – конкретну дію, яка відповідає цінності. Останній із шести процесів АСТ – зобов’язання до дій. Він спрямований на перехід від усвідомлення цінностей до реальних конкретних дій, навіть у присутності дискомфорту чи тривоги. Воно дозволяє людині вийти за межі своєї свідомості та дискомфорту, сфокусувавшись на діях, що мають сенс. А це, в свою чергу підкріплює відчуття контролю над своїм життям і сприяє підвищенню психологічного благополуччя. Почати можна з вправи «Перший крок»: визначити одну конкретну дію, яка відповідає цінності та спланувати її виконання. У підсумку, АСТ допомагає клієнтам змінити фокус уваги з уникання болю на створення сенсових, змістовних дій, що призводить до більшої задоволеності життям, відчуття контролю та зниження рівня емоційного дистресу. Це дозволяє зменшити вплив деструктивних думок і переживань та рухатися до реалізації значущих життєвих цілей, підвищуючи рівень психологічного благополуччя клієнта.

Ще один із підходів, який доповнює можливості АСТ, це схема-терапія (СТ). Вона дозволяє ефективно опрацювати глибинні схеми, що формуються у дитинстві та згодом впливають на поведінку й самоприйняття дорослої людини (Young, Klosko, & Weishaar, 2003). СТ поєднується з тілесними, когнітивними та духовними практиками і напрямку корелює з темою психологічного благополуччя (van Genderen et al., 2012). Вона базується на розумінні того, як ранні дисфункційні схеми людини впливають на її поточну поведінку, емоції та мислення. Схема-терапія є інтегративним підходом, який поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії, гештальт-терапії, теорії прив'язаності, теорії об'єктних стосунків, конструктивістських і психоаналітичних шкіл, тілесно-орієнтованої терапії (Young et al., 2003; Bach & Farrell, 2018). Це дозволяє ефективно працювати з деструктивними схемами та режимами через усвідомленість, тілесні практики та духовну саморефлексію. І хоча схема-терапія інтегрує техніки з різних підходів, але здійснює це системно, з фокусом на зміну схем та режимів і є унікальною (Додаток Г). У контексті тілесно-духовних та когнітивних практик вона допомагає:

- Виявити емоційні та тілесні реакції, що є відображенням неусвідомлених схем.
- Розпізнати та трансформувати дисфункційні схеми через тілесні та когнітивні вправи.
- Інтегрувати практики усвідомленості та духовного самоспостереження для розвитку здорових режимів.

Цей метод психотерапії наголошує, що схеми є не лише когнітивними утвореннями, що формуються у ранньому дитинстві та активуються у стресових ситуаціях, але й мають тілесний та когнітивний компонент. Вони проявляються як внутрішній дисбаланс, тілесне напруження, спазми, або як духовне відчуття внутрішньої порожнечі. В активації схем формується специфічна поведінка та емоційні реакції, які в схема-терапії описуються як режими, які є динамічними проявами схем (Lobbestael et al., 2008). Основним

діагностичним інструментом є Young Schema Questionnaire (YSQ), який дозволяє виявити наявні ранні дезадаптивні схеми, що впливають на благополуччя, соціальні зв'язки, автономію та цілісність (Young et al., 2003). Кожна схема містить специфічні переконання про себе, інших і світ. Вони можуть активізуватися та проявлятися як духовний дисбаланс, коли внутрішні потреби особистості не задовольняються. Схеми, як тілесні відчуття вкорінені у тілі у вигляді хронічного напруження, заціпеніння, спазмів. У відповідь на активацію схеми, актуалізуються поточні емоційні стани, патерни мислення і поведінки або іншими словами – режими. Вони відображають активовані схеми та стратегічні копінг-реакції на них. Він дає можливість оцінити наявність і інтенсивність 18 основних схем, які виникають у людини в дитинстві або підлітковому віці та впливають на поведінку, емоції та стосунки у дорослому житті. Опитувальник дає змогу визначити, які саме схеми активні у людини, що важливо для формування первинної гіпотези про схеми та їх вплив на проблеми клієнта. Це забезпечує структуру терапії, дає змогу визначити пріоритетні сфери для опрацювання та здійснювати моніторинг динаміки змін у процесі терапії. І хоча він не є прямим інструментом для вимірювання психологічного благополуччя, однак через виявлення дисфункціональних схем, які негативно впливають на емоційний стан, поведінку та самоприйняття клієнта, дозволяє опосередковано оцінити його рівень. Аналіз результатів опитувальника дозволяє зрозуміти, які схеми є основними джерелами дистресу, які поведінкові патерни підтримують негативний емоційний стан, як ці схеми впливають на ключові аспекти психологічного благополуччя, такі як емоційна задоволеність, соціальні зв'язки, автономія та самореалізація. Тілесний компонент відіграє важливу роль у СТ. Так, вправа «Схема у тілі» дозволяє клієнту ідентифікувати, де саме відчувається схема на фізичному рівні (наприклад, напруга в грудях при емоційній депривації). Наступним етапом роботи є розпізнавання основних режимів, які відображають найбільш поширені й фундаментальні способи реагування особистості у стресових чи тригерних ситуаціях – Вразлива

дитина, Критичний батько, Захисний режим та створення здорового дорослого. Доцільним є проведення вправи «Монолог режиму», в якій клієнт промовляє від імені кожного режиму фразу, яка на його думку буде логічною для кожного з них. Можна інтегрувати ці режим в тілесні відчуття шляхом виконання рухової вправи «Танок режимів». Схема-терапія відповідає розумінню психологічного благополуччя через задоволення базових емоційних потреб. Якщо ці потреби лишаються не задоволеними, це стає основою для формування дисфункційних схем. Вони, у свою чергу, породжують деструктивні патерни поведінки та негативні емоційні реакції, які підтримують психологічний дисбаланс. Отже, наступним важливим кроком психотерапії є встановлення зв'язку між схемами і базовими потребами. Необхідно допомогти клієнту розпізнати, які потреби залишаються незадоволеними через активні схеми, та навчити його задовольняти ці потреби у здоровий спосіб. На когнітивному рівні це може бути вправа «Лист потреби» - клієнт пише листа своєму внутрішньому дитячому Я, де описує, які потреби залишилися незадоволеними. Потім переписує лист від імені здорового дорослого, де пояснює, як він може зараз задовольнити ці потреби. На тілесному рівні: здійснити практику асан «Відкриття серця» - виконання асан, які спрямовані на розкриття грудної клітки (Бхуджангасана – Поза Кобри, Уштрасана – Поза Верблюда, Ардха Чакрасана – Половинна Поза Моста, Матсіасана - Поза Риби). На духовному рівні: здійснити медитацію «Повернення до потреб» - клієнт уявляє себе маленькою дитиною у безпечному місці, Здоровий дорослий підходить до дитини і запитує, що їй потрібно. Завдання – знайти і назвати 1-2 потреби, які потребують уваги. Після цього слід ослабити вплив Критичного батька і навчити клієнта реагувати на цей режим з позиції здорового дорослого. Прикладом може бути вправа «Діалог з Критичним батьком». Логічним продовженням терапевтичного процесу є формування образу здорового дорослого, який може підтримати Вразливу дитину та контролювати Критичного батька. Можна запропонувати клієнту ведення щоденника, в якому він буде описувати ситуації, в яких

здоровий дорослий міг підтримати Вразливу дитину. Останнім важливим кроком є закріплення нових патернів поведінки, формуючи стратегії самопідтримки через інтеграцію тілесних та духовних практик, що підтримують активацію здорового дорослого. Варто розвинути здатність до стабільності та балансу як у тілі так і у внутрішньому емоційному просторі за рахунок практики йоги та медитації – це підкріплює відчуття внутрішньої стійкості здорового дорослого. Закріпити нові навички поведінки та розробити план дій на випадок активації старих схем. Цей підхід дозволяє не тільки зміцнити здорового дорослого, але й сформувати чітку структуру дій для кризових моментів, що особливо важливо для стабілізації психологічного благополуччя.

Поряд із глибинною роботою над дисфункційними схемами, що притаманна схема-терапії, існують підходи, які зосереджуються переважно на розвитку ресурсного потенціалу особистості. Одним з яких є Позитивна психотерапія (ППТ), заснована Носсратом Пезешкіаном (Додаток Д), яка акцентує увагу на інтеграції внутрішніх ресурсів, гармонізації основних сфер життя та пошуку сенсу (Ntarla & Hum, 2024).

Вона пасує до проблеми психологічного благополуччя з позиції балансу між чотирма основними сферами життя: тіло, діяльність, контакт, смисли. Цей підхід базується на концепції, що кожна людина, вже має внутрішні ресурси для досягнення благополуччя, але вони можуть бути приховані або не використовуватись через вплив негативних переконань, невирішених конфліктів чи емоційних блоків. Фокусуючись на ідеї балансу чотирьох сфер життя, Позитивна психотерапія має на меті виявити можливий наявний дисбаланс кожної з них та розробити план їхньої гармонізації. Робота з тілом через тілесні практики та усвідомлення фізичних відчуттів передбачає вирівнювання тілесної сфери. Виявлення когнітивних патернів, що заважають реалізації потенціалу клієнта для здійснення поставленої мети – показують як відбувається дисбаланс сфери досягнень. Вивчення моделей стосунків з акцентом на емоційному зв'язку дозволяє оцінити сферу контактів. Виявлення

цінностей, сенсів і духовних ресурсів у ППТ є одним із ключових інструментів, який допомагає проаналізувати та охарактеризувати сферу сенсів. Для того, щоб проаналізувати, яка сфера потребує найбільшої уваги, можна запропонувати клієнту вправу «Колесо життя». Слід розділити коло на чотири сектори, які символізують кожен із сфер і запропонувати йому оцінити задоволеність кожною зі сфер по шкалі від одного до десяти. Це дасть можливість проаналізувати, яка зі сфер потребує найбільшої уваги. На когнітивному рівні психотерапевт навчає клієнта трансформувати деструктивні переконання у ресурсні через позитивну реконструкцію. Він допомагає клієнту розпізнати обмежувальні переконання («Я не зможу», «Я не гідний») та знайти протилежні ресурси. Клієнт вчиться виявляти, як ці переконання відображаються у тілі (затискання, скутість, напруження), а також помічати сенси, які він вкладає у свої дії, вчинки, реакції. За допомогою терапевта людина вчиться виявляти свої внутрішні цінності, які вона ігнорує або пригнічує, та які можуть стати основою для формування нового життєвого сценарію. Пошук сенсу здійснюється через метафори, притчі, історії, що відповідає східній філософії, яку Пезешкіан інтегрував у ППТ (Ntarla & Hum, 2024). Наприклад, клієнт слухає історію про двох вовків (один з яких символізує страх, а інший любов) і відповідає на питання: «Якого вовка я годую частіше?». Інтеграція тілесних практик у психотерапевтичний процес розвиває здатність клієнта відчувати своє тіло, як джерело ресурсів і стабільності. Прикладом може бути щоденна практика «Тілесний барометр», коли клієнт перевіряє рівень напруги у тілі з використанням шкали від одного до десяти. Завершальним етапом роботи для закріплення досягнень у процесі терапії та рівномірного розвитку і підтримки кожної зі сфер є розробка плану певних дій, якому буде слідувати клієнт після завершення роботи. Доцільним буде створення списку ресурсів, які підтримуватимуть (музика, медитації, контакти людей, до яких можна буде звернутися за підтримкою).

З метою укріплення внутрішнього балансу та загального благополуччя клієнта бажано сформулювати посттерапевтичний план підтримки після

завершення терапії. Позитивна психотерапія є цілісним підходом, що підтримує особистість у русі до цілісної інтеграції та розглядає психологічне благополуччя як гармонію між емоційними, когнітивними та духовними аспектами життя.

В умовах суспільно-політичної та економічної кризи, посттравматичних навантажень, зростання тривожності та втрати життєвих сенсів, психологи дедалі частіше звертаються до інтегративних підходів, які враховують не лише психічні, а й тілесні та духовні виміри функціонування особистості. Інтегративний підхід у психології формується як відповідь на виклики сучасної психотерапевтичної практики, де неможливо повністю охопити складність проблем клієнта в межах лише однієї теоретичної моделі. Сутність інтеграції полягає у свідомому й науково обґрунтованому поєднанні концепцій і технік з різних психотерапевтичних напрямів для досягнення гнучкості та ефективності терапії (Norcross & Goldfried, 2005). Це не механічне злиття методів, а глибоке осмислення ключових механізмів змін, загальних чинників терапії, специфіки клієнтського досвіду та індивідуалізованого підходу до кожної особистості (Norcross, 2011).

