**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**
**Західноукраїнський національний університет**
**Соціально-гуманітарний факультет**
Кафедра психології та соціальної роботи

**КЛЮЧКОВИЧ Наталія Федорівна**

# Особиста гігієна людини як шлях від психічного здоров'я до психологічного благополуччя / Human Personal Hygieneas a Pathway from Mental Healthto Psychological Well-Being

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи
ПСзм-21
Н. Ф. Ключкович
_____

науковий керівник:
д. психол. н., професор
А. В. Фурман
_____

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«___» _____2025 р.

Завідувач кафедри
_____ **А. Н. Гірняк**
*підпис*

**ТЕРНОПІЛЬ – 2025**

# ЗМІСТ

**ВСТУП**.....3

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ ЛЮДИНИ В КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**.....7

**1.1.** Аналіз основних підходів до трактування особистої гігієни людини у зарубіжній та вітчизняній психології.....7

**1.2.** Основні чинники та умови психічного здоров'я та психологічного благополуччя людини.....18

**Висновки до розділу 1 ……..……30**

**РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНЕДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ**.....32

**2.1.** Діагностичний інструментарій для вивчення психологічного благополуччя людини .....32

**2.2.** Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічного благополуччя людини.....39

**Висновки до розділу 2 ……..……....50**

**РОЗДІЛ 3.ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ НА ЗАСАДАХ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ**.....52

**3.1.** Програма забезпечення психологічного благополуччя людини на засадах особистої гігієни та її експериментальна апробація .....52

**3.2.** Рекомендації обстежуваним щодо забезпечення свого психологічного благополуччя на засадах особистої гігієни .....64

**Висновки до розділу 3 ……..……....70**

**ВИСНОВКИ**.....71

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**…….....74

**ДОДАТКИ**.....79

# ВСТУП

**Актуальність дослідження.** В сучасному світі, що переживає соціальні, економічні та гуманітарні потрясіння, питання збереження психічного здоров'я населення набуває особливого суспільного значення, адже саме психологічна стійкість громадян визначає життєздатність спільнот, які проходять через кризові етапи свого розвитку. До того ж збільшення кількості людей, які стикаються з емоційним виснаженням, тривогою, депресивними симптомами, актуалізує необхідність пошуку доступних і ефективних способів профілактики стресу та підтримання оптимального рівня психічного благополуччя. У цьому контексті особиста гігієна, традиційно пов'язана з фізичним здоров'ям, дедалі частіше розглядається як комплекс психологічних стратегій, що забезпечують не лише соматичне благополуччя, а й психологічну стабільність особистості.

Зазначимо, що проблема ускладнюється тим, що сучасна культура, орієнтована на досягнення та продуктивність особистості, часто ігнорує важливість елементарних ритуалів особистої гігієни як практик, які здатні відновлювати енергетичний баланс і відчуття контролю над власним життям. Значна частина дорослого населення нехтує такими щоденними процедурами, як достатній сон, збалансоване харчування, регулярна фізична активність, а також інформаційна гігієна та емоційна саморегуляція, розглядаючи їх як другорядні. Проте саме системність і регулярність базових гігієнічних практик створюють фундамент для формування адаптивних моделей поведінки, стійкого психічного функціонування та формування позитивного ставлення до життя. Тому зростає потреба у міждисциплінарному осмисленні феномену особистої гігієни.

У сфері психології особлива увага приділяється тому, що особиста гігієна є базовою формою саморегуляції, у межах якої людина здійснює вибір на користь здорових, структурованих і впорядкованих рутин, які прямо впливають на її здатність протистояти стресу. Підтримання чітких режимних практик розглядається як один із найбільш доступних шляхів зміцнення внутрішньої стійкості, оскільки вони формують передбачуваність, відчуття контролю та

стабільність, які є необхідними умовами для збереження психічного здоров’я. Крім того, сучасні теорії емоційного благополуччя акцентують увагу на тому, що психологічний комфорт людини є результатом не одноразових інтервенцій, а систематичної роботи над власним способом життя, де головну роль відіграють щоденні рішення щодо турботи про себе. Саме тому науковий інтерес спрямовується від інтенсивних терапевтичних підходів до концепцій, які підкреслюють превентивність та інтеграцію здорових звичок у повсякдення.

Паралельно з цим розвиток позитивної психології та сучасних моделей благополуччя сприяє поглибленню інтересу до чинників, які забезпечують людині не лише відсутність психологічних розладів, а й суб’єктивне відчуття повноцінності, гармонії та високої якості життя. Науковці (Ю.Александров, О.Бакаленко, І. Бех, А.Вороніна, Н.Грисенко, С.Дерев’янко, Л.Найдьонова та ін.) підкреслюють, що психологічне благополуччя формується у точці перетину когнітивних оцінок, емоційного досвіду та поведінкових рутин, тому особиста гігієна може виступати дієвим інструментом для гармонізації цих компонентів. Регулярна особиста гігієна сприяє зміцненню самооцінки, розвитку почуття власної ефективності та формуванню відповідального ставлення до власного життя, що безпосередньо впливає на рівень життєвої задоволеності.

З іншого боку, актуальність цього дослідження посилюється відсутністю структурованого й психологічно обґрунтованого підходу до трактування поняття особистої гігієни у науковій літературі (С.Болтівець, Л.Гармаш, К.Варивода,

Н.Коцур, Р.Поташнюк,Л. Товкунта ін.), адже у більшості випадків воно подається у медичному або побутовому аспектах. Внаслідок цього недостатньо розкритими залишаються питання психологічних механізмів впливу особистої гігієни на психічне здоров’я, а також факторів, які опосередковують або модифікують цей вплив. Існує потреба в інтегрованому підході, що поєднує знання з психології здоров’я, позитивної психології, а також медицини та досліджень саморегуляції. Такий синтез дає змогу побачити особисту гігієну як цілісну систему, що вписана у повсякденний стиль життя та відображає ставлення людини до власного тіла, емоцій, думок і соціальних взаємодій.

Таким чином, актуальність дослідження особистої гігієни як шляху від психічного здоров'я до психологічного благополуччя визначається потребоювдоступних, дієвих і обґрунтованих практиках зміцнення внутрішньої стійкості людини, а також у недостатній розробленості відповідних психологічних механізмів. Розуміння того, як саме щоденні гігієнічні дії формують стабільність психічного функціонування та сприяють досягненню благополуччя, відкриває перспективи для створення ефективних тренінгових та просвітницьких програм, індивідуальних рекомендацій та профілактичних стратегій, здатних позитивно впливати на якість життя людини. Саме тому комплексне дослідження цього питання є своєчасним, соціально значущим і науково затребуваним.Вказане визначило вибір теми кваліфікаційної роботи – **«Особиста гігієна людини як шлях від психічного здоров'я до психологічного благополуччя».**

**Метадослідження** – теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження особистої гігієни людини як шляху від психічного здоров'я до психологічного благополуччя.

Відповідно до поставленої мети визначено **завдання дослідження:**

1. Визначити основні підходи до трактування особистої гігієни людини у зарубіжній та вітчизняній психології.

2. Охарактеризувати основні чинники та умови психічного здоров'я та психологічного благополуччя людини.

4. Емпіричнодослідити особливості психологічного благополуччя людини.

5. Обґрунтувати й апробувати програму забезпечення психологічного благополуччя людини на засадах особистої гігієни, а також розробити відповідні психологічні рекомендації обстежуваним.

**Об'єкт дослідження** – особиста гігієна як наукова проблема.

**Предмет дослідження** – особливості особистої гігієни людини в контексті її психічного здоров'я та психологічного благополуччя.

**Методи дослідження:**

– *теоретичні*: аналіз, синтез, систематизація, узагальнення теоретичних та експериментальних даних – використано для визначення основних підходів

до трактування особистої гігієни людини у зарубіжній та вітчизняній психології, а також характеристики основних чинників та умов психічного здоров'я та психологічного благополуччя людини;

– *емпіричні*: психодіагностичні методики (методика вивчення самооцінки особистості Т. Дембо, С. Рубінштейн (шкала «Здоров'я»); методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф; методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка; самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома (САТ)) – використано з метою емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя людини;

– *статистичні*: методи кількісного і якісного опрацювання емпіричних даних, зокрема метод середнього арифметичного.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у комплексному науково-практичному обґрунтуванні особистої гігієни людини як шляху від психічного здоров'я до психологічного благополуччя. Зокрема, визначено основні підходи до трактування особистої гігієни людини у зарубіжній та вітчизняній психології, охарактеризовано чинники та умови психічного здоров'я та психологічного благополуччя людини, запропоновано дієві засоби й способи забезпечення психологічного благополуччя людини на засадах особистої гігієни, а також поглиблено розуміння таких наукових понять і категорій, як «особиста гігієна», «психічне здоров'я», «психологічне благополуччя».

**Практичне значення** здобутих результатів полягає в експериментальному вивченні особистої гігієни людини як шляху від психічного здоров'я до психологічного благополуччя. Зокрема, практичне значення має інструментарій для емпіричного дослідження особливості психологічного благополуччя людини. Обґрунтована та розроблена нами програма забезпечення психологічного благополуччя людини на засадах особистої гігієни, а також розроблені психологічні рекомендації обстежуванимможуть використовуватися фахівцями соціально-психологічних служб закладів вищої освіти, а також в процесі підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх психологів.

**Структура та обсяг дослідження.** Кваліфікаційна робота складається зі

вступу, трьох розділів, висновків, висновків до розділів, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи представлений на 84 сторінках, основний зміст охоплює 73 сторінки. Список використаних джерел та літератури налічує 67 позицій. Кількість додатків – 1.

# РОЗДІЛ 1
# ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ ЛЮДИНИ В КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

## 1.1. Аналіз основних підходів до трактування особистої гігієни людини у зарубіжній та вітчизняній психології

В умовах стрімких соціокультурних змін і зростання психологічних навантажень особиста гігієна людини постає не лише як сукупність побутових чи медичних процедур, а як складний психологічний феномен, що визначає якість повсякденного функціонування та рівень життєстійкості особистості. Тому у науковому дискурсі актуалізується потреба у системному обґрунтуванні основних підходів до трактування особистої гігієни, які сформувалися у зарубіжній та вітчизняній психології й відображають різні теоретичні традиції, культурні контексти та наукові акценти.

Так, С. Болтівецьвизначає гігієну як цілісну систему дій і практик, спрямованих на підтримання фізичного і психічного здоров'я людини. Вона охоплює усвідомлене регулювання режиму дня, харчування, сну, фізичної активності та психоемоційних станів. На його думку, гігієна не обмежується лише зовнішніми процедурами, а є інтегрованим процесом турботи людини про внутрішню рівновагу і стабільність організму. Така система передбачає регулярність і послідовність дій, що формують адаптивні звички та захисні механізми організму. Таким чином, гігієна виступає як фундаментальна умова довготривалого здоров'я та психологічного благополуччя [5].

Л. Гармашпідкреслює, що гігієна є соціально детермінованою практикою, яка забезпечує баланс між потребами організму та зовнішнім середовищем. Вона охоплює контроль над фізичними, емоційними та когнітивними

ресурсами, даючи змогу людині ефективно адаптуватися до стресових ситуацій. Гігієна, на його думку, охоплює як індивідуальні дії, так і створення умов у середовищі, що сприяють збереженню психічного здоров'я. Важливою є її роль у профілактиці перевантажень і розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Тому вона часто сприймається як комплексна стратегія підтримання гармонійного функціонування людини у різних сферах життя [53].

О. Гринь трактує особисту гігієну як цілісну систему щоденних практик, спрямованих на підтримання психічного та фізичного здоров'я людини. Вона охоплює усвідомлене регулювання режиму дня, відпочинку, харчування, фізичної активності та емоційних станів. Особиста гігієна, на його думку, забезпечує стабільність внутрішнього середовища особистості та створює умови для ефективної адаптації до зовнішніх стресорів, виступаючи фундаментом для формування психологічного благополуччя та стійкості до навантажень [62].