Одними з піонерів інтегративної парадигми вважаються Арнольд Лазарус і Пол Вахтель. А. Лазарус створив модель мультимодальної терапії, яка стала прикладом технічного еkleктизму, заклавши основу майбутньої інтеграції в психотерапії (Lazarus, 1997). Натомість П. Вахтель розробив модель теоретичної інтеграції, в якій психодинамічні концепції поєднано з когнітивно-поведінковими техніками. Він наголошував на необхідності бачити клієнта цілісно, у взаємодії внутрішніх конфліктів та зовнішніх патернів поведінки, а також розширювати межі класичних шкіл шляхом синтезу глибинних і поведінкових підходів (Wachtel, 1997).

Хоча терміни еkleктика та інтеграція часто вживаються як синоніми, між ними існує принципова різниця. Еkleктичний підхід ґрунтується на прагматичному виборі технік без обов'язкової відповідності між теоріями. Натомість інтеграція передбачає створення концептуальної єдності, в якій

взаємопов'язані теоретичні засади, клінічні інтервенції та гуманістична орієнтація. Як зазначає Дж.Норкросс, еkleктика є технічним інструментом, тоді як інтеграція – концептуальною та ціннісною основою практики психолога (Norcross, 2011).

На сучасному етапі розвитку інтегративної психотерапії виділяють чотири ключові моделі:

- технічний еkleктизм,
- теоретична інтеграція,
- модель загальних чинників,
- асимілятивна інтеграція (Norcross & Goldfried, 2005).

Кожна з них має свої особливості та сфери застосування, але всі прагнуть до цілісного бачення особистості – як тілесного, когнітивного, емоційного, соціального та духовного феномену.

В українському соціокультурному контексті, за спостереженнями П. Лебедевої (2021), інтегративна терапія є не лише міждисциплінарним підходом, але й соціальною необхідністю. Вона дозволяє адаптувати психотерапію до умов війни, втрат, соціальної нестабільності, пошуку ідентичності й внутрішніх опор. Зокрема, інтеграція когнітивно-поведінкових, гуманістичних, психодинамічних, тілесних та духовно-екзистенційних практик дає змогу створити адаптивну модель психологічної допомоги, що відповідає викликам часу.

Отже, інтегративні підходи забезпечують міжрівневу роботу психолога – від симптомів і поведінки до екзистенційних питань сенсу, автентичності та духовного зростання.

3.2. Програма тренінгу з підвищення психологічного благополуччя

У результаті емпіричного дослідження було виявлено взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя та впливом духовно-тілесних та

когнітивних практик. Відповідно до цього була розроблена програма групового тренінгу для підтримки та підвищення психологічного благополуччя осіб з його зниженим рівнем «Внутрішній компас». Основу запропонованої програми складає низка психотерапевтичних підходів, які інтегрують духовно-тілесний, когнітивний і екзистенційний компоненти. Такий вибір зумовлений потребою впливати на ключові рівні функціонування особистості – пізнавальний, емоційний, тілесний і смисловий – які є центральними для формування та підтримки психологічного благополуччя. Для розробки програми тренінгу було вибрано інтегративний підхід із залученням методів позитивної психотерапії Н. Пезешкіана (Ntarla & Hum, 2024), елементів АСТ (Hayes et al., 2012), СТ (Young et al., 2003) та тілесно-орієнтовних практик.

Умови для проведення програми. Програма психологічного консультування розрахована на 10 регулярних групових зустрічей 2 рази на тиждень; тривалістю 9 зустрічей по 150 хвилин (2 години 30 хвилин) та останньої десятої зустрічі у вигляді глибинної інтеграційної сесії протягом 3-ьох години (180 хвилин). Кількість учасників – 5-10. Для реалізації програми консультування з теми психологічного благополуччя в контексті духовно-тілесних і когнітивних практик потрібне приміщення, яке відповідає певним вимогам. Оскільки в програмі поєднуються психологічна глибина, тілесні практики та робота зі смислами, приміщення має підтримувати затишок, безпеку, мобільність та конфіденційність. Площа – не менше 3,5 – 4 м² на одну людину (для 10 учасників мінімум 35-40м²). Безпечна нейтральна локація – подалі від шуму, стресових контекстів (школа, лікарня, автомагістраль). Бажано з окремою входною зоною, без можливості стороннього доступу, щоб уникати контакту з іншими людьми до та після заняття і відчуття безпеки. Пріоритетним буде природне освітлення, з можливістю його затемнення для здійснення медитацій. У випадку штучного освітлення – використання ламп теплого спектру. Критично важливою є наявність звукоізоляції, щоб зовнішні шуми не заважали процесу. Стільці мають бути з відкидним столиком-

планшетом, легкими для зручного їх пересування. Для здійснення практики тілесних чи дихальних вправ обов'язкова наявність спортивних килимків, подушок, пледів. Учасники повинні мати можливість сісти, лягти на підлогу для глибокої релаксації та медитації. Центр простору, в якому планується проведення тренінгу, має бути порожнім, для можливості створення кола та формування групового фокусу. Рекомендована температура в приміщенні 21-24С. Повинна бути можливість підтримання мікроклімату за допомогою системи кондиціонування, вентиляції чи можливості провітрювання. Бажано, щоб кольори інтер'єру були теплими, природного тону (пісочний, зелений, м'який беж). Додаткову атмосферу затишку можуть створювати свічки чи аромалампи (за умови згоди усіх учасників групи). Додаткові ресурси для роботи: фліпчарт або дошка (для когнітивних технік, структуризації), папір, фломастери, ручки, кольорові олівці, фарби (для арт-частини), аудіоколонка чи інша звукова система (для фонові музики чи медитації), вода, чай, печиво, фрукти (для перерв і створення атмосфери турботи і затишку). Програму також можливо адаптувати для проведення в онлайн-форматі.

Мета програми. Підвищити психологічне благополуччя учасників через поєднання тілесних, когнітивних і смислових практик, спрямованих на відновлення балансу та ціннісно-орієнтованого способу життя.

Завдання програми

1. Сприяти усвідомленню учасниками поточного рівня психологічного благополуччя через спостереження, самооцінку та рефлексію в межах основних життєвих сфер (тіло, діяльність, міжособистісні стосунки, смисли).
2. Формувати навички тілесної усвідомленості та саморегуляції, зокрема через дихальні, рухові та заземлювальні практики, спрямовані на зниження психоемоційної напруги й підвищеного контакту з тілом.
3. Розвивати когнітивну гнучкість та критичне мислення щодо власних переконань, установок і поведінкових патернів, які впливають на життєву задоволеність і реалізацію особистісного потенціалу.

4. Сприяти актуалізації особистісних цінностей і смислових орієнтирів, які слугують джерелом мотивації, внутрішньої опори та цілісності у період життєвих викликів або нестабільності.
5. Підвищити рівень емоційної компетентності учасників шляхом розвитку здатності до розпізнавання, вираження та регуляції емоцій у міжособистісній взаємодії.
6. Створити безпечне групове середовище, яке підтримує розвиток здатності до відкритого діалогу, емпатичного слухання, прийняття різноманітності досвіду й саморефлексії.
7. Сформувати індивідуальний план дій для кожного з учасників для підтримки психологічного благополуччя, орієнтований на інтеграцію здобутих практик і цінностей у повсякденне життя учасників.

Критерії залучення учасників. Програма розрахована на участь осіб, які мають бажання підвищити свій рівень психологічного благополуччя.

Критерії ефективності програми психологічного консультування. Визначення зміни показників рівня задоволеності життям та зміни в основних показниках психологічного благополуччя, а саме самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, контроль над оточенням, особистісний ріст, цілеспрямованість у житті.

Структура сеансу групового тренінгу (інтегративна модель)

1. Вступ (20 хвилин): привітання, налаштування, практики тілесної стабілізації, коротка розповідь кожного з учасників про себе, свій стан.
2. Когнітивно-екзистенційне занурення (20 хвилин) – коротка психоедукація або читання уривку з літератури, філософського есею чи психологічного тексту. Групове обговорення.
3. Перерва (10 хвилин).
4. Практичний блок: тілесний та когнітивний (30 хвилин) – легка серія асан (вправ з йоги), письмова рефлексія –.
5. Перерва (15 хвилин).

6. Глибокий інтерсуб'єктивний процес (35 хвилин) – коло глибинного обміну досвідом.
7. Завершення – інтеграція (20 хвилин). Фінальна вправа «Ресурс у кишеню».
8. Для активації метапозиції, інтеграції досвіду та формування навичок самоспостереження і стабілізації благополуччя учасників тренінгу є ведення рефлексивного щоденника «Мій день після зустрічі» за планом:
 - Що цінного було в цьому дні тренінгу. (Основна думка, емоція, тілесне відчуття).
 - Який момент був найбільш важливим. Чому саме.
 - Яку ідею або практику я спробую застосувати впродовж наступних двох днів у повсякденному житті. (Наприклад, дихальну вправу, нове усвідомлення, спостереження за емоціями, роботу з тілом, фокус на цінностях).
 - Які труднощі відчувалися при виконанні практик. Що допомогло їх подолати або на що варто звернути увагу.
 - Мій внутрішній компас сьогодні: куди мене спрямовує. (Метафора, відчуття, слово, малюнок).

Кожен день тренінгу проводиться згідно цієї основної структури групових зустрічей. Повна структура, сценарій і детальний опис технік кожного дня тренінгу представлені в Додатку Е, що містить авторський опис усіх десяти тренінгових зустрічей програми «Внутрішній компас».

Нижче надано короткий опис усіх групових тренінгових зустрічей.

Табл.3.1.

Груповий тренінг. Модуль 1

Формування безпечного простору знайомство з тілом, думкою, словом	
Мета	Створити атмосферу довіри, усвідомлення себе як частини групи, окреслити цілі учасників.
Опис	Дихальна практика для заземлення, представлення учасників, обговорення очікувань, вправи на тілесну присутність і самоспостереження. Опрацювання фрагменту тексту про самоприйняття.

Перший день тренінгу виконує роль входу в простір групової взаємодії та роботи з психологічним благополуччям (Табл.3.1). Основним завданням є створення атмосфери безпеки, емоційної відкритості та довіри. Через вправи на тілесну присутність, дихальне заземлення та контакт із власними очікуваннями учасники починають формувати зв'язок із собою, групою й темою благополуччя. Також відбувається первинне знайомство з моделлю чотирьох сфер благополуччя в контексті Позитивної психотерапії — тіло, досягнення, контакт і смисли.

Робота в цьому модулі закладає основу для подальшої терапевтичної динаміки: формуються первинні рефлексії, вербалізуються актуальні потреби, активується внутрішній спостерігач. Усі вправи цього дня спрямовані не на зміну, а на спостереження, прийняття й м'яке налаштування на подальшу трансформацію.

Табл.3.2.

Груповий тренінг. Модуль 2

Контакт із тілом: тіло як опора і місце безпеки	
Мета	Сформувати базове відчуття тілесної присутності й безпеки
Опис	Легка практика йоги. Рефлексія на тему: «Чи можу я довіряти своєму тілу?» Робота з метафорами тіла в текстах.

Після створення безпечного простору, первинного знайомства та м'якого занурення в роботу з темою психологічного благополуччя, другий день тренінгу присвячується поглибленню контакту з тілом як внутрішньою опорою (табл. 3.2). Тілесність часто виступає першим рівнем, на якому проявляються як напруга, так і внутрішні ресурси, здатні стабілізувати психоемоційний стан.

У цьому модулі учасники отримують досвід тілесної присутності, навчаються спостерігати сигнали тіла як маркери емоцій, тривоги чи напруги, а також як джерело підтримки в повсякденному житті. Через м'які тілесні практики йоги, роботу з метафорою «тіло як дім», індивідуальну та парну рефлексію формується відчуття опори, тілесної усвідомленості та довіри до себе. Водночас закладається перехід до когнітивного компоненту тренінгу — усвідомлення думок, реакцій і переконань, які будуть у центрі наступного заняття.

Табл.3.3.

Груповий тренінг. Модуль 3

Усвідомлення думок і автоматичних реакцій	
Мета	Підвищити усвідомленість думок, виявити автоматичні шаблони мислення
Опис	Вступ до когнітивної роботи. Письмова вправа: «Мої думки і як вони на мене впливають» Практика: Дихання з концентрацією

Усвідомлення тіла та формування відчуття опори створює підґрунтя для наступного важливого рівня роботи — когнітивного. Третій день тренінгу зосереджено на розпізнаванні автоматичних думок, внутрішніх діалогів та шаблонів сприйняття, які часто залишаються поза увагою, але істотно впливають на емоційне благополуччя (Табл.3.3).

Учасники знайомляться з поняттями когнітивної схеми, автоматичної думки, а також з принципами когнітивної дефузії, запропонованими в АСТ. Через письмову рефлексію, вправи на розпізнавання та трансформацію

внутрішніх монологів учасники набувають здатності спостерігати за потоком думок, не ототожнюючись із ними. Це відкриває можливість формування гнучкого мислення, яке здатне підтримувати психологічну стійкість і адаптивну поведінку. Важливим елементом програми є також парна робота та використання афірмацій, що зміцнюють навички самопідтримки й усвідомленого ставлення до себе.

Табл.3.4.

Груповий тренінг. Модуль 4

Емоції в тілі: дозволити відчувати	
Мета	Навчитися розпізнавати емоції та тілесні реакції, пов'язані з ними
Опис	Опрацювання тексту про емоції, емоційне життя. Вправа «емоція в тілі» (малювання). Практика йоги.

У межах третього дня учасники набувають навичок розпізнавання автоматичних думок, вчаться дистанціюватися від внутрішньої критики та починають формувати підтримувальний внутрішній діалог (Табл.3.4). Це створює підґрунтя для глибшої роботи з емоційним рівнем, який виступає наступним важливим шаром психологічного благополуччя.

Четверта зустріч присвячена темі емоційної присутності в тілі — учасники досліджують зв'язок емоцій із тілесними реакціями, навчаються відчувати й виражати емоції без уникання або надлишкового контролю. Завдяки використанню малюнку, руху, голосу і рефлексії в безпечному середовищі, поступово формується здатність залишатися в контакті з власним емоційним процесом. Це важливий етап терапевтичного самодослідження, що інтегрує тілесну, когнітивну та афективну сфери.

Після опрацювання емоційної присутності та тілесного вираження почуттів учасники переходять до теми, що інтегрує всі попередні рівні роботи — до власних цінностей як основи життєвого вибору, внутрішньої мотивації та джерела смислу. П'ятий день програми фокусується на дослідженні

цінностей як орієнтирів у процесі формування психологічного благополуччя (Табл. 3.5).

Табл.3.5.

Груповий тренінг. Модуль 5

Цінності як внутрішній компас	
Мета	Дослідити свої цінності, як джерело сенсу та мотивації
Опис	Вправа на виявлення цінностей. Обговорення уривку з тексту про шлях, вибір, сенс. Практика присутності через тілесний ритуал (виконання руху з наміром)

Усвідомлюючи особистісні пріоритети, учасники отримують змогу проаналізувати, наскільки їхнє поточне життя узгоджується з тим, що для них справді важливо. Особливістю цього модуля є поєднання когнітивного аналізу з тілесною роботою: вправи на виявлення й ранжування цінностей доповнюються руховою практикою з фокусом на намір. Такий підхід дозволяє цінностям вийти за межі абстрактного ментального концепту, перетворюючи їх на тілесно відчутний вектор дії.

Табл.3.6.

Груповий тренінг. Модуль 6

Психологічне благополуччя – розуміння	
Мета	Розширити уявлення про благополуччя як процес і стан
Опис	Групова дискусія, робота з моделлю Ріфф. Йога – балансові асани. Письмова рефлексія.

Усвідомлення цінностей як внутрішнього компаса є одним із ключових етапів на шляху до психологічного благополуччя і дозволяє учасникам знайти глибші смисли та внутрішню мотивацію до змін. Проте важливо не лише окреслити свої цінності, а й зрозуміти, як вони інтегруються у повсякденне функціонування. Саме тому шостий день програми фокусується на понятті

психологічного благополуччя як процесу й стану, його багатовимірній природі та персоналізованому розумінні (Табл.3.6).

Учасники знайомляться з класичною моделлю К. Ріфф, яка містить шість компонентів благополуччя, та досліджують, як ці виміри проявляються у їхньому житті. Через поєднання когнітивної, тілесної та арт-практики формується особистісне уявлення про внутрішній баланс. Балансові аспекти в йогої стають метафорою стійкості, внутрішньої зібраності й здатності підтримувати себе навіть у нестабільних умовах.

Поглиблене осмислення психологічного благополуччя як процесу, що містить самоприйняття, автономію, особистісний ріст та інші складові за моделлю К. Ріфф, стало важливою точкою саморефлексії. Це створює умови для переходу до ще більш чутливої та глибинної теми — внутрішнього критика та ставлення до своєї особистості.

Табл.3.7.

Груповий тренінг. Модуль 7

Прийняття себе і внутрішнього критика	
Мета	Розпізнати голоси критика і про самоцінність
Опис	Практика «Лист від підтримувальної частини». Опрацювання тексту про самопідтримку. Йога Нідра

Сьомий день тренінгу присвячений роботі з критичними внутрішніми голосами, які знижують рівень психологічного благополуччя, підтримують схеми самознецінення і гальмують розвиток (Табл.3.7). Завдяки письмовим практикам, тілесним вправам та парній рефлексії учасники навчаються розпізнавати, нейтралізовувати і замінювати внутрішній монолог критика на голос підтримки та прийняття. Особливу роль відіграє йога Нідра, як практика м'якої інтеграції нового досвіду через тіло.

Сьома зустріч дає учасникам змогу зіткнутися з критичними внутрішніми голосами, розпізнати динаміку самозасудження та розпочати формування нового ставлення до себе — підтримувального й прийнятного. Це

важливий етап на шляху до психологічного благополуччя, який відкриває можливість переходу до наступного рівня — усвідомленого підсилення внутрішніх ресурсів.

Табл.3.8.

Груповий тренінг. Модуль 8

Внутрішній ресурс – знайти опори	
Мета	Посилити відчуття ресурсу в повсякденному житті
Опис	Медитація. Вправа: «Ресурс у п'яти відчуттях». Йога

Восьмий день програми зосереджений на темі особистісної опори: на тому, що дає силу, стабільність і здатність відновлюватися у стресових або кризових ситуаціях (Табл.3.8). Учасники досліджують, які тілесні, сенсорні, емоційні й смислові джерела підтримки є для них доступними. Через практики тілесної опори, ресурсні історії та створення особистої «внутрішньої аптечки» учасники не лише актуалізують власні внутрішні сили, але й закріплюють здатність звертатися до них у щоденному житті.

Восьмий день відкриває учасникам можливість перейти на рівень проактивного використання особистісних ресурсів, усвідомити джерела внутрішньої сили, стабільності та сенсу, які вже присутні в їхньому повсякденному житті. Завершальні вправи цього дня стають містком до найважливішого етапу програми — інтеграції змін та усвідомлення способів збереження набутих переживань і навичок у майбутньому.

Програма поступово підводить учасників до м'якого виходу з терапевтичного простору. Дев'ятий день є не лише підсумком — це завершальний етап осмислення пройденого шляху, інтерналізації навичок самопідтримки, та визнання унікальності особистого процесу трансформації (Табл.3.9). Центральною темою стає стійкість (резилієнтність), яка виростає не з відсутності труднощів, а з набутої здатності звертатися до внутрішнього компаса навіть у моменті втрати орієнтирів.

Табл.3.9.

Груповий тренінг. Модуль 9

Інтеграція досвіду і розвиток резилієнтності	
Мета	Усвідомити зміни, що відбулися, зміцнити навички самопідтримки
Опис	Практика інтеграції: рух, слово, дихання. Діалоги в парах

Протягом дев'яти зустрічей учасники проходили шлях усвідомлення себе через тіло, емоції, думки та цінності. Кожен модуль мав чітку структуру та логіку поступової побудови внутрішнього ресурсу й стійкості.

Завершальний десятий модуль, тривалістю 180 хвилин, винесено за межі звичної структури. Це розширена інтеграційна сесія, що складається з символічного завершення, творчого підсумку пройденого шляху, ритуалу прощання та святкування змін. Зустріч спрямована на закріплення досвіду, формування завершеності процесу та переходу до самостійного застосування отриманих знань і практик у повсякденному житті (Табл.3.10).

Табл.3.10.

Груповий тренінг. Модуль 10

Завершення циклу: символічне прощання	
Мета	Підсумувати, відзначити особистий шлях кожного
Опис	Колаж або метафора свого процесу. Йога. Фінальне обговорення

Цей день також виконує перехідну функцію — від безпечного терапевтичного середовища до повсякденного життя, у якому учасники мають змогу спиратися на нові навички та внутрішній компас.

Так, програма групового тренінгу «Внутрішній компас» охоплює 10 тематичних зустрічей, що логічно й поступово вибудовують процес роботи над психологічним благополуччям через інтеграцію тілесного, когнітивного, емоційного та смислового рівнів. Кожне заняття триває 150 хвилин (за винятком останнього, яке триває 180 хвилин) і має сталу внутрішню структуру: налаштування, теоретичний або психоедукаційний компонент,

практичні вправи (індивідуальні, парні, групові), рефлексія та ритуал завершення.

Програма побудована за принципом нарощування глибини — від базового усвідомлення стану та тілесної присутності (день 1–2), через роботу з думками, емоціями, цінностями та внутрішніми фігурами (день 3–7), до етапу інтеграції ресурсів, переосмислення поняття благополуччя (день 8–9) та завершальної сесії.

Остання, десята зустріч, має розширену тривалість (180 хвилин) і виконує ритуально-інтегративну функцію. Вона присвячена символічному завершенню групового шляху, закріпленню здобутого досвіду, виокремленню особистих трансформацій та підготовці до самостійного застосування здобутих знань і навичок у повсякденному житті. Завдяки особливій структурі та атмосфері ця сесія сприяє емоційному завершенню, підсилює відчуття внутрішньої цілісності й відкритості до подальшого зростання.

3.3. Досвід впровадження програми тренінгу

Програма групового тренінгу «Внутрішній компас», розроблена для підвищення психологічного благополуччя через інтеграцію тілесних, когнітивних та смислових практик, була впроваджена для групи з 7 учасників. Участь у програмі взяли особи віком від 20 до 35 років, які виявили бажання підвищити свій рівень психологічного благополуччя в умовах воєнного стану в Україні 2025 року. Програма складалася з 10 групових зустрічей, проведених протягом 5 тижнів (2 заняття на тиждень), з тривалістю 150 хвилин для перших 9 зустрічей та 180 хвилин для фінальної інтеграційної сесії. Для оцінки ефективності програми було проведено емпіричне дослідження з використанням психометричних методик, зокрема шкали психологічного благополуччя Ріфф (Ryff's Psychological Well-Being Scale), шкали задоволеності життям (SWLS), шкали депресії, тривоги та стресу (DASS-21), шкали позитивного і негативного афекту (PANAS) та короткої версії

опитувальника якості життя BOOЗ (WHOQOL-BREF). Додатково застосовувалася авторська анкета для якісної оцінки суб'єктивних змін у сприйнятті учасниками власного благополуччя.

Методика оцінки

Емпіричне дослідження проводилося за схемою «до і після» (pre-post design). Учасники заповнювали психометричні опитувальники перед початком програми (T1) та після завершення останньої сесії (T2). Для оцінки психологічного благополуччя використовувалися:

- Ryff's Psychological Well-Being Scale (Ryff, 1989; van Dierendonck et al., 2008) для вимірювання шести компонентів: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, контроль над оточенням, особистісний ріст, цілеспрямованість у житті.
- Satisfaction With Life Scale (SWLS) (Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 2020) для оцінки гедонічного аспекту благополуччя.
- DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995; Henry & Crawford, 2005) для оцінки рівня депресії, тривоги та стресу.
- PANAS (Watson et al., 1988; Кліманська & Галецька, 2020) для вимірювання позитивного і негативного афекту.
- WHOQOL-BREF (Skevington et al., 2004; Волошенко, 2023) для оцінки якості життя в чотирьох доменах: фізичне здоров'я, психологічний стан, соціальні стосунки, навколишнє середовище.
- Авторська анкета, яка містила відкриті запитання про суб'єктивні зміни в самопочутті, цінностях та стратегіях подолання стресу.

Дані оброблялися з використанням описової статистики (середні значення, стандартне відхилення) та парного t-тесту для порівняння показників до і після програми. Через невелику вибірку (n=7) статистична значущість змін не була основним критерієм; акцент робився на практичній значущості та суб'єктивних змінах, що відповідає рекомендаціям для пілотних досліджень (Kvale, 2021).

Результати дослідження

Результати опитування показали змішані зміни в показниках психологічного благополуччя, що відображає ефект короткострокової програми в умовах високого психоемоційного навантаження, спричиненого воєнним станом. Нижче наведено відповіді (Табл. 3.11) та порівняння середніх показників за основними методиками до (Т1) і після (Т2) програми (Табл.3.12).