П. Горностай акцентує, що особиста гігієна є комплексом свідомих дій, спрямованих на збереження психічного балансу та підвищення якості життя. Вона передбачає розвиток навичок емоційної саморегуляції, організацію особистого простору, планування діяльності та контроль над інформаційним навантаженням. На його думку, регулярне дотримання таких практик сприяє запобіганню психологічного виснаження і формує внутрішні ресурси особистості. Особиста гігієна, таким чином, стає необхідним інструментом підтримки психічного здоров'я в умовах сучасного життя [55].

Е. Помиткінрозглядає особисту гігієну як інтегровану систему турботи про психічне та соціальне благополуччя людини. Вона охоплює контроль за психоемоційним станом, розвиток адаптивних стратегій поведінки, формування корисних звичок і відповідальне ставлення до власного здоров'я. Особлива увага приділяється формуванню усвідомлених рутин, що дозволяють ефективно протидіяти стресу та підтримувати стабільність психічного функціонування. У результаті особиста гігієна виступає як комплексний механізм підтримки психологічного благополуччя та життєвої стійкості особистості [48].

Важливим напрямком досліджень є психогігієна, яку Р. Поташнюквизначає як систематичну діяльність, спрямовану на підтримання психічного здоров'я та оптимального функціонування особистості в умовах соціальних і життєвих навантажень. Вона охоплює свідоме регулювання емоційного стану, розвиток стресостійкості та здатності до самоконтролю. На його думку, психогігієна передбачає формування щоденних практик, які забезпечують відновлення психічних ресурсів, підтримання внутрішньої рівноваги та профілактику психоемоційного виснаження. Особлива увага приділяється навчанню розпізнавати власні потреби та своєчасно реагувати на потенційні загрози психічному благополуччю. Тому психогігієна виступає важливим інструментом підтримки психологічного розвитку та стійкості особистості [49].

Л. Товкунпідкреслює, що психогігієна є комплексом систематичних заходів, спрямованих на збереження і підвищення психологічного благополуччя. Вона охоплює розвиток адаптивних стратегій поведінки, саморегуляцію емоцій, організацію діяльності та відпочинку, а також підтримання соціально здорових взаємин. Психогігієна передбачає не лише профілактику психологічних розладів, а й активне формування внутрішніх ресурсів людини, що забезпечують ефективне протидіяння стресу. Особлива роль відводиться усвідомленому плануванню власного часу, інформаційної взаємодії та розвитку самоконтролю. У результаті психогігієна постає як система підтримки психічного здоров'я та забезпечення психологічного благополуччя [47].

В. Юрченко трактує психогігієну як обґрунтовану систему практик і заходів, спрямованих на збереження психічної рівноваги та попередження психоемоційного виснаження. Вона охоплює контроль за психофізіологічним станом, розвиток навичок самоспостереження, формування позитивних емоційних реакцій та адаптивних моделей поведінки. Психогігієна передбачає активну участь людини у власному психічному здоров'ї через створення умов для відновлення ресурсів, оптимізацію навантажень і підтримання гармонії між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами. Вона спрямована на

формування усвідомленого ставлення до власного психічного стану та забезпечення психологічного благополуччя у повсякденному житті [50].

Що стосується основних підходів до трактування особистої гігієни, то біопсихосоціальний підхід розглядає її як систему турботи про фізичне, психічне та соціальне здоров'я людини. Основоположниками цього підходу вважаються А. Енгель та Дж. Соломон, які наголошували на взаємозв'язку біологічних, психологічних і соціальних чинників у формуванні здоров'я. Біологічний компонент охоплює контроль за фізичним станом організму, регулярні фізичні вправи, здорове харчування, режим сну та відпочинку, що безпосередньо впливають на психічну стабільність.Психологічний рівень акцентує увагу на розвитку навичок саморегуляції, контролю емоційних реакцій, управлінні стресом та формуванні адаптивних поведінкових стратегій. Соціальний компонент підкреслює роль міжособистісних взаємодій, соціальної підтримки, соціальної інтеграції та відповідальної поведінки у суспільстві. В рамках підходу особиста гігієна розглядається як щоденна практика, яка забезпечує гармонію між фізичним станом, психічною рівновагою і соціальними взаємозв'язками [2].

К. Варивода зазначає, що недотримання біопсихосоціальних аспектів гігієни призводить до дисбалансу, який може проявлятися у психосоматичних розладах, зниженні стресостійкості та соціальній дезадаптації. Особливу увагу приділяють профілактиці стресових станів, оскільки саме стресові фактори є основними тригерами порушень психічного та фізичного здоров'я. У зарубіжній психології цей підхід широко використовується для створення комплексних програм здоров'я, що поєднують медичні, психологічні та соціальні втручання [27]. Інші вітчизняні дослідники, такі як О. Лисенко та І. Коваль, адаптують цей підхід до національних умов, враховуючи особливості соціального середовища та культурні цінності. Вони підкреслюють, що особиста гігієна у цьому контексті охоплює не тільки фізичні та психологічні практики, а й соціальні ритуали взаємодії та формування здорових комунікацій [2].

Як доводить В. Зливков, біосоціальнийпідхід дає змогу враховувати мультифакторність впливу на психічне здоров'я та психологічне благополуччя людини. Автори акцентують на необхідності регулярного моніторингу власного стану, самооцінки ризиків та адаптивного коригування поведінкових стратегій. Особлива роль відводиться інструментам, які допомагають оцінювати рівень стресу, тривожності та психоемоційної напруги [41]. Підкреслюється також взаємозв'язок між фізичним здоров'ям і психічним благополуччям, оскільки навіть незначні фізіологічні порушення можуть впливати на психологічний стан.

Гуманістичний підхід у психології особистої гігієни акцентує увагу на самореалізації, усвідомленому розвитку особистості та формуванні й розвитку гармонійного способу життя. Його основоположниками вважаються А. Маслоу та К. Роджерс, які підкреслювали значення внутрішнього потенціалу людини та прагнення до повноцінного розвитку. Особиста гігієна, у межах цього підходу, розглядається як свідома діяльність, спрямована на збереження психічного здоров'я та розвиток позитивних особистісних якостей. Автори наголошують на важливості емоційної саморегуляції, усвідомленого вибору життєвих цілей, формування здорових звичок і практик, що забезпечують внутрішню гармонію.

Гуманістичний підхід передбачає активну участь людини у власному розвитку, спрямовану на досягнення психологічного благополуччя через усвідомлене пізнання себе та своїх потреб. Він охоплює розвиток креативності, відкритості до нового досвіду, емпатії та здатності до конструктивної взаємодії з іншими. Особлива увага приділяється формуванню позитивного ставлення до себе та інших, що охоплює усвідомлене управління емоційними станами та прийняття власних недоліків і ресурсів. Гуманістична перспектива підкреслює цінність суб'єктивного досвіду, самопізнання та усвідомлення власної відповідальності за психологічне благополуччя [50].

У зарубіжній психології гуманістичний підхід широко застосовується для розробки програм саморозвитку, психотерапевтичних методик і освітніх тренінгів, спрямованих на гармонізацію внутрішніх ресурсів особистості. Вітчизняні дослідники, серед яких М. Костюк та О. Пономарьова, адаптують ці

принципи до умов українського соціального та культурного середовища, розробляючи програми особистісного розвитку, психогігієни та психологічного консультування. Вони підкреслюють значення щоденних практик самопізнання, рефлексії та усвідомленого управління психічними ресурсами. Особиста гігієна охоплює не лише фізичні та поведінкові аспекти, а й внутрішню роботу над власним психологічним станом, розвиток мотивації та цілеспрямованості [2].

Гуманістичний підхід також акцентує на формуванні позитивних установок, життєвої стійкості та здатності до саморегуляції в умовах стресових впливів. Він передбачає інтеграцію психогігієнічних практик у щоденне життя, що забезпечує баланс між внутрішніми потребами та вимогами зовнішнього середовища. Автори наголошують на необхідності розвитку самопізнання та самосвідомості як основи усвідомленої турботи про психічне благополуччя. Особлива роль відводиться усвідомленому плануванню часу, управлінню емоційними ресурсами та розвитку позитивного мислення. Гуманістичний підхід дає змогу формувати індивідуальні стратегії підтримки психологічного здоров’я, що враховують унікальні особистісні характеристики та потенціал людини.

Діяльнісний підхід до особистої гігієни розглядає її як організовану систему цілеспрямованих дій людини, спрямованих на підтримання психічного та фізичного здоров’я. Основними теоретиками цього напрямку є В. Синявський та О. Сергєєнкова, які наголошували на значенні діяльності як основного механізму розвитку особистості. Особиста гігієна, у цьому підході, охоплює планування, регуляцію режиму дня, контроль психоемоційного стану та організацію діяльності відповідно до власних ресурсів.Автори підкреслюють, що ефективність психогігієни залежить від систематичності та усвідомленості дій людини, що охоплює вибір оптимальної інтенсивності праці та відпочинку. Діяльнісний підхід наголошує на формуванні щоденних ритуалів, дисципліні, самоконтролі та відстеженні ефективності власних практик. Особлива увага приділяється плануванню завдань, розподілу навантаження та розвитку навичок саморегуляції. Така організація діяльності

дає змогу мінімізувати психоемоційне виснаження та запобігти негативним наслідкам стресу [53].

У зарубіжній психології діяльнісний підхід широко застосовується для навчання навичкам тайм-менеджменту, самодисципліни та психологічної самодопомоги. Вітчизняні дослідники, такі як Л. Богомаз та Н. Соловйова, підкреслюють важливість інтеграції діяльнісних принципів у щоденне життя, враховуючи індивідуальні можливості та соціальні умови. Вони акцентують на системному підході до організації особистих дій та розвитку звичок, що сприяють підтриманню психічного здоров'я. Діяльнісний підхід дає змогу створювати чіткі алгоритми дій для збереження психологічного благополуччя, поєднуючи профілактику перевантажень та розвиток адаптивних стратегій [13].

Психофізіологічний підхід у психології особистої гігієни розглядає взаємозв'язок фізичного стану організму та психічного здоров'я людини. Основоположником вважається І. Павлов та сучасні дослідники психофізіології стресу, які наголошують на безпосередньому впливі фізіологічних процесів на психічну рівновагу людини. У межах цього підходу особиста гігієна охоплює контроль за сном, режимом харчування, фізичною активністю, відпочинком і підтриманням оптимальної працездатності організму. Порушення фізіологічних функцій призводить до дисбалансу нервової системи, зниження адаптивності та виникнення психоемоційних розладів [18].

Особлива увага приділяється відновленню енергетичних ресурсів та профілактиці фізичного перевантаження, оскільки фізичне здоров'я безпосередньо впливає на психічну стабільність і психологічне благополуччя. Психофізіологічна гігієна передбачає регулярне проведення фізичних вправ, контроль за станом серцево-судинної та дихальної систем, а також моніторинг показників стресостійкості організму. Зарубіжні дослідники, такі як Г. Сельє та Х. Джеймс, підкреслюють значення фізіологічних практик і психологічних методів саморегуляції для запобігання психосоматичним захворюванням [25].

Вітчизняні психологи, зокрема Ю. Бєлов та О. Соловйова, адаптують ці принципи до умов сучасного життя українців, наголошуючи на поєднанні фізичного, психічного та соціального аспектів особистої гігієни. При цьому

важливими є практики дихальної та релаксаційної гімнастики, які дозволяють знижувати рівень тривоги, напруги та психоемоційного виснаження. Автори рекомендують формувати регулярні ритуали відпочинку, які забезпечують відновлення нервової системи та підтримку внутрішньої рівноваги [2].

Особиста гігієна у цьому підході, за словами Г. Ложкіна,охоплює контроль за обсягом і характером навантажень, оцінку енергетичних резервів та оптимізацію діяльності відповідно до фізичних можливостей. Вона також передбачає індивідуалізацію практик, оскільки фізіологічні особливості людини безпосередньо впливають на її психологічний стан. Моніторинг сну, харчування, фізичної активності та психоемоційного стану передбачає інтеграцію різних видів діяльності, що сприяють підтримці стабільності психологічного функціонування та розвитку внутрішніх ресурсів. Автори наголошують на важливості свідомого контролю фізичних процесів, формуванні здорових звичок та усвідомленого ставлення до власного організму. Гігієна дає змогу запобігати психосоматичним розладам, підвищувати адаптивність особистості та забезпечувати психологічне благополуччя в умовах сучасного життя [26].