Табл.3.11.

Результати авторської анкети (якісний аналіз, n=7)

Питання	Основні теми відповідей (Т1)	Основні теми відповідей (Т2)
Яке ваше суб'єктивне самопочуття?	Втома, тривога, невизначеність (5 осіб); нейтральне (2 особи)	Зменшення тривоги, більше спокою (4 особи); без змін (3 особи)
Що для вас є джерелом благополуччя?	Сім'я, друзі (4 особи); відпочинок (3 особи)	Сім'я, нові практики (йога, рефлексія) (5 осіб); без змін (2 особи)
Які стратегії подолання стресу ви використовуєте?	Уникання, сон (4 особи); спілкування (3 особи)	Дихальні вправи, рефлексія (5 осіб); без змін (2 особи)

Результати авторської анкети (Табл.3.11) показали, що учасники відзначали зменшення суб'єктивного відчуття тривоги та зростання усвідомленості власних ресурсів (зокрема, через нові практики, такі як йога та рефлексія). П'ятеро учасників зазначили, що почали використовувати дихальні вправи та рефлексивний щоденник у повсякденному житті, що відповідає завданням програми щодо формування навичок саморегуляції (Miller & Lambert, 2023). Водночас троє учасників вказали на збереження труднощів у подоланні зовнішніх стресорів, що узгоджується з даними WHOQOL-BREF щодо домену «Навколишнє середовище».

Табл.3.12.

Порівняння показників психологічного благополуччя та якості життя до і після програми (n=7)

Показник	T1 (До, M ± SD)	T2 (Після, M ± SD)	Зміна (T2-T1)	Примітка
Ryff's PWB: Загальний показник	98.4 ± 2.1	100.5 ± 2.0	+2.1	Помірне покращення
SWLS (Задоволеність життям)	21.3 ± 3.2	22.1 ± 3.0	+0.8	Незначне покращення
DASS-21: Депресія	12.4 ± 3.5	11.8 ± 3.3	-0.6	Незначне покращення
DASS-21: Тривога	14.1 ± 3.8	13.9 ± 3.7	-0.2	Без змін
DASS-21: Стрес	16.7 ± 4.0	16.2 ± 3.9	-0.5	Незначне покращення
PANAS: Позитивний афект	28.6 ± 4.2	29.4 ± 4.0	+0.8	Незначне покращення
PANAS: Негативний афект	24.3 ± 3.7	23.7 ± 3.6	-0.6	Незначне покращення
WHOQOL-BREF: Фізичне здоров'я	60.4 ± 8.5	61.2 ± 8.3	+0.8	Незначне покращення
WHOQOL-BREF: Психологічний стан	58.7 ± 7.9	60.1 ± 7.7	+1.4	Помірне покращення
WHOQOL-BREF: Соціальні стосунки	59.1 ± 8.2	60.3 ± 8.0	+1.2	Помірне покращення
WHOQOL-BREF: Навк. середовище	55.4 ± 9.0	54.9 ± 8.9	-0.5	Незначне погіршення

Примітка: M – середнє значення, SD – стандартне відхилення. Значення для Ryff's PWB наведено як загальний бал (макс. 126 балів), SWLS – макс. 35 балів, DASS-21 – макс. 42 бали для кожної субшкали, PANAS – макс. 50 балів для кожної субшкали, WHOQOL-BREF – оцінка в балах від 0 до 100. Зміни вважаються незначними, якщо різниця становить менше 1 бала, помірними – від 1 до 2 балів.

Отже, результати емпіричного дослідження свідчать про помірну ефективність програми «Внутрішній компас» у підвищенні психологічного благополуччя. Загальний показник за шкалою Ріфф (+2.1), а також покращення в психологічному стані та соціальних стосунках (WHOQOL-BREF) і позитивному афекті (PANAS) вказують на позитивний вплив програми на емоційну рівновагу та міжособистісну взаємодію. Незначне зниження депресії та стресу (DASS-21) підтверджує ефективність тілесних практик у зниженні психоемоційної напруги. Водночас відсутність змін у рівні тривоги та незначне погіршення в домені «Навколишнє середовище» відображають обмежений вплив програми на зовнішні фактори в умовах

воєнного стану. Якісні дані підтверджують зростання усвідомленості учасників та інтеграцію нових стратегій подолання стресу в повсякденне життя. Отримані результати є типовими для короткострокових інтервенцій і вказують на потенціал програми для подальшого вдосконалення та масштабування (Keng & Tan, 2020).

Висновки до розділу III

У третьому розділі роботи ми створили авторську програму тренінгу «Внутрішній компас» з урахуванням отриманих результатів нашого дослідження. Для цього також були проаналізовано сучасні підходи до психологічного консультування з проблеми психологічного благополуччя, що інтегрують тілесний, когнітивний, емоційний і смисловий виміри функціонування особистості. Розкрито доцільність використання інтегративного підходу, який дозволяє об'єднувати ресурси різних психотерапевтичних шкіл для комплексного впливу на чинники, що знижують рівень благополуччя.

У межах теоретичного аналізу визначено, що духовно-тілесні практики (наприклад, йога) сприяють відновленню контакту з тілом, зменшенню рівня тривоги, формуванню внутрішньої опори та стабільності. Когнітивні практики (зокрема - читання, участь у читацьких клубах) активують рефлексивність, когнітивну гнучкість, підвищують смислову наповненість життя.

Зазначено, що ефективними для підтримки психологічного благополуччя є такі психотерапевтичні підходи:

- Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана — з її акцентом на ресурсах, балансі сфер життя та культурній сенситивності;
- Схема-терапія — як інструмент роботи з глибинними потребами та незадоволеними схемами;

- АСТ (терапія прийняття та відповідальності) — що розвиває ціннісно орієнтовану поведінку та навички прийняття внутрішнього досвіду;
- Тілесно-орієнтовані практики — які допомагають відновити регуляцію нервової системи, зменшити соматизацію та посилити відчуття «опори на себе».

Водночас обґрунтовано, що поєднання вказаних підходів дозволяє ефективно реагувати на сучасні виклики — зокрема, воєнну травматизацію, екзистенційні кризи, втрату сенсів і відчуття внутрішньої опори.

У підрозділі 3.2 представлено розроблену авторську програму групового тренінгу «Внутрішній компас», спрямовану на підтримку та підвищення психологічного благополуччя осіб, які цього потребують. Програма є відповіддю на виявлений у дослідженні взаємозв'язок між практиками духовно-тілесного та когнітивного характеру і рівнем психологічного благополуччя.

Запропоновану програму побудовано на інтегративному підході, що містить елементи позитивної психотерапії, КПТ (когнітивно-поведінкової терапії), АСТ (терапії прийняття та відповідальності), схема-терапії та тілесно-орієнтованих практик. Така міждисциплінарна основа дозволяє працювати з ключовими рівнями функціонування особистості – тілесним, емоційним, когнітивним і смисловим.

Програма складається з 10 тематичних зустрічей, кожна з яких має чітку структуру: налаштування, психоедукація або теоретичне введення, практичний блок, рефлексія, інтеграційна вправа. Особлива увага приділяється груповій динаміці, розвитку тілесної усвідомленості, роботі з емоціями, когнітивним схемам, актуалізації цінностей та формуванню внутрішніх ресурсів.

Завершальна зустріч виконує інтегративну й ритуально-завершальну функцію, сприяючи переходу учасників до самостійного застосування отриманого досвіду в повсякденному житті.

У підрозділі 3.3 представлено досвід практичного впровадження авторської програми групового тренінгу «Внутрішній компас», спрямованої на підтримку психологічного благополуччя учасників дослідження — осіб, залучених до духовно-тілесних та когнітивних практик.

Програма була апробована в умовах психологічного консультування з дотриманням структурованої послідовності та методичного підходу, що поєднує тілесні, когнітивні та смислові компоненти.

Варто підкреслити, що на етапі впровадження програми не передбачалося отримання кількісних результатів чи статистичного оцінювання ефективності, оскільки метою цього етапу була перевірка змістовної логіки, послідовності модулів та зручності застосування технік у груповому форматі. Отже, апробація програми мала характер експериментальної практики, результати якої можуть стати підґрунтям для її подальшого вдосконалення та дослідницького оцінювання ефективності в майбутніх емпіричних дослідженнях.

У підсумку, розроблена програма «Внутрішній компас» є цілісною терапевтичною моделлю підтримки психологічного благополуччя, адаптованою до умов підвищеного стресу, зокрема в ситуації воєнного часу. Її гнучкість, ресурсна спрямованість та орієнтація на глибинні смислові процеси роблять її цінним інструментом як для психологів, які практикують, так і для подальших досліджень.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичний та емпіричний аналіз психологічного благополуччя особистості у контексті залучення до духовно-тілесних (йога) та когнітивних (читацькі клуби) практик з урахуванням викликів воєнного часу. Проведене дослідження дозволило реалізувати поставлену мету — виявити та проаналізувати чинники психологічного благополуччя в межах зазначених практик, а також розробити програму психологічного тренінгу для осіб, які потребують підтримки у цій сфері.

У результаті виконання поставлених завдань дослідження було досягнуто наступних висновків:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що психологічне благополуччя є багатовимірним феноменом, що інтегрує гедоністичний та евдемоністичний підходи й охоплює як емоційний комфорт, так і реалізацію потенціалу особистості у взаємодії з соціальним та культурним контекстом. До ключових компонентів психологічного благополуччя, відповідно до моделі К. Ріфф, належать самоприйняття, особистісний ріст, автономія, цілеспрямованість, позитивні міжособистісні стосунки та здатність до ефективного управління середовищем. Основними чинниками, що сприяють підтримці благополуччя, є рівень усвідомленості, якість соціальної підтримки, здатність до адаптації в умовах стресу та можливість реалізації власного потенціалу. У сучасних умовах, зокрема в період повномасштабної війни, психологічне благополуччя набуває нового змісту — як внутрішній ресурс, здатний забезпечувати людині стійкість, смислотворення та здатність зберігати суб'єктність попри дестабілізацію зовнішнього середовища. У цьому контексті зростає роль таких ресурсних практик, як йога (духовно-тілесна) та читання (когнітивна), які сприяють формуванню внутрішньої опори, регуляції

афекту, самоусвідомленості та інтеграції особистого досвіду. Вони розглядаються як потенційно ефективні стратегії підтримки благополуччя в умовах соціальних і екзистенційних викликів.

2. Аналіз сучасних досліджень виявив, що як духовно-тілесні (йога), так і когнітивні (читання, читацькі клуби) практики мають доведений позитивний вплив на психологічне благополуччя особистості. Згідно з даними зарубіжних і вітчизняних авторів, йога як тілесно-орієнтована практика активує парасимпатичну нервову систему, знижує рівень тривожності, сприяє емоційній регуляції, поглиблює тілесну усвідомленість і розвиває навички самоприйняття, автономії, смислової зосередженості. Такий вплив реалізується через інтеграцію тілесного досвіду, дихальних технік, усвідомленого руху та присутності в моменті. Натомість когнітивні практики — читання, аналітичне осмислення тексту, рефлексія — посилюють когнітивну гнучкість, стимулюють самоспостереження, знижують рівень депресивних симптомів і тривожності та сприяють формуванню соціальної пов'язаності. Учасники читацьких клубів, як правило, виявляють вищу рефлексивність, емпатійність, відкритість до нового досвіду, почуття смислової приналежності та позитивний афект у спілкуванні. Водночас дослідження показали, що кожен тип практики активує різні ресурси: тілесно-емоційні — в контексті йоги, когнітивно-соціальні — в рамках читацьких клубів. Практики, які поєднують ці два вектори — зокрема, тілесну присутність із когнітивною рефлексією — демонструють найбільший потенціал, оскільки працюють одночасно на фізіологічному, афективному, когнітивному та смислово-рідному рівнях. У контексті колективної травматизації, зумовленої війною, зростає потреба у практиках, які не лише компенсують дефіцит емоційних і соціальних ресурсів, а й сприяють переосмисленню життєвих цінностей, стабілізації внутрішнього стану та зниженню відчуття безпорадності. Виявлено дефіцит локальних наукових розробок щодо впливу таких

практик на психологічне благополуччя саме в умовах соціальної кризи, що засвідчує наукову новизну обраного напрямку дослідження. Отримані теоретичні висновки слугували основою для формулювання гіпотези та розробки інструментів емпіричного етапу дослідження.

3. Емпіричне дослідження, що охопило 78 учасників, показало наявність статистично значущих відмінностей у показниках психологічного благополуччя між представниками групи йоги та читацьких клубів. Практики йоги мали вищі середні значення за шкалами самоприйняття, цілеспрямованості та особистісного зростання, тоді як учасники читацьких клубів виявили вищу задоволеність життям і позитивний афект. Це підтверджує вплив характеру практики на формування окремих вимірів благополуччя. Було висунуто припущення про можливу медіаційну роль психоемоційних станів у зв'язку між типом практики та рівнем психологічного благополуччя, яке не дістало достатньої емпіричної підтримки у межах цього дослідження. Психоемоційні показники мають значення як супутні характеристики, але не доведено їхній медіаційний статус. У якісній частині дослідження зібрано опис суб'єктивного досвіду учасників. Встановлено, що практика йоги асоціюється з тілесною стійкістю, внутрішнім спокоєм та відчуттям духовного центру, тоді як участь у читацьких клубах активізує когнітивну рефлексію, емоційне збагачення та почуття смислової спільності. Це дозволяє розглядати обидва типи практик як ресурсорієнтовані стратегії підтримки благополуччя в умовах соціального стресу.
4. Практичним результатом дослідження стала авторська програма групового психологічного тренінгу «Внутрішній компас», створена на основі інтегративного підходу до підтримки психологічного благополуччя в умовах нестабільності. Програма є логічним завершенням попереднього теоретичного та емпіричного аналізу, який продемонстрував ресурсний потенціал як тілесно-духовних, так і

когнітивно-соціальних практик. Структура тренінгу враховує багатовимірність психологічного благополуччя (за моделлю К. Ріфф) і побудована таким чином, щоб впливати на різні рівні особистості — тілесний, емоційний, когнітивний і смисловий. Тренінг об'єднує методи позитивної психотерапії (ППТ), терапії прийняття і відповідальності (АСТ), схема-терапії та тілесно-орієнтованих практик. Така мультикомпонентна структура дає змогу працювати як із внутрішніми обмежувальними установками, так і з ресурсами — цінностями, емоційною регуляцією, тілесною стабілізацією. Важливим компонентом програми є розвиток усвідомленості, роботи з внутрішнім критиком, збереження контакту з емоціями та тілом у кризових обставинах. Апробація програми на обмеженій вибірці показала її змістову релевантність, позитивний відгук учасників і динаміку суб'єктивних змін (підвищення відчуття стабільності, самоцінності, зниження напруги). Водночас відсутність кількісного аналізу ефективності вимагає подальших досліджень, зокрема статистичної перевірки результатів, тривалого супроводу учасників, розширення вибірки та адаптації програми до різних цільових аудиторій (зокрема осіб, які пережили втрату, військових, підлітків тощо). У результаті реалізації цього етапу дослідження було підтверджено гіпотезу про те, що інтеграція тілесних, когнітивних і смислових підходів у межах цілісної програми може стати ефективним інструментом підтримки благополуччя в умовах тривалого соціального напруження. Так, результати дослідження можуть бути застосовані в індивідуальному і груповому консультуванні, у програмах підтримки психічного здоров'я населення в умовах війни, а також у психологічній освіті для популяризації здорових практик самодопомоги.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Волошенко, Ю. І. (2023). Якість життя молоді: Верифікація адаптації української версії короткого опитувальника якості життя WHOQOL-BREF серед студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка. *Освітологічний дискурс*, 1(45), 112–123. <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2023.18>
2. Клімзо, М. Б., & Галецька, І. І. (2020). Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. *Психологічний часопис*, 6(4), 119–232. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.10>
3. Лебедева, Н. М. (2020). Інтегративний підхід у психотерапії: Теоретичні та практичні аспекти. *Психологія і суспільство*, 3(1), 45–56. <https://doi.org/10.30977/PS.2020.3.1.45>
4. Максименко, С. Д. (2014). Генеза здійснення особистості. Київ: Центр учбової літератури.
5. Олефір, В. О., & Боснюк, В. Ф. (2024). Адаптація україномовної версії Шкали задоволеності життям Е. Дінера. *Наука і освіта*, (2), 64–72. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-2-9>
6. Пипенко, І. С., Стаднік, А. В., Мельник, Ю. Б., & Михайлишин, У. Б. (2023). Вплив війни в Україні на психологічне благополуччя студентів. *International Journal of Science Annals*, 6(2), 23–34. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.2.3>
7. Титаренко, Т. М. (2009). Життестійкість особистості у кризових умовах. *Психологія і суспільство*, 2(1), 3–9.
8. Тибуляк, Н., Глебова, Д., & Засоба, Ю. (2023). Психологічний дистрес серед українських студентів під час війни: Крос-секційне дослідження. *Frontiers in Psychology*, 14, 1156789. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1156789>

9. Чепелева, Н. В. (2006). Особистісний розвиток в умовах соціальної нестабільності. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка.
10. Arntz, A., & Jacob, G. (2013). *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach*. Wiley-Blackwell.
11. Bach, B., & Farrell, J. M. (2018). Schema therapy: Conceptual model and practical applications. *Psychotherapy*, 55(4), 364–371. <https://doi.org/10.1037/pst0000177>
12. Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
13. Bottesi, G., Ghisi, M., Altoè, G., Conforti, E., Melli, G., & Sica, C. (2015). The Italian version of the Depression Anxiety Stress Scales-21: Factor structure and psychometric properties on community and clinical samples. *Comprehensive Psychiatry*, 60, 170–181. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2015.04.005>
14. Bradt, J., & Dileo, C. (2009). Music interventions for mechanically ventilated patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (3), CD006902. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006902.pub2>
15. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
16. Buchcik, J., Kovach, V., & Adedeji, A. (2023). Mental health outcomes and quality of life of Ukrainian refugees in Germany. *Health and Quality of Life Outcomes*, 21(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s12955-023-02101-5>
17. Burns, D. D. (1999). *The Feeling Good Handbook*. Plume.
18. Chen, S., & Jordan, C. H. (2020). Incorporating ethics into brief measures of psychological well-being. *Journal of Personality Assessment*, 102(1), 128–137. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0915-2>
19. Chudzicka-Czupała, A., Hapon, N., & Chiang, S.-K. (2023). Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war,

a comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. *Scientific Reports*, 13, 3602. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-28729-3>

20. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

21. Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 30(11), 1068–1083. <https://doi.org/10.1002/da.22166>

22. Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience*, 15(5), 689–695. <https://doi.org/10.1038/nn.3093>

23. Desikachar, T. K. V. (1995). *The heart of yoga: Developing a personal practice*. Inner Traditions.

24. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

25. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

26. Dvornyk, M. S. (2023). Healthy lifestyle of Ukrainians during war: Primary analysis of data. ResearchGate. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-43-dvo>

27. Fancourt, D., & Steptoe, A. (2021). The effects of arts and cultural engagement on mental health: A longitudinal study. *The Lancet Psychiatry*, 8(9), 775–783. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30482-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30482-X)

28. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

29. Gard, T., Brach, N., & Hölzel, B. K. (2022). Effects of yoga on anxiety and stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 78(8), 1567–1582. <https://doi.org/10.1002/jclp.23345>

30. Gard, T., Noggle, J. J., Park, C. L., Vago, D. R., & Wilson, A. (2023). Yoga for psychological resilience: Mechanisms and outcomes in trauma-exposed populations. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 15(4), 567–578. <https://doi.org/10.1037/tra0001324>
31. Harrington, A., & Dunne, J. (2015). *Yoga in the modern world: Contemporary perspectives*. Routledge.
32. Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy* (2nd ed.). New Harbinger Publications.
33. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press. <https://doi.org/10.1037/0000232-000>
34. Hendriks, T. (2018). The effects of Sahaja Yoga meditation on mental health: A systematic review. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 15(3), 20160163. <https://doi.org/10.1515/jcim-2016-0163>
35. Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227–239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
36. Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
37. Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
38. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam Books.

39. Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
40. Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
41. Kim, P., Wang, W., & Bonk, C. J. (2025). Generative AI as a coach to help students enhance proficiency in question formulation. *Journal of Educational Computing Research*, 63(2), 123–145. <https://doi.org/10.1177/07356331251314222>
42. Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519–528. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
43. Kokun, O., & Bezverkhyi, O. (2024). Ukrainian students' personal resources and resistance to war stress: A cross-sectional survey. *Journal of Loss and Trauma*, 29(8), 976–993. <https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2325084>
44. Korda, M., Shulhai, A., Shevchuk, O., Shulhai, O., & Shulhai, A.-M. (2025). Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 12, 1457026. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1457026>
45. Kurapov, A., Kalaitzaki, A., Keller, V., Danyliuk, I., & Kowatsch, T. (2023). The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1134780. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1134780>
46. Kvale, S. (2018). *Doing interviews* (2nd ed.). SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781529716665>
47. Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition and Emotion*, 26(4), 615–633. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.595393>

48. Laryna, T. (2024). The role of mindfulness in coping with the experience of war: An analysis of empirical data. *Scientific Bulletin of SPP Studios*, 30(2). <https://sppstudios.com.ua/en/journals/vol-30-no-2/the-role-of-mindfulness-in-coping-with-the-experience-of-war-an-analysis-of-empirical-data>
49. Lazarus, A. A. (1997). *Brief but comprehensive psychotherapy: The multimodal way*. Springer Publishing Company.
50. Lewtak, K. et al. Ukraine war refugees—Threats and new challenges for healthcare in Poland. *J. Hosp. Infect.* 125, 37–43 (2022). <https://doi.org/10.1016/j.jhin.2022.04.006>
51. Lobbestael, J., van Vreeswijk, M., Spinhoven, P., Schouten, E., & Arntz, A. (2010). Reliability and validity of the Short Schema Mode Inventory (SMI). *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 38(4), 437–458. <https://doi.org/10.1017/S1352465810000226>
52. Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
53. Malinakova, K., Tavel, P., Meier, Z., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2020). Religiosity and mental health: A contribution to understanding the heterogeneity of research findings. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 494. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020494>
54. McKay, S., & Meza, J. I. (2024). Culturally contextualized suicide prevention for international students: New opportunities for research and practice. *Frontiers in Psychology*, 15, 1418185. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1418185>
55. Miller, R., & Lambert, J. (2023). Effects of face-to-face and online yoga instruction on anxiety and flexibility. *Scientific Journal of Sport and Performance*, 2(2), 119–131. <https://doi.org/10.55860/VWDQ3051>
56. Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>

57. Norcross, J. C. (2011). *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based responsiveness* (2nd ed.). Oxford University Press.
58. Norcross, J. C., & Goldfried, M. R. (Eds.). (2005). *Handbook of psychotherapy integration* (2nd ed.). Oxford University Press.
59. Ntarla, I., & Hum, G. (2024). Resilience of psychotherapists through the lens of the primary capacities of Nossrat Peseschkian's positive psychotherapy. *The Global Psychotherapist*, 4(1), 43–55. https://www.positum.org/ppt_articles/ntarla-i-hum-g-2024-lkj216
60. Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (2021). Assessing spiritual well-being: The Spiritual Well-Being Scale in context. *Journal of Psychology and Theology*, 49(3), 213–227. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/009164718301100406>
61. Park, C. L., Finkelstein-Fox, L., Groessl, E., Lee, S. Y., & Elwy, A. R. (2020). How does yoga reduce stress? A clinical trial testing psychological mechanisms. *Stress and Health*, 36(4), 486–495. <https://doi.org/10.1002/smi.2977>
62. Pascoe, M. C., Thompson, D. R., Jenkins, Z. M., & Ski, C. F. (2021). Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. *Stress and Health*, 37(5), 820–830. <https://doi.org/10.1002/smi.3052>
63. Pavot, W., & Diener, E. (2020). The Satisfaction With Life Scale: Review of psychometric properties. *Social Indicators Research*, 148(2), 345–360. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
64. Pidkorytov, V., Skrynyk, O., Serikova, O., & Serikov, S. (2024). The main factors influencing the formation of post-stress disorders in the population in the context of the current war in Ukraine. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 9(1). <https://e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/485>
65. Pinchuk, I., Solonskyi, A., Yachnik, Y., Kopchak, O., Klasa, K., Sobański, J. A., & Odintsova, T. (2024). Psychological well-being of Ukrainian students three months after the emerge of full-scale war. *Psychiatria Polska*, 58(1), 121–151. <https://doi.org/10.12740/PP/177073>