Соціально-психологічний підхід у трактуванні особистої гігієни людини підкреслює значення міжособистісних стосунків, соціальної підтримки та здорових комунікацій для забезпечення психічного здоров’я. Його відомі представники, серед яких К. Левін, Г. Шефер та сучасні соціальні психологи, наголошують на важливості соціального довкілля у формуванні психологічного благополуччя. Особиста гігієна розглядається як комплекс заходів, що дозволяють захистити особисті межі, уникнути токсичних взаємодій та підтримувати екологічність комунікацій. Стверджується, що психологічне благополуччя неможливе без соціальної інтеграції та наявності підтримуючих взаємодій. Така гігієна охоплює розвиток навичок асертивності, здатності до конструктивного вирішення конфліктів, підтримання здорових контактів та вибір кола спілкування, що сприяє емоційній стабільності. Вона також передбачає усвідомлену роботу з соціальними ролями та нормами, контроль соціального навантаження та адаптацію до змін соціального середовища [28].

У зарубіжній психології цей підхід широко використовується у програмах соціальної підтримки, тренінгах комунікативних навичок та профілактиці професійного вигорання. Вітчизняні дослідники, зокрема І. Кузнєцова та М. Черниш, адаптують ці принципи до українського контексту, підкреслюючи важливість особистих кордонів, соціальної підтримки та психологічної безпеки у колективі. На їх думку, гігієна передбачає розвиток навичок емпатії, активного слухання та взаємної підтримки, що сприяє формуванню здорових міжособистісних відносин.Автори акцентують на важливості свідомого вибору соціальних контактів та створенні безпечного емоційного середовища. Вона охоплює профілактику конфліктних ситуацій, формування підтримуючого кола спілкування та навчання конструктивному управлінню емоційними реакціями в соціальних взаємодіях. Особиста гігієна у цьому контексті спрямована на розвиток стійких соціальних зв'язків, здатності до адаптації та підтримання психологічного благополуччя через взаємодію з іншими людьми [2].

Когнітивно-поведінковий підхід розглядає особисту гігієну як формування адаптивних звичок, навичок саморегуляції та свідомого контролю поведінки і емоцій. Основоположниками цього напряму є А. Бек, А. Елліс та сучасні когнітивні психологи, які акцентують на впливі мислення на емоції та поведінку. Особиста гігієна охоплює свідоме формування моделей поведінки, розвиток когнітивних стратегій подолання стресу та регуляцію емоційних станів.У межах цього підходу акцент робиться на усвідомленні власних думок, виявленні деструктивних переконань та заміні їх на адаптивні когнітивні установки. Наголошується на важливості тренування самоспостереження, формування внутрішніх ресурсів та контролю за власними реакціями у складних ситуаціях. Така гігієна передбачає інтеграцію поведінкових експериментів, щоденних практик самоконтролю та методів когнітивної корекції [34].

Зарубіжні програми гігієни широко застосовуються у психотерапії, профілактиці депресії та тривожних розладів. Вітчизняні дослідники, такі як Т. Сніткова та О. Маркова, підкреслюють необхідність адаптації цих практик

до реалій щоденного життя українців, розвитку навичок стрес-менеджменту та психоемоційної саморегуляції. Особлива увага приділяється плануванню діяльності, контролю інформаційних потоків та формуванню позитивних ритуалів, які зміцнюють психологічне благополуччя.Важливим елементом є розвиток внутрішніх ресурсів та здатності до конструктивного реагування на стресові ситуації. Особиста гігієна стає системою свідомих дій, спрямованих на підтримку психічної стабільності та психологічного благополуччя [2].

Ресурсний підхід акцентує увагу на відновленні енергетичних та психологічних ресурсів людини, балансі активності й відпочинку, управлінні стресом та формуванні внутрішніх резервів. Його представники – С. Коваленко, Р. Г. Ван дер Колк та сучасні дослідники психології ресурсів – підкреслюють, що психічне здоров’я людини безпосередньо залежить від наявності і ефективного використання психологічних та фізичних ресурсів. Особиста гігієна у цьому підході охоплює практики відновлення сил, релаксаційні та медитативні техніки, активний відпочинок і контроль за навантаженням. Зазначається, що недооцінка значення ресурсів призводить до психоемоційного виснаження, зниження стресостійкості та виникнення психосоматичних симптомів. Така гігієна передбачає усвідомлене планування діяльності, перерви для відновлення, чергування активності та релаксації йохоплює моніторинг рівня енергії, оцінку ефективності відпочинку та корекцію щоденних практик для підтримки психологічного благополуччя особистості [41].

Зарубіжні дослідники застосовують ресурсний підхід у програмах профілактики професійного вигорання, розвитку життєстійкості людини та психотерапевтичних тренінгах. Вітчизняні психологи, зокрема Н. Панасенко та О. Кравченко, адаптують його до українських умов, підкреслюючи важливість енергетичної грамотності, правильного розподілу навантажень та підтримки психічної рівноваги. Особлива увага приділяється розвитку навичок усвідомленого відпочинку, психологічної самодопомоги та використанню внутрішніх ресурсів для подолання стресових впливів.Автори наголошують на необхідності регулярного оцінювання власного стану, планування часу для відновлення та інтеграції релаксаційних практик у щоденне життя. Особиста

гігієна, у межах ресурсного підходу, стає механізмом підтримки психологічного благополуччя, формування внутрішніх резервів та забезпечення стійкості особистості до життєвих викликів [49].

Основні підходи до трактування особистої гігієни людини у зарубіжній та вітчизняній психології узагальнено у таблиці 1.1.

*Таблиця 1.1*

**Основні підходи до трактування особистої гігієни людини у зарубіжній та вітчизняній психології**

| Науковий підхід | Основні положення | Автори | Основні аспекти |
|---|---|---|---|
| **Біопсихо-соціальний** | Розглядає особисту гігієну як комплексну систему турботи про фізичне, психічне та соціальне здоров'я. | А. Енгель, Дж. Соломон, О. Лисенко, І. Коваль | Профілактика стресу, контроль фізичного стану, розвиток саморегуляції, підтримка соціальних зв'язків, адаптація до соціального середовища |
| **Гуманістичний** | Акцентує на самореалізації, усвідомленому розвитку та формуванні гармонійного способу життя. | А. Маслоу, К. Роджерс, М. Костюк, О. Пономарьова | Усвідомлене пізнання себе, розвиток позитивних установок, емоційна саморегуляція, формування ритуалів для внутрішньої гармонії |
| **Діяльнісний** | Розглядає особисту гігієну як організовану систему діяльності. | С. Рубінштейн, Л. Богомаз, Н. Соловйова | Планування та режимні практики, самоорганізація, контроль психоемоційного стану, формування щоденних ритуалів |
| **Психофізіологічний** | Фокусується на взаємозв'язку фізичного стану та психічного здоров'я. | І. Павлов, Г. Сельє, Х. Джеймс, Ю. Бєлов, О. Соловйова | Контроль сну, харчування, фізичної активності, відновлення енергетичних ресурсів, профілактика психосоматичних розладів |
| **Соціально-психологічний** | Підкреслює роль міжособистісних відносин, соціальної підтримки та комунікацій. | К. Левін, Г. Шефер, І. Кузнєцова, М. Черниш | Формування особистих меж, асертивність, соціальна інтеграція, підтримка здорового соціального середовища |
| **Когнітивно-поведінковий** | Розглядає формування адаптивних звичок, навичок саморегуляції та контролю поведінки. | А. Бек, А. Елліс, Т. Сніткова, О. Маркова | Усвідомлення думок, заміна деструктивних переконань, тренування самоспостереження, контроль поведінки та емоцій |
| **Ресурсний** | Акцентує увагу на відновленні енергетичних та психологічних ресурсів. | С. Коваленко, Р. Г. Ван дер Колк, Н. Панасенко, О. Кравченко | Баланс активності і відпочинку, релаксаційні та медитативні практики, планування відновлення ресурсів, формування стійких внутрішніх резервів |

Узагальнюючи, поняття «особиста гігієна людини» визначимо як цілісну систему свідомих і регулярних дій, спрямованих на підтримання психічного здоров'я та забезпечення психологічного благополуччя, яка охоплює фізичні, емоційні, когнітивні, соціальні та ресурсні аспекти життя. Вона передбачає формування здорових звичок, розвиток навичок саморегуляції, усвідомлений контроль поведінки та емоцій, підтримку міжособистісних відносин, баланс активності і відпочинку, а також інтеграцію психогігієнічних практик у щоденне життя для досягнення внутрішньої гармонії, стійкості до стресових впливів та оптимального функціонування особистості.

Отже, аналіз основних підходів до трактування особистої гігієни людини у зарубіжній та вітчизняній психології дає змогу виділити багатогранний та інтегративний характер цього феномена. Кожен підхід – біопсихосоціальний, гуманістичний, діяльнісний, психофізіологічний, соціально-психологічний, когнітивно-поведінковий та ресурсний – підкреслює різні аспекти турботи про психічне здоров'я та психологічне благополуччя, від фізіологічної стабільності до розвитку внутрішніх ресурсів і соціальної адаптації. Зарубіжні та вітчизняні дослідники пропонують комплексні стратегії, що інтегрують фізичні, емоційні, когнітивні та соціальні практики, забезпечуючи системність та цілісність особистої гігієни. Порівняльний аналіз таких підходів демонструє, що ефективна психогігієна передбачає поєднання профілактичних заходів, саморегуляції, розвитку адаптивних навичок, підтримки соціальних зв'язків та ресурсного відновлення, що створює умови для стабільного психічного стану та високого рівня психологічного благополуччя особистості.

## 1.2. Основні чинники та умови психічного здоров'я та психологічного благополуччя людини

В сучасному світі, що характеризується високою динамікою соціальних змін, інформаційним перенасиченням та зростанням рівня повсякденних стресорів, питання збереження психічного здоров'я і досягнення психологічного благополуччя набуває особливої ваги як для окремої

особистості, так і для суспільства загалом. У цих умовах зростає потреба в обґрунтуванні чинників і умов, які визначають внутрішню рівновагу людини, її здатність адаптуватися до викликів, підтримувати продуктивне функціонування та зберігати суб'єктивне відчуття життєвої задоволеності йпсихологічного благополуччя.

Ю. Приходько стверджує, що фундаментальною основою психічного здоров'я та психологічного благополуччя людини єфізіологічні чинники, оскільки фізичний стан організму безпосередньо впливає на функціонування нервової системи, когнітивні процеси та емоційний стан особистості. Центральна та вегетативна нервова система відіграють важливу роль у регуляції психічних процесів, визначаючи стійкість людини до стресових впливів і здатність до адаптації в умовах змінного середовища. Оптимальна робота цих систем забезпечує збалансовану діяльність організму, регулює рівень тривожності, агресії та емоційної лабільності, а також підтримує когнітивну ефективність, здатність до концентрації та прийняття рішень. Порушення функціонування нервової системи супроводжується розвитком психоемоційних розладів, зниженням мотивації та зниженням загальної якості життя [50].

Гормональний баланс є ще одним важливим компонентом фізіологічних чинників психічного здоров'я. Ендокринна система, зокрема робота щитовидної залози, надниркових залоз та гіпофіза, впливає на регуляцію настрою, рівень енергії, реакції на стрес та здатність до відновлення психічних ресурсів. Дисбаланс гормонів може призводити до тривожності, депресивних станів, порушень сну та зниження когнітивних функцій. Регулярний моніторинг фізіологічного стану, а також підтримка здорового способу життя є необхідними для збереження гормональної стабільності та забезпечення психічної рівноваги.

Фізична активність відіграє визначальну роль у підтриманні психічного здоров'я та психологічного благополуччя. Регулярні фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, гормонів радості, знижують рівень кортизолу та інших стресових факторів, поліпшують кровопостачання мозку та роботу нервової

системи. Активний спосіб життя підвищує загальну витривалість організму, стимулює когнітивні процеси, покращує пам’ять, концентрацію та швидкість мислення, а також сприяє позитивному емоційному стану. Крім того, фізична активність формує дисципліну, самодисципліну та усвідомлене ставлення до власного тіла, що пов’язано з розвитком психологічного благополуччя [54].

Якість сну є важливим чинником фізіологічного здоров’я, оскільки саме під час сну відбувається відновлення нервової системи, консолідація пам’яті та регуляція емоційних процесів. Недостатня або низькоякісна тривалість сну призводить до порушення концентрації, підвищення тривожності, дратівливості та зниження стресостійкості. Дослідження показують, що регулярний і збалансований сон сприяє оптимальному рівню психічної енергії, стабілізації емоцій та покращенню загальної життєвої задоволеності. Важливе й дотримання режиму сну, регулярності його тривалості та оптимальних умов для відпочинку, включаючи якісне освітлення, температуру та рівень шуму в спальні.

Харчування є невід’ємною складовою психологічного благополуччя, оскільки дефіцит або надлишок поживних речовин безпосередньо впливає на роботу мозку, вироблення нейромедіаторів та гормональну регуляцію. Збалансований раціон, багатий на вітаміни, мінерали, білки, жири та вуглеводи, підтримує енергетичний баланс організму, зміцнює імунну систему та сприяє психологічній стабільності. Недостатнє або незбалансоване харчування може викликати в людини емоційну нестійкість, підвищену стомлюваність, когнітивні порушення та ризик розвитку психосоматичних захворювань [60].

Відсутність соматичних захворювань також є важливим фізіологічним чинником психічного здоров’я йпсихологічного благополуччя. Хронічні або гострі фізичні хвороби часто супроводжуються підвищеним рівнем тривожності, депресивними симптомами та зниженням здатності до адаптації. Тому профілактика, регулярні медичні обстеження, своєчасне лікування та підтримка фізичного стану є невід’ємною складовою психогігієни. Фізіологічне здоров’я безпосередньо впливає на психічну рівновагу, здатність ефективно справлятися зі стресом та підтримувати психологічне благополуччя [66].

Емоційна стабільність також постає важливим чинником психічного здоров’я та психологічного благополуччя людини, оскільки безпосередньо впливає на здатність особистості усвідомлено реагувати на події, підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням. Вона визначає, наскільки людина здатна зберігати спокій і контроль над власними емоціями у стресових або конфліктних ситуаціях, а також підтримувати стійкий позитивний настрій у повсякденному житті. Емоційно стабільна особистість здатна адекватно оцінювати зовнішні подразники, не піддаватися імпульсивним реакціям і зберігати психологічну рівновагу навіть у складних обставинах. Це забезпечує не лише внутрішнє відчуття безпеки та комфорту, але й підвищує ефективність прийняття рішень, продуктивність та якість соціальної взаємодії.

Здатність особи усвідомлено керувати емоціями є центральним аспектом емоційної стабільності. Вона охоплює вміння ідентифікувати власні емоційні стани, аналізувати їхні причини та передбачувані наслідки, а також здійснювати контроль над інтенсивністю прояву емоцій у різних життєвих ситуаціях. Таке управління емоційними реакціями дає змогу уникати надмірної тривожності, агресії, дратівливості або депресивних станів, що позитивно впливає на загальний психічний стан. Освоєння стратегій емоційної регуляції сприяє формуванню внутрішньої самодостатності, зміцненню стресостійкості та підтримці психологічного благополуччя на високому рівні [51].

Підтримання позитивного настрою виступає важливим компонентом емоційної стабільності. Позитивні емоції не лише покращують самопочуття та зменшують сприйняття стресових подій як загрозливих, але й стимулюють розвиток когнітивних і соціальних навичок. Дослідження психологів показують, що люди, здатні підтримувати оптимістичний настрій навіть за складних обставин, демонструють вищу здатність до адаптації, більш ефективну взаємодію з оточенням і вищий рівень життєвої задоволеності. Позитивний настрій пов’язаний із виробленням ендорфінута серотоніну, що сприяють емоційній регуляції, зниженню тривожності та підвищенню загального психічного ресурсу й психологічного благополуччя [60].

Протидія тривожності та стресу є ще одним важливим аспектом емоційної стабільності й психологічного благополуччя. Людина, яка володіє високим рівнем емоційної стійкості, здатна конструктивно реагувати на життєві виклики, швидко відновлювати психологічний баланс після негативних подій та уникати хронічного психоемоційного виснаження. Стратегії подолання стресу охоплюють глибоке дихання, релаксаційні практики, медитацію, фізичну активність та когнітивні зміни. Вони допомагають зменшити інтенсивність негативних емоцій, формують адаптивні моделі поведінки та сприяють розвитку внутрішніх ресурсів, необхідних для підтримки стабільності психічного стану.

Емоційна стабільність особистості також безпосередньо пов’язана із здатністю до міжособистісної взаємодії. Людина, яка контролює власні емоції, легше встановлює здорові соціальні контакти, підтримує довірчі відносини та ефективно комунікує навіть у складних ситуаціях. Високий рівень емоційної стійкості зменшує ймовірність конфліктів і допомагає будувати соціально безпечне середовище, що, у свою чергу, підвищує рівень психологічного благополуччя. Крім того, емоційно стабільна особистість демонструє високу здатність до емпатії, співпереживання та розуміння емоційних станів інших людей, що сприяє формуванню гармонійних міжособистісних відносин [62].

Самооцінка та самоприйняття виступають чинниками психічного здоров’я та психологічного благополуччя, оскільки вони визначають, як людина сприймає себе, свої можливості та обмеження, а також формують базу для розвитку внутрішньої гармонії і стабільності. Високий рівень самооцінки забезпечує реалістичне і збалансоване уявлення про власні сильні та слабкі сторони, що дає змогу уникати надмірної критичності до себе та зменшує ризик виникнення депресивних або тривожних станів. Самоприйняття, у свою чергу, передбачає позитивне або нейтральне ставлення до власної особистості, усвідомлення цінності себе як індивіда та готовність приймати себе з усіма особливостями й недоліками. Цей чинник безпосередньо впливає на відчуття впевненості у власних можливостях і здатності конструктивно реагувати на життєві виклики.

Реалістичне сприйняття власних можливостей є важливим елементом розвитку ефективної самооцінки. Воно дає змогу особистості об’єктивно оцінювати свої ресурси, здібності та рівень підготовки до виконання різних завдань. Такий підхід сприяє формуванню адекватних цілей, уникненню перевантаження і розчарувань, а також підтримує мотивацію до розвитку та самовдосконалення. Особистість, яка володіє високим рівнем самооцінки, здатна критично аналізувати власні досягнення та помилки, що забезпечує ефективне навчання на власному досвіді і сприяє підвищенню життєвої компетентності [1].

Високий рівень самооцінки і самоприйняття також безпосередньо впливає на міжособистісні стосунки й рівеньпсихологічного благополуччя. Людина, яка усвідомлює власну цінність і приймає себе, демонструє більшу відкритість, емпатію та здатність до співпраці. Така особистість здатна встановлювати здорові особисті межі, ефективно комунікувати і уникати токсичних взаємодій, що сприяє формуванню стабільного соціального середовища. Крім того, адекватна самооцінка стимулює розвиток лідерських якостей, ініціативності та відповідальності у соціальних і професійних контекстах [42].

Самореалізація та розвиток внутрішнього потенціалу є важливими чинниками психічного здоров’я та психологічного благополуччя, оскільки вони визначають здатність людини до особистісного зростання, досягнення життєвих цілей та максимально ефективного використання власних талантів і здібностей. Прагнення до самореалізації стимулює активність, ініціативність і творче ставлення до життя, сприяє формуванню внутрішньої мотивації та забезпечує відчуття сенсу існування. Особистість, яка усвідомлено працює над розвитком свого потенціалу, здатна встановлювати реалістичні цілі, планувати дії та досягати результатів, що підвищує її впевненість і психологічну стійкість.

Розвиток потенціалу передбачає систематичну роботу над власними здібностями та компетенціями. Він охоплює освоєння нових знань, формування професійних і соціальних навичок, а також вдосконалення когнітивних, емоційних і комунікативних ресурсів. Така діяльність не лише стимулює

внутрішній розвиток, але й підвищує адаптивність особистості у мінливих соціальних і професійних умовах. Самореалізація пов’язана з активним пошуком можливостей для прояву своїх сильних сторін та здатністю використовувати доступні ресурси для досягнення бажаних результатів [40].

Психологічне благополуччя людини безпосередньо залежить від рівня її самореалізації. Коли людина відчуває, що її здібності, задатки та таланти використовуються ефективно, виникає почуття внутрішнього задоволення та гармонії. Високий рівень самореалізації забезпечує мотивацію до подолання труднощів і перешкод, стимулює розвиток креативності та інноваційного мислення. Особи, які прагнуть реалізувати власний внутрішній потенціал, зазвичай демонструють вищий рівень життєвої задоволеності, стійкість до стресу та позитивне ставлення до змін [63].

Прагнення до особистісного зростання формує також здатність до саморефлексії та оцінки власних досягнень. Людина аналізує успіхи та невдачі, визначає свої сильні і слабкі сторони, планує подальший розвиток і коригує стратегії поведінки. Така свідомість власного розвитку сприяє підвищенню рівня відповідальності, дисципліни та організованості, що, у свою чергу, підтримує психологічну стабільність. Саморефлексія є важливим механізмом підтримки мотивації, контролю прогресу і формування відчуття компетентності.

Соціальні зв’язки та підтримка є важливими чинниками психічного здоров’я та психологічного благополуччя людини, оскільки вони забезпечують фундамент для емоційної стабільності, адаптивності та відчуття безпеки у взаємодії з оточенням. Наявність здорових міжособистісних стосунків створює психологічний комфорт, дає змогу ділитися емоціями, переживаннями та отримувати необхідну підтримку у складних життєвих ситуаціях. Взаємодія з близькими, друзями, колегами та групами формує систему соціальної підтримки, яка охоплює емоційну, інформаційну та практичну допомогу, сприяє зниженню рівня тривожності і стресу та стимулює позитивний емоційний стан [66].

Емоційна підтримка відіграє особливу роль у підтриманні психічного здоров'я. Людина, яка відчуває розуміння та прийняття з боку оточення, демонструє вищий рівень емоційної стійкості, здатність до конструктивного вирішення конфліктів і збереження внутрішнього балансу. Вона відчуває менший тиск соціальних та психологічних факторів, що забезпечує стійке позитивне самопочуття. Емоційна підтримка сприяє розвитку емпатії, здатності до взаєморозуміння та соціальної компетентності, що зміцнює психологічну рівновагу і рівень психологічного благополуччя особистості.

Практична підтримка, у свою чергу, передбачає допомогу в конкретних життєвих ситуаціях, таких як навчання, професійна діяльність, побутові завдання та вирішення соціально значущих проблем. Наявність людей, готових надати допомогу, стимулює відчуття безпеки, підвищує адаптивність та дає змогу більш ефективно реалізовувати особистісні цілі. Психологічний ефект практичної підтримки полягає не лише в отриманні допомоги, але й у впевненості в можливості отримати її при потребі, що зміцнює внутрішній ресурс і відчуття психологічного благополуччя особистості [48].

Здорові міжособистісні стосунки охоплюють здатність до конструктивної комунікації та встановлення особистих меж. Вміння відстоювати власні інтереси, одночасно враховуючи потреби інших, дає змогу уникати токсичних взаємодій, конфліктів і психологічного виснаження. Адекватні особисті межі формують баланс між підтримкою та самозбереженням, забезпечують гармонійний розвиток соціальної сфери життя та сприяють стабільному психологічному стану. Особи, які володіють навичками побудови здорових стосунків, легше адаптуються до соціальних змін і мають менший ризик виникнення стресових реакцій і вищий рівеньпсихологічного благополуччя.