66. Pinchuk, I., Yachnik, Y., & Kopchak, O. (2025). Mental health in Ukraine in 2023. *European Psychiatry*, 67(1), e12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094391>
67. Pinchuk, I., Yachnik, Y., Kopchak, O., & Skrypnikov, A. (2023). Mental health challenges in Ukraine during the Russia-Ukraine conflict: A preliminary study. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1104567. <http://dx.doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.2306>
68. Polio, E., Deblinger, E., Cooper, B., Garbade, M., Harrison, J. P., & Pfeiffer, E. (2025). Engaging Ukrainian TF-CBT therapists in a PRACTICE skills course to support their wellbeing. *European Journal of Psychotraumatology*, 16(1), 123456. <https://doi.org/10.1080/20008198.2025.123456>
69. Rizzi, D., Ciuffo, G., Landoni, M., Mangiagalli, M., & Ionio, C. (2023). Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: A systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in Psychology*, 14, 1266125. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1266125>
70. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
71. Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
72. Schmiedeler, S., Herpertz, S. C., & Bertsch, K. (2023). Mindfulness and self-efficacy promote adaptive coping during the COVID-19 pandemic. *Anxiety, Stress, & Coping*, 36(3), 344–357. <https://doi.org/10.1080/10615806.2022.2159947>
73. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). Guilford Press.
74. Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>

75. Singh, N. S., Bogdanov, S., & Smith, J. (2021). Experiences of mental health and functioning among conflict-affected populations: A qualitative study with military veterans and displaced persons in Ukraine. *American Journal of Orthopsychiatry*, 91(4), 499–513. <https://doi.org/10.1037/ort0000537>
76. Skevington, S. M., Lotfy, M., & O'Connell, K. A. (2004). The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of an international field trial. *Quality of Life Research*, 13(2), 299–310. <https://doi.org/10.1023/B:QURE.0000018486.91360.00>
77. Smith, J. A., & Tarakeshwar, N. (2019). Values-based cognitive therapy: A practical approach. *Cognitive and Behavioral Practice*, 26(3), 456–467. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2018.07.004>
78. Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2023). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges* (3rd ed.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139013857>
79. Stricker, G., & Gold, J. R. (2001). *Integrative psychotherapy: Toward a comprehensive approach*. Basic Books.
80. Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254–263. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497>
81. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
82. Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
83. Van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., & Moreno-Jiménez, B. (2008). Ryff's six-factor model of psychological well-being: A Spanish exploration. *Social Indicators Research*, 87(3), 473–479. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9174-7>

84. Van Genderen, H., Arntz, A., & Schmidt, G. (2012). *The schema therapy clinician's guide: A complete resource for building and delivering individual, group and integrated schema mode treatment programs*. Wiley.
85. Wachtel, P. L. (1997). *Psychoanalysis, behavior therapy, and the relational world*. American Psychological Association.
86. Wang, C., Schmid, C. H., Rones, R., Kalish, R., Yinh, J., Goldenberg, D. L., ... & McAlindon, T. (2010). A randomized trial of tai chi for fibromyalgia. *New England Journal of Medicine*, 363(8), 743–754. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa0912611>
87. Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
88. Weathers, F. W., Litz, B. T., Keane, T. M., Palmieri, P. A., Marx, B. P., & Schnurr, P. P. (2013). *The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5)*. National Center for PTSD. <https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/adult-sr/ptsd-checklist.asp>
89. West, J., Otte, C., Geher, K., Johnson, J., & Mohr, D. C. (2004). Effects of Hatha yoga and African dance on perceived stress, affect, and salivary cortisol. *Annals of Behavioral Medicine*, 28(2), 114–118. https://doi.org/10.1207/s15324796abm2802_6
90. Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.

ДОДАТКИ

Додаток А

Табл. А.1.

**Описові статистики психологічного благополуччя (PWB) і задоволеності
життям (SWLS) у розрізі участі в заняттях йогою**

Описові статистики

	Участь Йога	Ріфф Загальний	SWLS Загальний
N	Ні	50	50
	Так	28	28
Середнє	Ні	63.3	19.8
	Так	66.0	20.8
Медіана	Ні	64.0	20.0
	Так	66.0	20.0
Стандартне відхилення	Ні	4.37	3.84
	Так	3.47	3.84
Шاپіро-Уїлк W	Ні	0.979	0.980
	Так	0.918	0.956
Шاپіро-Уїлк p	Ні	0.506	0.571
	Так	0.032	0.275
25й центиль	Ні	60.0	18.0
	Так	65.0	18.8
75й центиль	Ні	66.0	22.0
	Так	67.3	22.3

**Описові статистики психологічного благополуччя (PWB) і задоволеності
життям (SWLS) у розрізі участі в читацьких клубах**

Описові статистики

	Участь Читацький Клуб	Ріфф Загальний	SWLS Загальний
N	Ні	53	53
	Так	25	25
Середнє	Ні	63.4	19.5
	Так	66.2	21.6
Медіана	Ні	64	19
	Так	66	22
Стандартне відхилення	Ні	4.42	3.78
	Так	3.21	3.59
Шапиро-Уїлк W	Ні	0.969	0.967
	Так	0.952	0.973
Шапиро-Уїлк p	Ні	0.178	0.145
	Так	0.281	0.709
25й центиль	Ні	60.0	18.0
	Так	65.0	19.0
75й центиль	Ні	66.0	21.0
	Так	68.0	24.0

Непрямі та загальні ефекти медіаційного аналізу

Ефекти	Оцінка (Estimate)	95% ДІ (Ниж.)	95% ДІ (Верх.)	β	p
Непрямі ефекти					
Участь Йога → DASS Стрес → Ріфф Загальний	-0.10791	-1.1042	1.0215	-0.01225	0.836
Участь Йога → Соц. Стосунки → Ріфф Заг	0.14386	-1.1968	1.5235	0.01634	0.820
Участь Читацький Клуб → DASS Стрес → Ріфф Заг	-0.10910	-1.2291	1.0191	-0.01205	0.836
Участь Читацький Клуб → Соц Стосунки → Ріфф Заг	0.04706	-0.4932	0.6249	0.00520	0.821
Стать → DASS Стрес → Ріфф Заг	0.00613	-0.2295	0.1955	0.000726	0.859
Стать → Соц. Стосунки → Ріфф Заг	-0.01890	-0.2635	0.3181	-0.00224	0.824
Вік → DASS Стрес → Ріфф Заг	- 0.000764	-0.0204	0.0144	-0.00129	0.844
Вік → Соц. Стосунки → Ріфф Заг	0.000203	-0.0165	0.0131	0.000343	0.901
Загальні ефекти					
Участь Йога → Ріфф Загальний	5.50226	3.5497	7.5351	0.62484	<0.001
Участь Читацький Клуб → Ріфф Загальний	5.68398	3.7415	7.5163	0.62795	<0.001
Стать → Ріфф Загальний	0.41893	-1.0410	1.9339	0.04959	0.579
Вік → Ріфф Загальний	0.05207	-0.0570	0.1465	0.08789	0.324

Примітка: Довірчі інтервали (ДІ) обчислено методом бутстрепа (Percent). β – стандартизовані коефіцієнти ефекту.

Когнітивно-поведінкова терапія і психологічне благополуччя

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

(адаптивність, усвідомленість)





КЛЮЧОВІ ІНТЕРВЕНЦІЇ У КПТ:

- Когнітивна реструктуризація («Думка – Альтернатива»)
 - Поведінкові експерименти
 - Майндфулнес, техніки заземлення
- Візуалізації: «Безпечне місце», «Контейнер емоцій»
- Робота з цінностями: лист у майбутнє, «Я-повідомлення»



ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ:

- ✓ Зменшення тривожності та стресу
- ✓ Розвиток самостереження
 - ✓ Адаптивна поведінка
- ✓ Ціннісний життєвий шлях

Структура: АСТ (терапія прийняття і відповідальності) і психологічне благополуччя



КЛЮЧОВІ ІНТЕРВЕНЦІЇ У АСТ:

- Когнітивна дефузія (метафори, повтори, називання думок)
- Контакт із теперішнім моментом (майндфулнес, тіло, дихання)
- Усвідомлення «Я як простору»
- Визначення цінностей і побудова напрямку
- Зобов'язання до дій: «Перший крок», «Ціннісне дихання»



ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ:

- ✓ Психологічна гнучкість
- ✓ Сприйняття себе без осуду
- ✓ Життя відповідно до цінностей
- ✓ Усвідомлена дія навіть у присутності болю

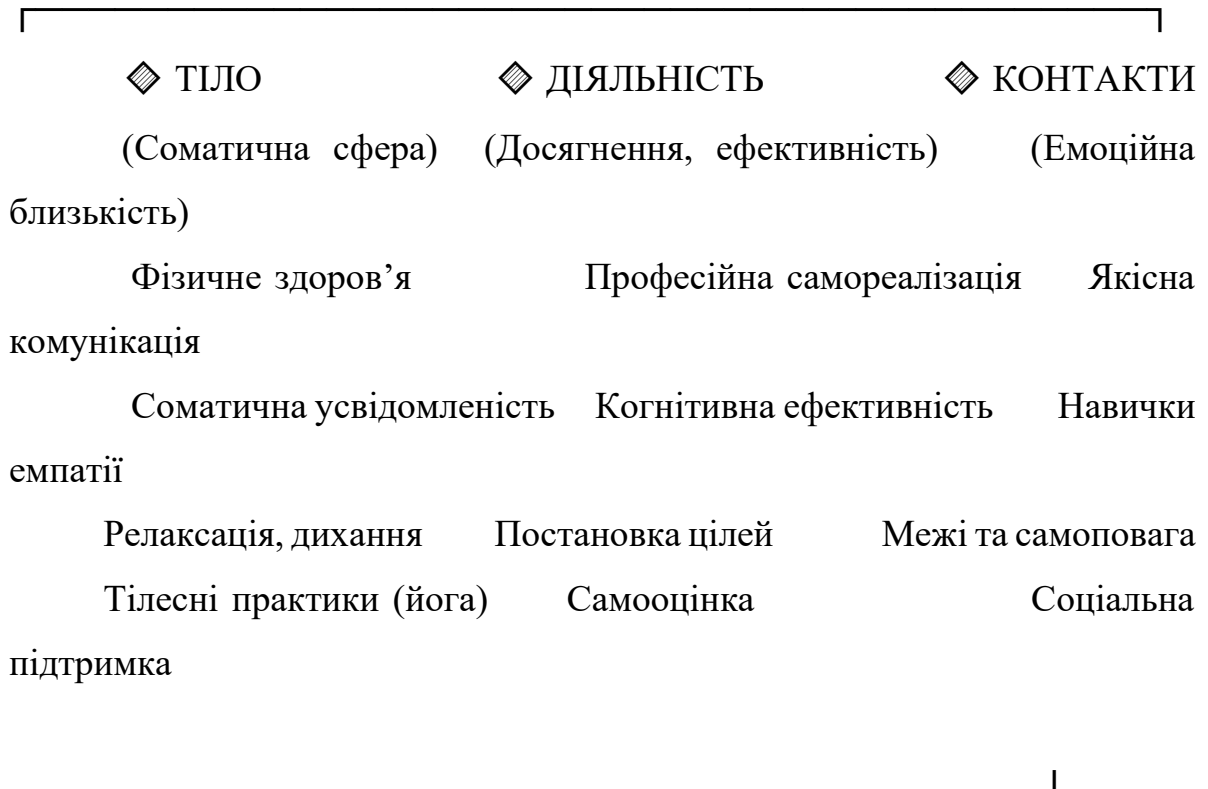
СХЕМА-ТЕРАПІЯ і психологічне благополуччя

- |
- | — Мета: Психологічне благополуччя через трансформацію схем та режимів
- |
- | — Діагностика схем:
 - | | — Опитувальник YSQ
 - | | — Ідентифікація основних дисфункційних схем
- |
- | — Ключові компоненти:
 - | | — Схеми (емоційна депривація, сором, самопожертва...)
 - | | — Режимми (Вразлива дитина, Критичний батько, Здоровий дорослий...)
 - | | — Потреби (зв'язок, автономія, межі, самореалізація...)
- |
- | — Інтервенції:
 - | | — Тілесні практики (асани «відкриття серця», практика «Схема в тілі»)
 - | | — Когнітивні практики (лист потреби, техніка «Я – здоровий дорослий»)
 - | | — Духовні практики (медитація «Повернення до потреб»)
- |
- | — Результат:
 - | — Усвідомлення схем
 - | — Послаблення деструктивних режимів
 - | — Формування Здорового дорослого
 - | — Підвищення психологічного благополуччя

Позитивна психотерапія і психологічне благополуччя

(гармонія, цілісність)

|



|

◆ СЕНСИ / ДУХОВНІСТЬ

(Цінності, життєва філософія, інсайти)

|

Осмислення досвіду, внутрішній ресурс, духовна практика

Медитація, інтроспекція, майндфулнес, читання, культура

↓

ПЕРЕХІД ДО БАЛАНСУ

(через когнітивну реконструкцію, тілесну усвідомленість, виявлення смислів і ресурсів)



КЛЮЧОВІ ІНТЕРВЕНЦІЇ У ППТ:

- Колесо життя (оцінка чотирьох сфер)
- Позитивна реконструкція переконань
- Духовні притчі, метафори, казкотерапія
- Тілесний барометр
- Підтримка у форматі ресурсної взаємодії (група, ритуали)



ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ:

- ✓ Підвищення емоційної стійкості
- ✓ Усвідомлення та прийняття себе
- ✓ Формування ціннісного життєвого шляху
- ✓ Баланс між діями, тілом, контактами та сенсами

Програма групового консультування «Внутрішній компас»

День 1: “Початок внутрішнього шляху: усвідомлення свого стану”

Мета дня:

Сформувати безпечне середовище в групі, розпочати процес самоспостереження та усвідомлення актуального рівня психологічного благополуччя, звернути увагу на зв'язок тіла, мислення та смислів у поточному досвіді учасника.

Очікувані результати (за таксономією Блума):

• Запам'ятовування: учасники ознайомлюються з чотирма сферами благополуччя.

- Розуміння: описують свій стан у кожній сфері.
- Аналіз: розпізнають сфери, у яких є дисбаланс.
- Застосування: використовують просту техніку тілесної уваги.

Тривалість сесії: 150 хвилин (з перервою)

Структура дня:

1. Вступ до програми – 15 хв

Привітання, знайомство фасилітатора з групою.

Коротка розповідь: мета програми, як працюємо, домовленості (етика, тиша, конфіденційність, повага).

Ритуал знайомства: Коло "Моє ім'я і що я хочу принести в цю групу (одне слово)".

2. Практика усвідомлення тіла “Я є тут” – 15 хв

Сканування тіла: сидячи, із заплющеними очима: стопи → ноги → живіт → груди → плечі → обличчя.

Дихання: "Вдих — я тут, видих — я в безпеці".

Запитання після практики (усередині себе): Що я зараз відчуваю в тілі?

3. Міні-лекція “Що таке психологічне благополуччя?” – 10 хв

Коротке пояснення 4 сфер за моделлю ППТ (Пезешкіан): Тіло, Досягнення, Контакт, Сенси.

4. Основна вправа “Карта мого благополуччя” – 30 хв

Учасники оцінюють кожну зі сфер за шкалою 0–10.

Записують/малюють: що наповнює / виснажує кожну зі сфер? Що хочеться змінити?

Обговорення в парах/тріадах (10 хв): Яка сфера зараз найсильніша? Яка потребує уваги?

5. Перерва – 10–15 хв

6. Вправа на інтеграцію “4 сторони мого внутрішнього компаса” – 20 хв

Кожен створює схему/малюнок:

центр – «Я зараз»,

4 сторони – Тіло, Досягнення, Контакт, Сенси,

кожна сторона: що я бачу/відчуваю там зараз (ключове слово, колір, метафора).

7. Групова рефлексія – 15 хв

Питання в колі: Що я сьогодні зрозумів (ла) нового про себе? Що стало точкою опори?

8. Завершення, мікро-ритуал – 5 хв

Медитативна фраза на завершення: “Я приймаю те, де я є зараз. Я з собою. Я в дорозі.”

Матеріали:

- Схема "4 сфери благополуччя"
- Аркуші, ручки, фломастери / або онлайн-дошка (Jamboard/Canva / PDF)
- Таймер, музика
- Словник ресурсних запитань (для рефлексії)

День 2: “Тіло як опора: повернення до себе”

Мета дня:

Сприяти формуванню відчуття тілесної присутності, безпеки та стабільності;

поглибити контакт з тілом як джерелом сигналів, інтуїції й підтримки.
Залучити учасників до рефлексії на тему «Як моє тіло говорить зі мною?».

Очікувані результати (за таксономією Блума):

• Запам'ятовування: учасники знайомляться з поняттям тілесної усвідомленості.

• Розуміння: розрізняють тілесні сигнали напруги/розслаблення.

• Аналіз: досліджують, у яких ситуаціях тіло стає ресурсом або викликом.

• Застосування: виконують базові техніки тілесної уваги та заземлення.

Тривалість сесії: 150 хвилин (з перервою)

Структура дня:

1. Налаштування, ритуал початку – 10 хв

Практика “Вдих – я тут, видих – я з собою”.

Короткий шерінг у колі: “Яка частина мого тіла потребує сьогодні уваги?”

2. Теоретичний блок “Тіло як дзеркало стану” – 15 хв

Міні-лекція про тілесні прояви стресу, розслаблення, захисту.

Пояснення понять: тілесна усвідомленість, заземлення, регуляція.

3. Основна вправа “Контакт із тілом через рух” – 30 хв

Невелика серія м'яких асан або вправ на тілесне пробудження (йога).

Рефлексивні запитання: Де в тілі сьогодні найбільше напруги? Що мені допомогло розслабитись?

4. Вправа на метафору “Тіло як дім” – 20 хв

Кожен учасник малює/описує: Як виглядає мій дім-тіло? Чи хочеться мені там бути? Що потрібно змінити?

5. Перерва – 10–15 хв

6. Робота в парах “Моє тіло – мій союзник?” – 20 хв

Обговорення вдвох: У яких моментах я слухаю тіло? А коли ігнорую?

Як тіло допомагало мені раніше?

7. Техніка заземлення “Опора у стопах” – 15 хв

Стоячи. Відчуття землі під ногами, перенесення ваги, рух на місці.

Аналогія: “Як я стою у своєму житті?”

8. Групова рефлексія – 15 хв

Запитання в колі: Який образ мого тіла сьогодні був для мене важливим?

Що я беру з цього досвіду?

9. Завершення, мікроритуал – 5 хв

Фраза: “Моє тіло — моя опора. Я слухаю його. Я вдячний/-а йому.”

Матеріали:

- Килимки, пледи, подушки для тілесної практики
- Аркуші, фломастери для візуалізації метафори
- Таймер, музика для практики
- Словник тілесних ресурсів (для роботи в парах)

День 3: “Усвідомлення думок і внутрішнього діалогу”

Мета дня:

Допомогти учасникам виявити характер своїх автоматичних думок, внутрішній стиль мислення та способи внутрішнього діалогу; розпочати процес когнітивної дефузії й посилення усвідомленості.

Очікувані результати (за таксономією Блума):

- Запам’ятовування: учасники дізнаються про автоматичні думки та когнітивні викривлення.
- Розуміння: ідентифікують свої найбільш повторювані думки.
- Аналіз: виявляють, як думки впливають на емоції й поведінку.
- Застосування: пробувають техніки дистанціювання від думок.

Тривалість сесії: 150 хвилин (з перервою)

Структура дня:

1. Налаштування, ритуал початку – 10 хв

Практика дихання з фокусом: “Я бачу свої думки — я не є мої думки”.

Коло відкриття: “Яка думка крутилася в голові сьогодні найчастіше?”

2. Теоретичний блок “Думка — не факт” – 15 хв

Мінілекція про автоматичні думки, когнітивні схеми (КПТ) і концепт дефузії (АСТ).

Візуалізація моделі: подія — думка — емоція — дія.

3. Основна вправа “Мій внутрішній монолог” – 30 хв

Індивідуальна робота: заповнення аркуша з прикладом ситуації та внутрішньої думки.

Аналіз: Чи є ця думка конструктивною? Звідки вона? Чий це голос?

4. Практика дефузії “Лист на воді” – 15 хв

Медитативна вправа з уявленням думок як листочків, що пливають річкою.

Ціль — спостерігати, не втягуючись.

5. Перерва – 10–15 хв

6. Робота в парах “Переписати діалог” – 25 хв

Один розповідає ситуацію, другий — допомагає переписати внутрішній монолог у більш турботливому ключі.

Обмін ролями.

7. Вправа “Я вибираю нову фразу” – 15 хв

Кожен формулює нову думку, котра підтримує/афірмацію на день.

Записує на картці й кладе в гаманець/записник.

8. Групова рефлексія – 15 хв

Запитання в колі: Яку нову думку я беру із собою? Як я її відчуваю в тілі?

9. Завершення, мікроритуал – 5 хв

Фраза: “Я не зобов’язаний/-а вірити кожній своїй думці. Я можу вибирати думки, які мене підтримують.”

Матеріали:

- Аркуші з моделлю “подія-думка-емоція-реакція”
- Папір, ручки, картки
- Таймер, музика для медитації
- Словник підтримувальних фраз

День 4: “Емоції в тілі: дозволити відчувати”

Мета дня:

Навчити учасників розпізнавати й приймати емоції, відстежувати тілесні реакції на емоційні стани, працювати з емоційною експресією через тіло, образ і слово.

Очікувані результати (за таксономією Блума):

- Запам’ятовування: учасники дізнаються про базові емоції та їхні тілесні прояви.
- Розуміння: ідентифікують зв’язок між емоцією та тілесною реакцією.
- Аналіз: розпізнають уникання, пригнічення або надмірну емоційну реактивність.
- Застосування: пробують практики емоційної присутності та саморегуляції.

Тривалість сесії: 150 хвилин (з перервою)

Структура дня:

1. Налаштування, ритуал початку – 10 хв

Практика дихання з фразою: “Я дозволяю собі відчувати”.

Коротке коло: Яка емоція була зі мною сьогодні найсильніше?

2. Теоретичний блок “Емоції як енергія руху” – 15 хв

Мінілекція про функцію емоцій, їх зв’язок із дією.

Вступ до концепції «емоція в тілі»: де і як живе радість, гнів, сум, страх.

3. Основна вправа “Малюнок емоції в тілі” – 30 хв

Учасники вибирають одну емоцію, яку часто відчують, і малюють її прояв у тілі (колір, форма, лінія).

Письмова рефлексія: Яка це емоція? Коли вона виникає? Що я з нею роблю?

4. Тілесна практика “Рух через емоцію” – 20 хв

Виконання простого руху, який відображає дібрану емоцію (йога або спонтанний рух).

Фокус: залишатися в тілі, не оцінюючи емоцію як “погану” чи “небажану”.

5. Перерва – 10–15 хв

6. Вправа “Емоція і голос” – 15 хв

Відпрацювання емоційного самовираження: фраза “Я відчуваю ____, коли ____” — з інтонацією, енергією, жестом.

7. Робота в парах “Мені складно відчувати...” – 20 хв

Обговорення: Яку емоцію я зазвичай пригнічую? З чим це пов’язано? Який би вигляд мав її “дозвіл”?

8. Групова рефлексія – 15 хв

Запитання в колі: Яка емоція сьогодні знайшла свій простір? Як це вплинуло на мій стан?

9. Завершення, мікроритуал – 5 хв

Фраза: “Мої емоції — частина мого шляху. Я дозволяю їм бути. Я з ними — не проти них.”

Матеріали:

- Аркуші, фломастери, кольорові олівці
- Музика для рухової практики
- Таймер
- Список емоцій (для роботи з голосом)

День 5: “Цінності як внутрішній компас”

Мета дня:

Актуалізувати особистісні цінності як основу орієнтації в житті, джерело сенсу, мотивації та стабільності. Допомогти учасникам краще зрозуміти, що для них справді важливо, і як це пов'язано з благополуччям.

Очікувані результати (за таксономією Блума):

- Запам'ятовування: учасники ознайомлюються з категоріями цінностей.
- Розуміння: розпізнають різницю між цінністю, метою і бажанням.
- Аналіз: виявляють конфлікти між цінностями й поведінкою.
- Застосування: формують власну карту цінностей і вибирають напрямок дій.

Тривалість сесії: 150 хвилин (з перервою)

Структура дня:

1. Налаштування, ритуал початку – 10 хв

Практика «Я вдихаю ясність, я видихаю сумніви».

Коротке коло: “Що для мене справді важливо сьогодні?”

2. Теоретичний блок “Що таке цінності?” – 15 хв

Мінілекція з прикладами: різниця між цілями, цінностями, бажаннями.

Цінності як внутрішній компас (АСТ, логотерапія, ППТ).

3. Основна вправа “Карта моїх цінностей” – 30 хв

Учасники вибирають 8–10 цінностей із переліку, потім ранжують їх.

Записують приклади поведінки, яка втілює кожен цінність.

4. Рухова практика “Я йду за цінністю” – 20 хв

Йога з наміром: кожна асана — як крок до важливого (рух із фокусом).

Або хода по кімнаті: кожен крок — проговорити цінність, до якої я йду.