Наявність підтримки від оточення безпосередньо впливає на здатність долати стресові ситуації. Людина, яка відчуває соціальне плече, швидше відновлює емоційний баланс після негативних подій, демонструє стресостійкість і готовність конструктивно реагувати на виклики. Високий рівень соціальної підтримки зменшує ризик розвитку депресивних станів, підвищує позитивне сприйняття життя та стимулює досягнення особистісних і

професійних цілей. Соціальні зв’язки та підтримка також сприяють формуванню відчуття приналежності до групи, що підсилює почуття безпеки, захищеності та психологічного благополуччя [40].

Цілісність та усвідомленість життя виступають важливими чинниками психічного здоров’я та психологічного благополуччя особи, оскільки вони забезпечують внутрішню гармонію, сприяють усвідомленому прийняттю рішень і формуванню життєвих стратегій. Усвідомленість передбачає здатність людини відслідковувати власні думки, емоції та дії, усвідомлювати їхні причини та наслідки, що дає змогу більш об’єктивно оцінювати ситуації і приймати раціональні рішення. Відчуття сенсу життя виступає фундаментом внутрішньої мотивації, стимулює активність та життєву енергію, а також зміцнює психологічну стійкість перед труднощами та стресами. Особистість, яка здатна поєднувати власні цінності, цілі та дії, демонструє високу когнітивну та емоційну узгодженість, що позитивно впливає на психічне здоров’я [33].

Гармонійне поєднання цінностей, цілей і дій дає змогу людині будувати життєві стратегії, які відповідають внутрішнім переконанням і потребам. Це сприяє розвитку почуття внутрішньої цілісності та зменшенню конфліктів між бажаним і реально здійснюваним. Усвідомлене визначення життєвих пріоритетів формує здатність ефективно розподіляти ресурси, планувати діяльність і досягати значущих результатів у різних сферах життя. Людина, яка сприймає своє життя як цілісну систему, легше адаптується до змін і готова приймати життєві виклики, зберігаючи при цьому психічну стабільність.

Сенс життя відіграє важливу роль у розвитку внутрішньої мотивації. Усвідомлення власних цілей, значущості діяльності та перспективи особистого розвитку забезпечує стійкий інтерес до життєвих завдань і підвищує життєву активність. Відчуття сенсу сприяє формуванню позитивного сприйняття себе і світу, стимулює досягнення професійних і особистісних цілей та підтримує психологічну рівновагу. Особи, які здатні усвідомлювати сенс свого життя, демонструють більш високу стресостійкість і здатність протистояти негативним впливам оточення.Усвідомлення власних цінностей, цілей і життєвих

принципів забезпечує критичне осмислення ситуацій, формує здатність до аналізу та оцінки дій, планування і передбачення наслідків [39].

Адаптивність і стресостійкість є важливими чинниками психічного здоров'я та психологічного благополуччя, оскільки вони забезпечують здатність особистості ефективно реагувати на зміни зовнішнього середовища та внутрішніх умов. Адаптивність передбачає гнучкість мислення, готовність до перегляду власних стратегій поведінки та уміння швидко знаходити рішення у нестандартних ситуаціях. Стресостійкість охоплює здатність протистояти психоемоційним навантаженням, мінімізувати вплив стресових факторів і зберігати продуктивний рівень функціонування в складних умовах.

Адаптивність передбачає активне використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів для досягнення особистих цілей у мінливих умовах. Людина, що володіє цим чинником, здатна оцінювати ситуації, передбачати можливі наслідки і підбирати відповідні стратегії поведінки. Високий рівень адаптивності забезпечує гнучкість у професійній та соціальній сферах, стимулює розвиток когнітивних та емоційних навичок і сприяє збереженню психологічної рівноваги. Особи, які легко пристосовуються до змін, менше схильні до тривожності та депресивних станів, оскільки вони мають можливість швидко знаходити конструктивні шляхи виходу з кризових ситуацій [63].

Стресостійкість є невід'ємною складовою адаптивності і проявляється у здатності зберігати ефективність мислення та прийняття рішень навіть у стресових умовах. Вона передбачає розвиток емоційного контролю, вміння регулювати інтенсивність негативних емоцій та підтримувати внутрішню рівновагу. Стійка до стресів особистість здатна протистояти психоемоційним перевантаженням, долати страхи, сумніви та тривожність, що зменшує ризик психологічних розладів і сприяє підтриманню високого рівня життєактивності. Формування стресостійкості особистостіохоплює як розвиток стратегій саморегуляції, позитивного мислення, так і здатності до конструктивного переосмислення стресових ситуацій.Адаптивність і стресостійкість тісно пов'язані з умінням планувати і організовувати діяльність у відповідності до обставин. Особи, які володіють цими навичками, здатні передбачати потенційні

труднощі, оцінювати ризики та визначати оптимальні шляхи дій. Вони вміють розставляти пріоритети та контролювати власний психологічний стан [66].

Соціальні та міжособистісні аспекти адаптивності також мають велике значення. Людина, що володіє високою стресостійкістю, ефективно взаємодіє з оточенням, підтримує конструктивні стосунки та здатна отримувати соціальну підтримку у складних ситуаціях. Наявність здорових соціальних контактів допомагає зменшити негативний вплив стресу, підвищує відчуття безпеки та забезпечує стабільний емоційний стан. Особи, які успішно інтегрують соціальні ресурси у стратегії подолання стресу, демонструють підвищену психологічну стійкість і здатність до ефективної адаптації у різних життєвих умовах.

Когнітивні механізми адаптивності передбачають розвиток гнучкості мислення, критичного аналізу та здатності до швидкого переосмислення ситуацій. Людина здатна змінювати стратегічні підходи до проблем, враховувати нові дані та коригувати поведінку відповідно до обставин. Цей процес підвищує ефективність вирішення завдань, стимулює розвиток творчого мислення та дає змогу зберігати позитивне емоційне сприйняття життя навіть у складних умовах. Адаптивність і стресостійкість підтримують розвиток внутрішніх ресурсів, таких як впевненість у власних силах, самоконтроль та здатність до саморефлексії.

Міжособистісні якості виступають важливим чинником психічного здоров’я та психологічного благополуччя, оскільки вони формують здатність людини до ефективної взаємодії з іншими, підтримки соціальних зв’язків і розвитку емоційної компетентності. Емпатія, як одна з важливих якостей, забезпечує здатність розпізнавати, розуміти та адекватно реагувати на емоції інших людей, що сприяє формуванню довірчих і гармонійних стосунків. Особи з високим рівнем емпатії здатні краще налагоджувати контакти, підтримувати соціальні зв’язки та надавати емоційну підтримку, що позитивно впливає на їхнє психічне здоров’я і стабільність психологічного стану. Емпатія також стимулює розвиток етичної свідомості, розуміння соціальних норм і цінностей, що забезпечує конструктивну соціальну поведінку [38].

Здатність до співпраці є важливою складовою міжособистісних якостей і передбачає уміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми у спільних завданнях та проектах. Співпраця вимагає розвитку комунікативних навичок, вміння враховувати інтереси та потреби інших, а також здатності до компромісу та конструктивного вирішення конфліктів. Люди, які володіють високою здатністю до співпраці, легше адаптуються до соціального середовища, підвищують ефективність колективної діяльності та створюють атмосферу взаємної підтримки. Цей аспект розвитку міжособистісних якостей сприяє зміцненню соціальної підтримки та зменшенню рівня соціальної ізоляції, що, у свою чергу, підвищує психологічне благополуччя [39].

Баланс активності та відпочинку є важливим чинником психічного здоров’я та психологічного благополуччя, оскільки він забезпечує оптимальне розподілення ресурсів особистості та підтримання фізичної й психічної рівноваги. Правильне поєднання періодів активної діяльності з періодами відновлення енергії сприяє збереженню працездатності, стимулює когнітивні функції та підвищує ефективність виконання життєвих і професійних завдань. Особи, які усвідомлено підтримують баланс між активністю та відпочинком, демонструють високий рівень адаптивності та стресостійкості, здатні ефективно справлятися з психоемоційними навантаженнями і уникати вигорання.

Активність передбачає виконання професійних, навчальних, соціальних та особистісних завдань, які вимагають концентрації, витрат енергії та когнітивних зусиль. Водночас відпочинок охоплює фізичне, психічне та емоційне відновлення, яке може досягатися за допомогою сну, релаксаційних практик, хобі та відпочинку на природі. Правильне чергування цих процесів забезпечує оптимальне функціонування нервової системи, регулює рівень гормонального балансу та сприяє відновленню ресурсів. Без належного відпочинку активність втрачає ефективність, виникає перевтома, знижується продуктивність, а також підвищується рівень стресу та зростає ризик психосоматичних захворювань.

Здатність розподіляти ресурси в часі і просторі охоплює планування дня, контроль тривалості робочих та відпочинкових періодів, а також врахування індивідуальних потреб і можливостей організму. Люди, які дотримуються такого балансу, демонструють високу саморегуляцію, здатність до усвідомленого управління емоційними та фізичними ресурсами, а також уміння підтримувати стійкість психічного стану в умовах перевантажень. Важливим є розуміння власних меж та сигналів організму, що дає змогу запобігти перевтомі, знизити рівень тривожності та уникнути виснаження когнітивних та емоційних ресурсів.

Когнітивні ресурси виступають важливим чинником психічного здоров'я та психологічного благополуччя, оскільки забезпечують здатність особистості усвідомлено аналізувати власні думки, емоції та дії. Когнітивні ресурси охоплюють критичне мислення, здатність до аналізу та синтезу інформації, логічну обробку даних і прийняття зважених рішень. Рефлексивні ресурси передбачають уміння усвідомлювати власні емоційні стани, оцінювати власну поведінку, робити висновки з досвіду і коригувати дії у майбутньому. Особи з високим рівнем когнітивних ресурсів здатні більш адекватно оцінювати ситуації, прогнозувати наслідки своїх рішень і ефективно адаптуватися до змін [29].

Критичне мислення дає змогу людині аналізувати отриману інформацію, відокремлювати факти від припущень, уникати когнітивних упереджень і приймати обґрунтовані рішення. Ця здатність сприяє розвитку самостійності у мисленні та формує внутрішню впевненість у власних можливостях. Рефлексія як складова когнітивних ресурсів дає змогу оцінювати власні помилки, переосмислювати попередній досвід і визначати ефективні стратегії поведінки. Вона сприяє розвитку усвідомленості, здатності до самоконтролю та підтримки емоційної стабільності у складних життєвих ситуаціях [42].

Здатність до саморефлексії дає змогу аналізувати власні внутрішні переживання, оцінювати життєві цінності, визначати пріоритети та цілі. Вона сприяє формуванню особистісного розвитку, підвищує здатність до самокорекції та усвідомленого вибору поведінкових стратегій. Рефлексія

допомагає уникати повторення негативного досвіду, розвивати адаптивні механізми подолання труднощів та формувати ефективні навички самопідтримки. Особи, які активно практикують саморефлексію, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя та стійкості перед стресовими чинниками.Рефлексивна здатність сприяє коригуванню рішень на основі попереднього досвіду, підвищує ефективність самоконтролю та розвиток саморегуляції.

Розвиток цих ресурсів передбачає регулярну практику самоспостереження, аналізу власного досвіду, обговорення з фахівцями та використання психологічних технік, спрямованих на підвищення усвідомленості. Особи, які активно практикують саморефлексію, демонструють більш гнучке мислення, здатність до конструктивної критики себе та інших і ефективніше адаптуються до нових умов. Вони менш схильні до стресових перевантажень, емоційного виснаження та психологічного дискомфорту [58].

Отже, аналіз основних чинників та умов забезпечення психічного здоров’я та психологічного благополуччя людини демонструє їхкомплексну природу. Зокрема, фізіологічна стабільність створює підґрунтя для ефективної емоційної саморегуляції, підтримки емоційної стабільності та оптимальної реакції на стресові впливи; емоційна стійкість, самооцінка, самоприйняття та прагнення до самореалізації формують внутрішні ресурси особистості, що сприяють розвитку потенціалу та життєвої гармонії; соціальні зв’язки, підтримка оточення та розвиток міжособистісних якостей забезпечують адаптивність у соціальному середовищі та зміцнюють психологічне благополуччя; баланс активності й відпочинку, усвідомленість, критичне мислення та здатність до саморефлексії виступають важливими регуляторами психічної стабільності і задоволеності життям. Комплексновказані чинники та умови визначають здатність людини підтримувати психічне здоров’я та досягати високого рівня психологічного благополуччя в умовах сучасного життя.

## Висновки до розділу 1

1. Поняття «особиста гігієна людини» визначено як цілісну систему свідомих і регулярних дій, спрямованих на підтримання психічного здоров’я та забезпечення психологічного благополуччя, яка охоплює фізичні, емоційні, когнітивні, соціальні та ресурсні аспекти життя. Вона передбачає формування здорових звичок, розвиток навичок саморегуляції, усвідомлений контроль поведінки та емоцій, підтримку міжособистісних відносин, баланс активності і відпочинку, а також інтеграцію психогігієнічних практик у щоденне життя для досягнення внутрішньої гармонії, стійкості до стресових впливів та оптимального функціонування особистості.

2. Фізіологічна стабільність створює підґрунтя для ефективної емоційної саморегуляції, підтримки емоційної стабільності та оптимальної реакції на стресові впливи; емоційна стійкість, самооцінка, самоприйняття та прагнення до самореалізації формують внутрішні ресурси особистості, що сприяють розвитку потенціалу та життєвої гармонії; соціальні зв’язки, підтримка оточення та розвиток міжособистісних якостей забезпечують адаптивність у соціальному довкілля та зміцнюють психологічне благополуччя; баланс активності й відпочинку, усвідомленість, критичне мислення та здатність до саморефлексії виступають важливими регуляторами стабільності і задоволеності життям.

# РОЗДІЛ 2
# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ

## 2.1. Діагностичний інструментарій для вивчення психологічного благополуччя людини

У контексті зростання психосоціальних, інформаційних та емоційних перевантажень, які супроводжують життя людини, поняття психологічного благополуччя дедалі більше набуває статусу важливого індикатора гармонійного функціонування особистості. З огляду на це постає потреба в обґрунтуванні надійного діагностичного інструментарію, здатного комплексно та ефективно оцінювати різні аспекти внутрішнього стану людини – від емоційної рівноваги та самоусвідомлення до соціального задіяння й здатності до самореалізації.

Для вивчення психологічного благополуччя людини використано такий діагностичний інструментарій:

1) методика вивчення самооцінки особистості Т. Дембо, С. Рубінштейн (шкала «Здоров'я») [7];

2) методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф [37];

3) методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [16];

4) самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома (САТ) [24].

Охарактеризуємо використаний для емпіричного вивчення психологічного благополуччя людини діагностичний інструментарій.

Так, методика Т. Дембо та С. Рубінштейн орієнтована на дослідження рівня адекватності образу «Я» у студентів, а також на виявлення відповідності між їхньою реалістичною самооцінкою та бажаним рівнем розвитку

особистісних якостей. В основі методики лежить принцип безпосереднього оцінювання випробуваними ряду характеристик особистості, зокрема фізичного здоров'я, когнітивних здібностей, характеру, соціального статусу серед однолітків, професійної компетентності, зовнішнього вигляду та впевненості в собі. Студенти оцінюють ці якості за допомогою вертикальної шкали, де нижня межа відповідає мінімальному рівню розвитку, а верхня – максимальному.

Для студентів пропонується така інструкція: «Кожна людина по-своєму оцінює власні здібності, характер, стан здоров'я та інші аспекти особистості. Уявіть, що розвиток кожної якості можна умовно відобразити вертикальною лінією. Нижня межа лінії – мінімальний рівень розвитку, верхня – максимальний. Вам запропоновано сім ліній, які відповідають таким аспектам: здоров'я; розумові здібності; характер; авторитет серед одногрупників; професійні навички; зовнішній вигляд; впевненість у собі. На кожній лінії рискою (-) позначте, як ви оцінюєте розвиток цієї якості у теперішній момент. Після цього хрестиком (х) вкажіть рівень розвитку цієї якості, при якому ви були б задоволені собою та відчували гордість за власні досягнення».

Методика зазвичай проводиться фронтально, з попередньою перевіркою розуміння інструкції студентами. Під час першого заповнення шкали важливо переконатися, що досліджувані правильно використовують умовні позначки і зрозуміли порядок виконання вправи. Дослідник відповідає на запитання студентів і контролює правильність заповнення першої шкали, після чого учасники працюють самостійно. Загальний час виконання методики разом із поясненням інструкції становить 10–12 хвилин.

Обробка результатів методики здійснюється за шістьма шкалами (першу шкалу – «здоров'я» – не враховують у підрахунках). Кожну оцінку фіксують у балах, що відповідають міліметровому положенню позначки на шкалі довжиною 100 мм (наприклад, 54 мм = 54 бали). Для кожної з шести шкал визначають три показники: а) рівень домагань – відстань від нижньої межі шкали «0» до позначки «х»; б) висоту самооцінки – від «0» до риски «-»; в) розбіжність між рівнем домагань і самооцінкою – відстань від «х» до «-». Якщо

рівень домагань нижчий за фактичну самооцінку, розбіжність фіксується від’ємним числом.

Методика Т. Дембо і С. Рубінштейна ефективно використовується для вивчення психологічного благополуччя студентів, оскільки надає кількісні та якісні дані про самопізнання, рівень самоприйняття, а також мотивацію до самовдосконалення.Після отримання індивідуальних результатів розраховують середнє значення кожного показника по всіх шести шкалах. Це дає змогу виявити загальний рівень адекватності образу «Я» студента, а також оцінити, наскільки самооцінка відповідає очікуваному і бажаному розвитку особистісних якостей.

Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффінтегрує позитивні аспекти гедоністичного та евдемонічного підходів до вивчення психологічного благополуччя, надаючи змогу комплексно оцінити психічне і соціальне самопочуття студентів. Вона виділяє шість основних компонентів, що формують психологічне благополуччя особистості: самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономію, здатність ефективно управляти навколишнім середовищем та власними ресурсами (компетентність), наявність життєвих цілей та особистісний розвиток. Кожен із цих компонентів відображає основні аспекти внутрішньої гармонії, здатності до самореалізації та психоемоційної стабільності у студентів, що є актуальним у контексті навчальної та соціальної активності.

Адаптована українська версія методики – «Шкала психологічного благополуччя» – містить 84 твердження, розподілені порівну на шість шкал, по 14 питань на кожну. Студенти оцінюють кожне твердження, обираючи рівень згоди або незгоди на шести-бальною градаційною шкалою від «Абсолютно згоден» до «Абсолютно не згоден». Для фіксації вибору студент ставить кружечок або підкреслює відповідну цифру. Стандартна інструкція, що надається перед початком тестування, пояснює: «Пропоновані твердження стосуються вашого ставлення до себе та власного життя. Виберіть варіант відповіді, який найбільш точно відображає вашу згоду або незгоду. Пам’ятайте, що правильних або неправильних відповідей не існує».

Твердження опитувальника сформульовані як у прямій, так і зворотній формі щодо позитивних характеристик психологічного благополуччя студентів. Наприклад, пункт 5 – «Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому» – прямо пов'язаний із компонентом «Цілі в житті» і свідчить про наявність у студента усвідомлених життєвих прагнень. Водночас згода з пунктом 29 – «Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними» – вказує на низьке відчуття цінності власного життя та потребу в переосмисленні життєвих пріоритетів, оскільки цей пункт має зворотний зв'язок із тим самим компонентом. Така конфігурація опитувальника дає змогу мінімізувати похибки, що виникають унаслідок недостатньої щирості при заповненні вказаного тесту.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за кожною шкалою. Для тверджень із зворотним змістом бали переведено у зворотний порядок, після чого підсумовують результати для кожної шкали окремо. Крім того, за пропозицією Т. Шевеленкової та П. Фесенка, розраховується індекс загального психологічного благополуччя, що відображає інтегральний рівень внутрішньої гармонії, соціальної адаптації та психоемоційної стабільності студента, шляхом сумування балів за всіма шістьма шкалами. Оригінальна методика пройшла комплексні психометричні перевірки на надійність та валідність, що дає змогу використовувати її як надійний інструмент діагностики психологічного благополуччя студентської аудиторії.

Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка має особливе значення для дослідження психологічного благополуччя студентів, оскільки дає змогу оцінити як окремі прояви емоційного напруження, так і їх системний вплив на адаптацію молодої людини у новому соціальному та академічному середовищі. У контексті студентського життя тест стає інструментом оцінки психічних станів тих, хто переживає інтенсивний процес входження в університетське середовище, формування нових соціальних зв'язків та одночасно пристосовується до зовнішніх стресових факторів, що можуть виникати у нестабільних умовах.

Методика охоплює чотири основні функціональні шкали: тривожність, фрустрацію, ригідність та агресивність, які в комплексі дають змогу оцінити реакції студента на стрес, ефективність психологічного самозахисту та рівень адаптаційних можливостей у нестандартних життєвих ситуаціях.

Шкала «тривожність» відображає рівень емоційного напруження, відчуття небезпеки та внутрішньої незахищеності, що супроводжує студентів під час адаптації до нового освітнього середовища. Високі показники за цією шкалою можуть сигналізувати про підвищену вразливість до стресових факторів, включно з академічними навантаженнями та соціальною невизначеністю, що може впливати на здатність до навчання та підтримки емоційної рівноваги.

Шкала «фрустрація» дає змогу виявити ступінь впливу обмежень, що виникають у навчальному, соціальному або особистісному контексті, на емоційний стан студента. В умовах академічних викликів та можливих зовнішніх криз фрустрація проявляється як невпевненість, зниження психологічного тонусу, відчуття безпорадності, а також як потенційні неадаптивні поведінкові реакції – від уникання труднощів до конфліктних проявів. Для студентів, які формують професійну ідентичність і нові стратегії навчальної діяльності, рівень фрустраційної чутливості стає важливим показником здатності долати труднощі та підтримувати власну психоемоційну стабільність.

Шкала «ригідність» оцінює гнучкість мислення, поведінки та мотиваційної сфери студента. У період адаптації до університетського середовища здатність до конструктивного переструктурування навчальних та соціальних стратегій стає чинником психологічного здоров’я. Високий рівень ригідності проявляється у небажанні або нездатності змінювати звичні алгоритми поведінки, що може ускладнювати соціальну інтеграцію та ефективне реагування на нові умови.

Шкала «агресивність» відображає внутрішню напруженість, рівень ворожості та схильність до емоційної або вербальної агресії. У ситуаціях підвищеного навантаження, включно із зовнішніми кризами, агресивність стає

індикатором того, наскільки студент володіє ресурсами самоконтролю та конструктивного вирішення конфліктів. Високі показники можуть свідчити про потребу у підтримці, навчанні стратегій саморегуляції та підвищенні адаптаційного потенціалу в умовах академічної та соціальної нестабільності.

Самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома (САТ)ґрунтується на теорії самоактуалізації А. Маслоу, концепціях психологічного сприйняття часу та часової орієнтації суб'єкта Ф. Перзла і Р. Мея, а також ідеях К. Роджерса та інших представників екзистенціально-гуманістичного підходу в психології. У рамках діагностики психологічного благополуччя студентів вказаний тест використовується для виявлення ступеня реалізації особистісного потенціалу, гармонії між ціннісними орієнтаціями та поведінковими стратегіями у контексті навчальної та соціальної діяльності. Питання тесту обиралися з великої вибірки критичних, переважно поведінкових індикаторів, що дозволяють оцінити як глибинні ціннісні установки, так і конкретні прояви адаптивної поведінки студента у повсякденному житті.