5. Перерва – 10–15 хв

6. Робота в парах “Цінності у виборах” – 25 хв

Обговорення ситуації, де важко було зробити вибір.

Рефлексія: яка цінність тоді керувала мною? Яка могла б бути опорою?

7. Вправа “Ціннісна декларація” – 15 хв

Кожен формулює 1–2 речення про своє внутрішнє спрямування.

Записує як афірмацію на особистій картці.

8. Групова рефлексія – 15 хв

Запитання в колі: Яку цінність я хочу інтегрувати в повсякденність? Що це для мене означає?

9. Завершення, мікроритуал – 5 хв

Фраза: “Мої цінності — мій внутрішній компас. Я йду за ними — правильно і з довірою.

Матеріали:

- Список цінностей (надрукований/розрізаний для вибору)
- Папір, ручки, картки для афірмацій
- Простір для руху
- Таймер, музика

День 6: “Психологічне благополуччя – моє розуміння і баланс”

Мета дня:

Сформувати глибше розуміння психологічного благополуччя як багатовимірного феномену, актуалізувати особистий баланс між сферами життя, пов’язати концепцію благополуччя з особистими цінностями та тілесним досвідом.

Очікувані результати (за таксономією Блума):

- Запам’ятовування: учасники знайомляться з моделлю психологічного благополуччя (Ріфф).
- Розуміння: описують компоненти благополуччя у власному житті.
- Аналіз: визначають зони сили й нестачі у власному балансі.
- Застосування: інтегрують поняття благополуччя в карту повсякденного функціонування.

Тривалість сесії: 150 хвилин (з перервою)

Структура дня:

1. Налаштування, ритуал початку – 10 хв

Практика тиші з тілесним фокусом “Я є в балансі”.

Коло: “З якою темою внутрішнього балансу я сьогодні прийшов/прийшла?”

2. Теоретичний блок “Що таке психологічне благополуччя?” – 15 хв

Огляд моделі Керол Ріфф: самоприйняття, автономія, цілісність, контроль над середовищем, позитивні стосунки, особистісний ріст.

Короткий тест/шкала самоперевірки.

3. Основна вправа “Моє коло благополуччя” – 30 хв

Малювання або заповнення схеми “коло життя” за компонентами благополуччя.

Рефлексія: Яка сфера найбільш наповнена? Яка викликає біль? Що можна зробити?

4. Тілесна практика “Баланс у тілі” – 20 хв

Асани на рівновагу (наприклад, Поза дерева).

Фокус на відчутті центру, стійкості, відповідності внутрішнього і зовнішнього.

5. Перерва – 10–15 хв

6. Робота в парах “Моє визначення благополуччя” – 25 хв

Кожен учасник описує партнеру своє бачення благополуччя й розповідає, що вже реалізовано.

Партнер допомагає сформулювати «внутрішнє визначення».

7. Вправа “Моє слово про благополуччя” – 15 хв

Учасники пишуть/малюють слово або образ, який для них уособлює стан благополуччя.

Картка залишається як особистий маркер і ресурс.

8. Групова рефлексія – 15 хв

Запитання в колі: Як я бачу своє благополуччя зараз? Що стало яснішим або новим?

9. Завершення, мікроритуал – 5 хв

Фраза: “Я творю своє благополуччя крок за кроком. У мені вже є опора для нього.”

Матеріали:

- Схема моделі Ріфф
- Папір, фломастери, круглі шаблони
- Килимки для тілесної практики
- Таймер, музика

День 7: “Прийняття себе і внутрішнього критика”

Мета дня:

Допомогти учасникам виявити і трансформувати вплив внутрішнього критика, посилити голос підтримувального внутрішнього аспекту та сформувати навичку прийняття себе.

Очікувані результати (за таксономією Блума):

- Запам’ятовування: учасники дізнаються про природу внутрішнього критика і його джерела.
- Розуміння: розпізнають динаміку самозасудження та її наслідки.
- Аналіз: виявляють, як голос критика впливає на самооцінку, поведінку, стосунки.
- Застосування: практикують техніки підтримки, самоспівчуття та прийняття.

Тривалість сесії: 150 хвилин (з перервою)

Структура дня:

1. Налаштування, ритуал початку – 10 хв

Практика “Я слухаю себе з добротою”.

Коло: “Що в собі мені складно прийняти?”

2. Теоретичний блок “Хто такий внутрішній критик?” – 15 хв

Пояснення джерел критика (сім’я, культура, досвід), його ролей та впливу.

Різниця між критиком і турботливим дорослим (схема-терапія, АСТ).

3. Основна вправа “Діалог із критиком” – 30 хв

Написати лист від критика, потім – від підтримувальної частини.

Обговорення в парах: Який тон у мого критика? Що підтримує мене?

4. Тілесна практика “Прийняття через тіло” – 20 хв

М’яка йога або обіймальна позиція: доторк, турбота, дихання до зони напруги.

Фокус: Як я можу бути м’якшим до себе?

5. Перерва – 10–15 хв

6. Вправа “Моє нове повідомлення собі” – 20 хв

Формулювання нової фрази підтримки, запис на картці, закріплення в тілі (жест, дотик, рух).

7. Робота в парах “Я є цінний/цінна, коли...” – 15 хв

Проговорювання позитивних тверджень один одному в довірливому середовищі.

8. Групова рефлексія – 15 хв

Запитання в колі: Що я почув/-ла про себе сьогодні доброго? Що я готовий/-а пробачити собі?

9. Завершення, мікроритуал – 5 хв

Фраза: “Я приймаю себе в дорозі. Я підтримую себе в крихкості й силі.”

Матеріали:

- Аркуші для листів
- Картки для афірмацій
- Килимки, пледи
- Таймер, музика

День 8: “Внутрішній ресурс: як знайти опору в собі”

Мета дня:

Допомогти учасникам усвідомити та активізувати свої внутрішні ресурси, закріпити зв'язок із особистими опорами (тілесними, емоційними, ціннісними), створити «внутрішню аптечку» підтримки.

Очікувані результати (за таксономією Блума):

- Запам'ятовування: учасники дізнаються про типи внутрішніх ресурсів.
- Розуміння: ідентифікують особисті опори у власному досвіді.
- Аналіз: розпізнають, що працює як підтримка в різні моменти життя.
- Застосування: складають особистий ресурсний набір.

Тривалість сесії: 150 хвилин (з перервою)

Структура дня:

1. Налаштування, ритуал початку – 10 хв

Практика “Дихання з довірою до себе”.

Коло: “Що мене підтримало за останній тиждень?”

2. Теоретичний блок “Ресурси всередині нас” – 15 хв

Огляд тілесних, емоційних, когнітивних, соціальних і смислових ресурсів.

Приклади з життя, мініобговорення.

3. Основна вправа “Ресурси у 5 сенсорних каналах” – 30 хв

Письмова і тілесна вправа:

- Що я чую / бачу / відчуваю / куштую / уявляю, що дає мені ресурс?
- Створення колажа/малюнка на основі сенсорного ресурсу.

4. Тілесна практика “Опора в тілі” – 20 хв

Асани або вправи на стабільність, центр, укорінення.

Фокус: Яке положення тіла мені дає відчуття сили

5. Перерва – 10–15 хв

6. Робота в парах “Ресурсні історії” – 25 хв

Кожен розповідає партнеру історію про момент, коли він/вона впорався/-лась.

Партнер віддзеркалює: які ресурси було залучено?

7. Вправа “Моя внутрішня аптечка” – 15 хв

Заповнення шаблону з улюбленими ресурсними діями, людьми, предметами, словами, образами.

8. Групова рефлексія – 15 хв

Запитання в колі: Який ресурс я сьогодні згадав/-ла? Як я можу його використати?

9. Завершення, мікроритуал – 5 хв

Фраза: “У мені вже є все необхідне, щоб вистояти. Мій ресурс — у мені.”

Матеріали:

- Аркуші, фломастери, шаблони для аптечки
- Килимки для тілесної практики
- Музика, аромат (за згодою групи)
- Наліпки, кольоровий папір для сенсорної візуалізації

День 9: “Інтеграція досвіду: як зберегти те, що я відкрив/-ла”

Мета дня:

Узагальнити і закріпити особисті відкриття, усвідомлення, навички та внутрішні зміни, які відбулися впродовж програми. Посилити готовність учасників підтримувати себе надалі у складних ситуаціях.

Очікувані результати (за таксономією Блума):

- Запам’ятовування: учасники пригадують ключові моменти свого процесу.
- Розуміння: пов’язують досвід занять із повсякденним життям.
- Аналіз: виявляють особисті зміни та стратегії, які працювали.
- Застосування: створюють план підтримки себе після завершення програми.

Тривалість сесії: 150 хвилин (з перервою)

Структура дня:

1. Налаштування, ритуал початку – 10 хв

Практика тиші або дихання з фокусом: “Я вдячний/-а за свій шлях”.

Коло: Що я беру із собою з попередніх зустрічей?

2. Вправа “Моя подорож у символах” – 30 хв

Артвправа: малюнок або схема свого шляху крізь програму — що було важливим, несподіваним, цінним?

Рефлексія в парах: Що мене змінило?

3. Теоретичний блок “Що таке інтеграція?” – 10 хв

Коротке пояснення: інтеграція як поєднання, переварювання, вбудовування нового.

Приклади: як зміни залишаються з нами.

4. Тілесна практика “Ресурсний ритуал” – 20 хв

Повторення улюбленої асани, дихальної або рухової практики з програми.

Кожен знаходить власну «позу сили».

5. Перерва – 10–15 хв

6. Вправа “План самопідтримки” – 30 хв

Учасники заповнюють шаблон:

- Що мене підтримує?
- Як я помічаю, що «відхиляюся від компаса»?
- Які кроки допомагають мені повернутись до себе?
- Кого я можу залучити?

7. Групова вправа “Дар досвіду” – 15 хв

Кожен ділиться короткою фразою/образом: що я хотів/-ла б подарувати іншим із власного шляху.

8. Групова рефлексія – 15 хв

Коло: Як я відчуваю себе сьогодні? Чи готовий/-а я йти далі самотійно?

9. Завершення, мікроритуал – 5 хв

Фраза: “Я вдячний/-а собі. Я пройшов/-ла цей шлях. І я продовжую.”

Матеріали:

- Аркуші, шаблони, фломастери

- Папір для малюнка шляху
- Килимки, музика
- Таймер

День 10: “Завершення шляху: святкування, символічне прощання, інтеграція”

Мета дня:

Створити простір для завершення групового процесу, символічно підбити підсумки, закріпити внутрішні результати, подякувати собі та групі, попрощатись і зміцнити відчуття внутрішньої цілісності

Очікувані результати (за таксономією Блума):

- Запам’ятовування: учасники пригадують ключові теми та особисті зміни.
- Розуміння: усвідомлюють, як змінився їхній стан та ставлення до себе.
- Аналіз: оцінюють динаміку свого зростання.
- Застосування: визначають, як інтегрувати досвід у повсякденність.

Тривалість сесії: 180 хвилин

Структура дня:

1. Налаштування, ритуал початку – 10 хв

Медитативне дихання: “Я тут. Я дійшов/-ла. Я вдячний/-а.”

Коло: З чим я прийшла/прийшов сьогодні? Яка емоція зараз зі мною?

2. Вправа “Мій образ шляху” – 30 хв

Колаж або метафоричний малюнок: яким є мій внутрішній компас зараз?

Який був мій шлях?

Обмін у триадах: Який символ для мене найсильніший?

3. Тілесна інтеграція – 30 хв

Йога або вільний рух: рухи вдячності, сили, внутрішнього спокою.

Фокус: що я хочу залишити з собою, коли все завершиться?

4. Перерва – 15 хв

5. Групова вправа “Коло вдячності” – 30 хв

Кожен говорить коротко: за що я вдячний/-а собі, іншим, групі.

Можна використовувати предмети, обійми, символи (за згодою).

6. Вправа “Моє слово на далі” – 20 хв

Кожен вибирає слово/фразу, яка символізує завершення і продовження.

Записує на аркуші — можна взяти додому.

7. Символічне прощання – 20 хв

Урочистий ритуал: запалення свічки, жест прощання, тиха музика.

Коло завершення: що я хочу сказати собі «на дорогу»?

8. Завершення – 15 хв

Фраза фасилітатора: “Цей шлях був вашим. А тепер він — у вас. Ви можете звертатись до нього, коли заблукаєте.”

Обійми, фото, чай, простір тиші.

Матеріали:

- Свічка, аркуші, фломастери, колажні матеріали
- Килимки, пледи
- Музика
- Предмети для символічного жесту