Опитувальник містить 126 пунктів, кожний з яких пропонує на вибір два судження ціннісного або поведінкового характеру. Важливо зазначити, що судження не обов'язково є прямо альтернативними, проте обстежуваному пропонується обрати те, що більшою мірою відповідає його уявленням, цінностям або звичному способу поведінки. Тест дає змогу оцінювати самоактуалізацію за двома базовими шкалами – компетентність у часі та підтримку, які незалежні одна від одної і не містять спільних пунктів. Додатково методика охоплює 12 шкал, згрупованих у шість парних блоків, які складаються з тих самих пунктів та доповнюють базові шкали, даючи змогу отримати багатовимірну оцінку особистісного розвитку та психологічного благополуччя.

У застосуванні до студентів особливе значення має можливість кореляції результатів базових і додаткових шкал із соціально-психологічними ознаками: академічною мотивацією, здатністю до саморегуляції, міжособистісною взаємодією та готовністю до вирішення конфліктних ситуацій. Структура тесту

дає змогу охопити широкий спектр показників самоактуалізації, не збільшуючи при цьому обсяг інструменту, що важливо в умовах опитуваннястудентів.

Додатково до стандартного заповнення тесту корисним є обговорення його результатів із психологом або консультантом, що дає змогу студенту усвідомити глибинні аспекти власного розвитку, рефлексувати над життєвими цінностями, місцем у соціальному середовищі та взаємодією з навчальним процесом. Таке обговорення часто викликає своєрідний психотерапевтичний ефект, сприяє формуванню цілісного бачення власного Я, усвідомленню потенціалу для професійного та особистісного зростання, а також зміцненню психологічного благополуччя в умовах адаптації до університетського життя.

На основі узагальнення емпіричних показників вказаних методик можна виокремити три рівні психологічного благополуччя людини:

1. Базовий рівень – психологічне благополуччя студентів характеризується відносною стабільністю фізичного і емоційного стану, адекватною самооцінкою власного здоров'я та базових особистісних якостей. Методика Т. Дембо та С. Рубінштейн (шкала «Здоров'я») дає змогу оцінити, наскільки студент усвідомлює свій фізичний та психічний стан, а також рівень домагань щодо цих аспектів. Високий показник самооцінки здоров'я свідчить про гармонійне сприйняття власного стану і достатню здатність до емоційної саморегуляції в повсякденному житті. Низькі показники можуть відображати дисбаланс у сприйнятті власного «Я», нестачу енергетичних ресурсів або проблеми з фізичною та психологічною стабільністю.На цьому рівні також важливими є компоненти когнітивного оцінювання власної компетентності та впевненості в особистісних здібностях. Методику Т. Дембо і С. Рубінштейна можна поєднувати з аналізом шкали «тривожність» методики Г. Айзенка, що дає змогу оцінити, наскільки зовнішні стресові чинники впливають на емоційний стан студента. Переважно базовий рівень психологічного благополуччя визначає здатність людини підтримувати фізіологічну рівновагу, відчуття безпеки та контроль над базовими психоемоційними процесами, що є фундаментом для розвитку вищих рівнів психологічного благополуччя.

2. Середній рівень – характеризується здатністю студента підтримувати гармонійні міжособистісні відносини, усвідомлювати власні життєві цілі та приймати автономні рішення у навчальній та соціальній сферах. Методика К. Ріфф«Шкала психологічного благополуччя» дає змогу оцінити такі основні компоненти: самоприйняття, позитивні соціальні зв'язки, автономію, компетентність у взаємодії з оточенням, наявність цілей та особистісне зростання. Високі показники за цими шкалами свідчать про інтеграцію когнітивних, емоційних та соціальних аспектів функціонування студента, що забезпечує стійкість до стресових впливів та ефективне досягнення академічних і життєвих цілей.Методика САТ Е. Шострома доповнює аналіз середнього рівня психологічного благополуччя через оцінку самоактуалізації та життєвих цінностей. Шкали компетентності в часі та підтримки дозволяють визначити, наскільки студент усвідомлює власну роль у навчальному та соціальному довкіллі, здатність планувати діяльність і підтримувати гармонійні відносини. У поєднанні з оцінкою емоційного стану за методикою Г. Айзенка цей рівень демонструє, наскільки соціально-психологічна інтеграція та ціннісна орієнтація сприяють стійкості до внутрішніх і зовнішніх стресів.

3. Високий рівень – психологічне благополуччя особи характеризується максимальною реалізацією потенціалу особистості, усвідомленням сенсу власного життя та глибинними ціннісними орієнтаціями. Самоактуалізаційний тест САТ Е. Шострома дає змогу діагностувати досягнення цього рівня через шкали компетентності та підтримки, а також через додаткові шкали, що охоплюють цінності, поведінкові стратегії, гнучкість мислення та життєву цілеспрямованість. Високі результати свідчать про здатність студента автономно приймати рішення, конструктивно змінювати поведінкові алгоритми та адаптуватися до складних і нестабільних умов.Методика Г. Айзенка в цьому контексті оцінює здатність контролювати емоційне напруження, фрустрацію та агресивні реакції, що є критично важливим для самореалізації у навчальному та соціальному середовищі. Високий рівень психологічного благополуччя студентів відображає не лише інтеграцію когнітивних, емоційних і соціальних компонентів, але й глибинне усвідомлення власних цінностей, життєвих цілей

та потенціалу, що забезпечує стійкість особистості до тривалих стресових факторів і відкриває можливості для професійного та особистісного розвитку.

Отже, для вивчення психологічного благополуччя людини використано такий діагностичний інструментарій: методика вивчення самооцінки особистості Т. Дембо, С. Рубінштейн (шкала «Здоров'я»);методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф; методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка;самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома (САТ). Їх комплексне використання уможливило повне і всебічне емпіричне вивчення психологічного благополуччя людини та виокремлення рівнів прояву аналізованого явища.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічного благополуччя людини

Емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя студентівпроводили на базі соціально-гуманітарного факультету Західно-українського національного університету. У цьому дослідженні взяли участь 50 студентів 3 і 4 курсів спеціальності 053 Психологія. Охарактеризуємо результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя студентів

Застосування діагностичної методики Т. Дембо та С. Рубінштейн дало змогу виявити особливості самооцінки студентів за заздалегідь визначеними характеристиками особистості. У межах даного дослідження особлива увага приділялася самооцінці та рівню домагань студентів стосовно власного здоров'я, що є важливим показником психологічного благополуччя та здатності до саморегуляції.За результатами дослідження було побудовано діаграму самооцінки студентами власного здоров'я (рис. 2.1).

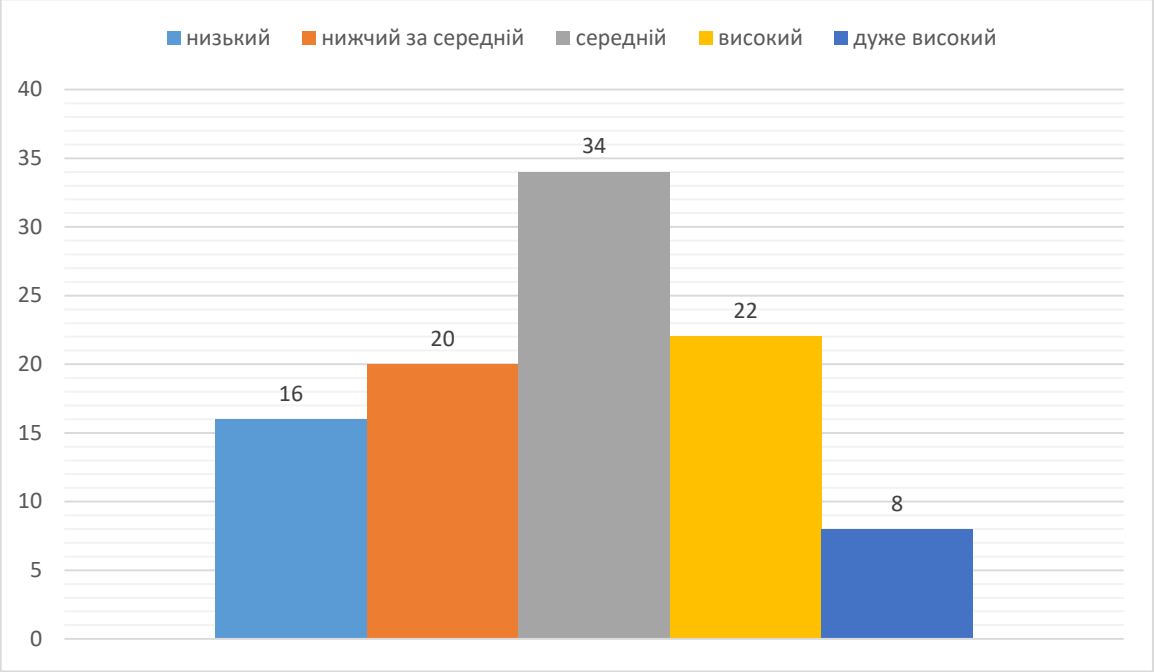


**Рис. 2.1. Рівнісамооцінки студентів(%)**

Результати показали, що дуже високий рівень самооцінки (8%) студентів може свідчити про певні викривлення у сприйнятті власних можливостей та здоров'я. У цьому випадку проявляється тенденція до завищеної самооцінки, що іноді відображає відносну особистісну незрілість, недостатнє усвідомлення власних обмежень і невміння об'єктивно оцінювати результати своєї діяльності та порівнювати себе з оточенням. Такі студенти демонструють «закритість для нового досвіду», нечутливість до конструктивних зауважень та оцінок інших, що може ускладнювати процес формування особистісних компетенцій та адаптації.

Високий рівень самооцінки (22%) свідчить про достатню впевненість у власних силах та позитивне сприйняття стану здоров'я, що є характерним для студентів, які успішно інтегруються в навчальне середовище та активно користуються власними ресурсами для підтримки психологічного благополуччя.

Середній рівень самооцінки (34%) відображає адекватну оцінку власного здоров'я та ресурсів, що сприяє стабільній саморегуляції студентів, здатності підтримувати баланс між навчальною діяльністю та відпочинком, а також конструктивно реагувати на стресові ситуації.

Нижчий за середній рівень самооцінки (20%) сигналізує про часткову невпевненість студентів у власних можливостях та певні психологічні труднощі у сприйнятті власного здоров'я. Така група студентів потребує додаткової підтримки для запобігання зниженню психологічного благополуччя.

Низький рівень самооцінки (16%) вказує на серйозні труднощі у сприйнятті власного фізичного та психічного стану. У цій групі студентів можуть спостерігатися проблеми зі здоров'ям або сформована «захисна» стратегія сприйняття себе, коли декларування власних обмежень дає змогу уникати додаткових зусиль для підвищення рівня психологічного благополуччя. Такі показники виділяють цю частину студентів як потенційну групу ризику, для якої необхідна системна психологічна підтримка та спрямовані інтервенції для розвитку адекватної самооцінки та стресостійкості.

Застосування діагностичної методики «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф дало змогу оцінити рівень психологічного благополуччя студентів за шістьма базовими компонентами, серед яких: автономність, компетентність, особистісне зростання, самоприйняття, а також позитивні міжособистісні відносини та наявність цілей у житті. Результати дослідження у середніх балах відображені на рис. 2.3.

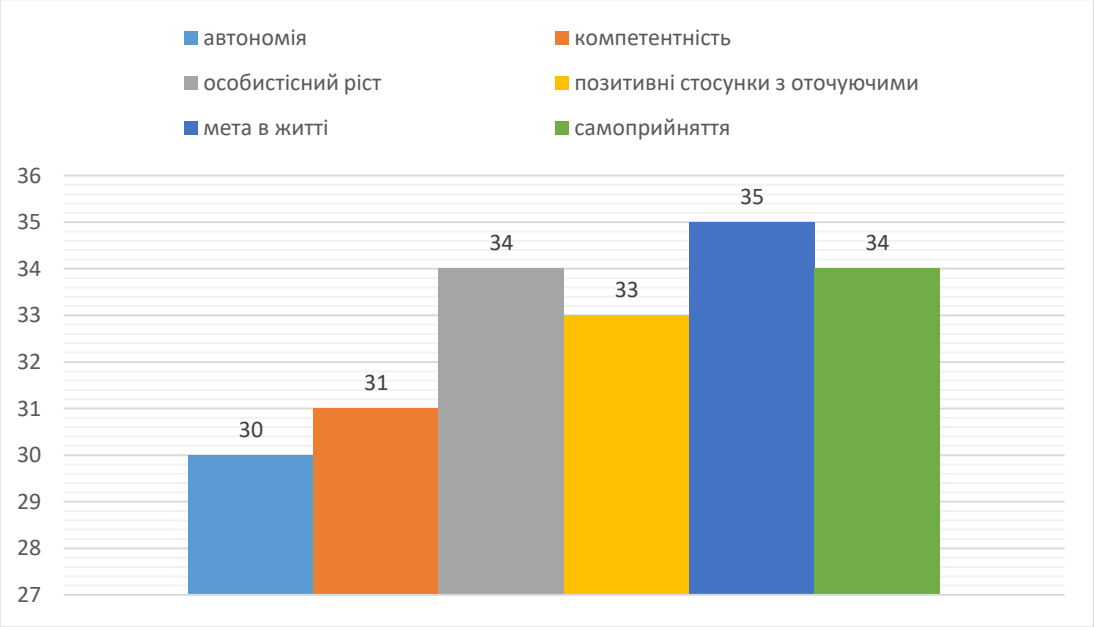


**Рис. 2.2. Рівні психологічного благополуччя студентів(%)**

Результати дослідження показали, що більшість студентів демонструють середній рівень розвитку таких компонентів психологічного благополуччя, як автономність, компетентність, особистісне зростання та самоприйняття. Це свідчить про достатній рівень саморегуляції, здатності приймати власні рішення та активно розвиватися в академічному та соціальному середовищі.

Водночас значна частина студентів (28%) показала високий рівень компетентності, тоді як 10% продемонстрували нижчий за середній рівень. Це свідчить про те, що деякі студенти відчувають труднощі у реалізації власних можливостей, переживають відчуття безсилля або невпевненості у досягненні академічних і особистісних цілей. Недостатній рівень компетентності може впливати на ефективність навчання та розвиток самостійності, а також ускладнювати процес саморозвитку і набуття професійних компетенцій.

Позитивним є те, що за шкалами особистісного зростання та наявності цілей у житті низькі показники спостерігаються лише у невеликої частини студентів (8%), а більшість демонструють середній або високий рівень цих показників. Це означає, що студенти прагнуть самовдосконалюватися, розвивати професійні та особистісні навички, активно планувати своє майбутнє та оцінювати попередній досвід для подальшого зростання.

Важливо відзначити, що 24% студентів досягли дуже високого рівня психологічного благополуччя, що свідчить про сформовану здатність підтримувати внутрішню гармонію, усвідомлено ставитися до власного життя та проявляти конструктивні способи реагування на стресові ситуації.

Для оцінки рівня самоактуалізації студентів застосовувався тест САТ Е. Шострома (САТ), що дає змогу виміряти глибокі особистісні характеристики, пов’язані із самовдосконаленням, усвідомленням власних цінностей та здатністю до самостійного прийняття рішень (рис. 2.3).

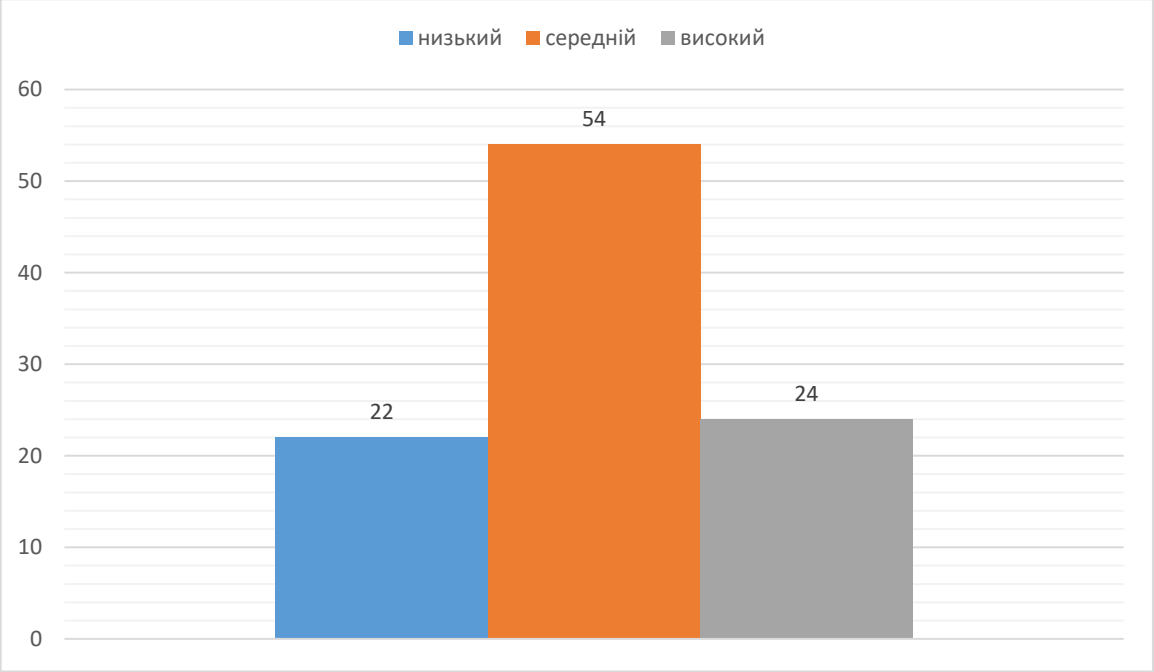


**Рис. 2.3. Рівні самоактуалізації студентів(%)**

Результати дослідження виявили, що у студентів з низьким рівнем самоактуалізації (22%) проявляються обмежена здатність до самостійного прийняття рішень, підвищена залежність від зовнішніх оцінок та стереотипів соціального оточення. Ці показники частково пов'язані із заниженою гнучкістю поведінки, недостатньою спонтанністю та низьким рівнем креативності, що обмежує ефективність їх адаптаційних стратегій у навчанні та соціальній взаємодії. Водночас у студентів із високим рівнем самоактуалізації (24%) спостерігається здоровий егоцентризм, проявлений у самоповазі та адекватному сприйнятті власних можливостей, що сприяє планомірному самовдосконаленню та оптимізації рівня домагань.

Середній рівень синергії у студентів свідчить про здатність інтегрувати протилежні аспекти життя, поєднувати роботу та відпочинок, матеріальні та духовні цінності, а також цілісно сприймати соціальне середовище. Проте, деякі студенти демонструють знижені показники пізнавальних потреб, що проявляється у репродуктивній навчально-пошуковій діяльності та обмеженій ініціативності.Низька спонтанність і помірна гнучкість у прийнятті рішень у частини студентів вказують на тривожність та обережність при вирішенні нових завдань, що обмежує прояв творчого підходу та самостійності. Водночас

рівень самоповаги і адекватне самоприйняття забезпечують здатність критично оцінювати власні слабкі і сильні сторони, що дає змогу поступово нейтралізувати тривожність і підвищувати ефективність особистісної активності.

Результати тестування показали, що переважна більшість студентів (62%) перебувають у середньому діапазоні самоактуалізації (45–70 Т-балів), що відповідає нормальному рівню розвитку особистості у контексті професійної та соціальної адаптації. Загальний середній показник самоактуалізації становить 48,76 балів, що відповідає «хорошій нормі» і свідчить про позитивний потенціал для подальшого розвитку.Результати дослідження демонструють, що більшість студентів здатні адаптуватися до нових умов навчання та соціальної взаємодії, проте існує певна група з недостатнім рівнем самоактуалізації (24%), яка потребує психологічної підтримки та стимулювання розвитку креативності, гнучкості поведінки та автономності.

Аналіз результатів емпіричного дослідження показав наявність різного рівня розвитку емоційно-психічних та особистісних характеристик, що впливають на здатність студентів адаптуватися до навчання та соціальних умов в умовах підвищеного стресу. Результати дослідження дозволяють виділити основні компоненти психічного стану студентів, які відображаютьтривожність, фрустрацію, ригідність і агресивність, а також загальний рівень психологічного благополуччя та самоактуалізації.

Результати емпіричного дослідження тривожності студентів вказано на рис. 2.4.

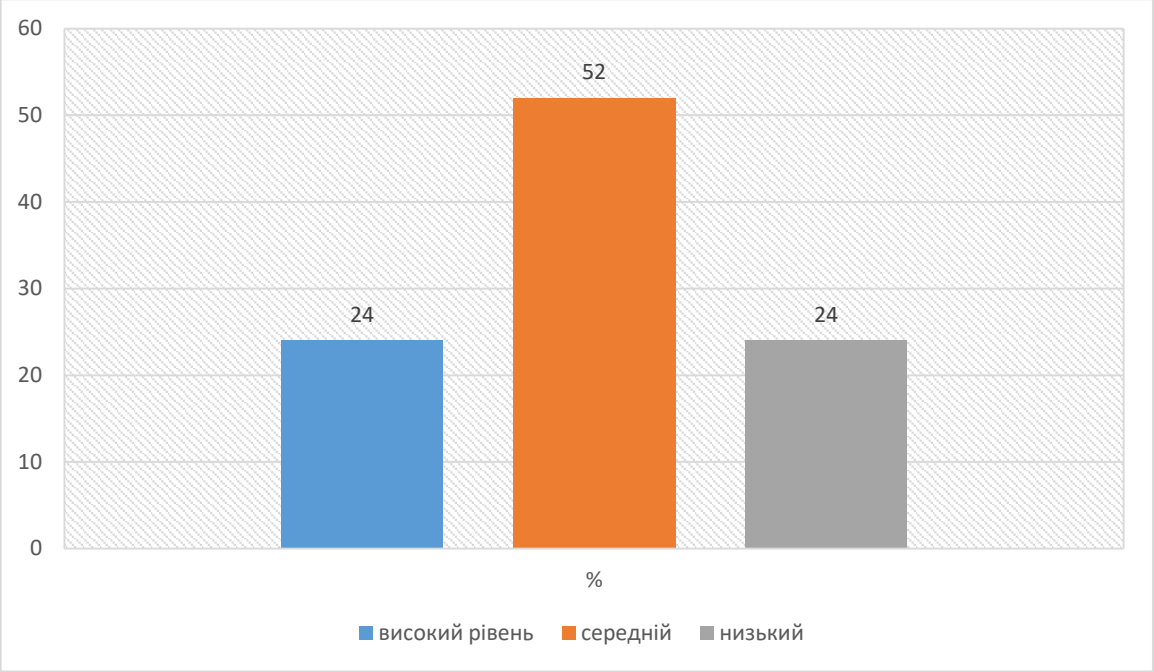


**Рис. 2.4. Рівні тривожності студентів, %**

Щодо тривожності виявлено, що високий рівень спостерігається у 24% студентів, які схильні до надмірного хвилювання, постійної настороженості та труднощів у прийнятті рішень через страх негативних наслідків. Середній рівень тривожності мають 52% студентів, що свідчить про помірну емоційну напругу, здатність долати стресові ситуації та підтримувати робочу ефективність. Низький рівень виявлено у 24% студентів, які демонструють спокій, здатність зберігати концентрацію та ефективно реагувати на несподівані ситуації.

Результати емпіричного дослідження фрустрації студентів вказано на рис. 2.5.Прояв фрустрації серед студентів також різноманітний. Високий рівень фіксується у 28% респондентів, що відображає труднощі у досягненні поставлених цілей, розчарування та зниження впевненості у власних силах. Помірний рівень фрустрації мають 58% студентів, які демонструють стійкість, здатність долати невдачі та адаптуватися до змін. Низький рівень фрустрації спостерігається у 14% студентів, що свідчить про легкість подолання перешкод і збереження позитивного настрою.

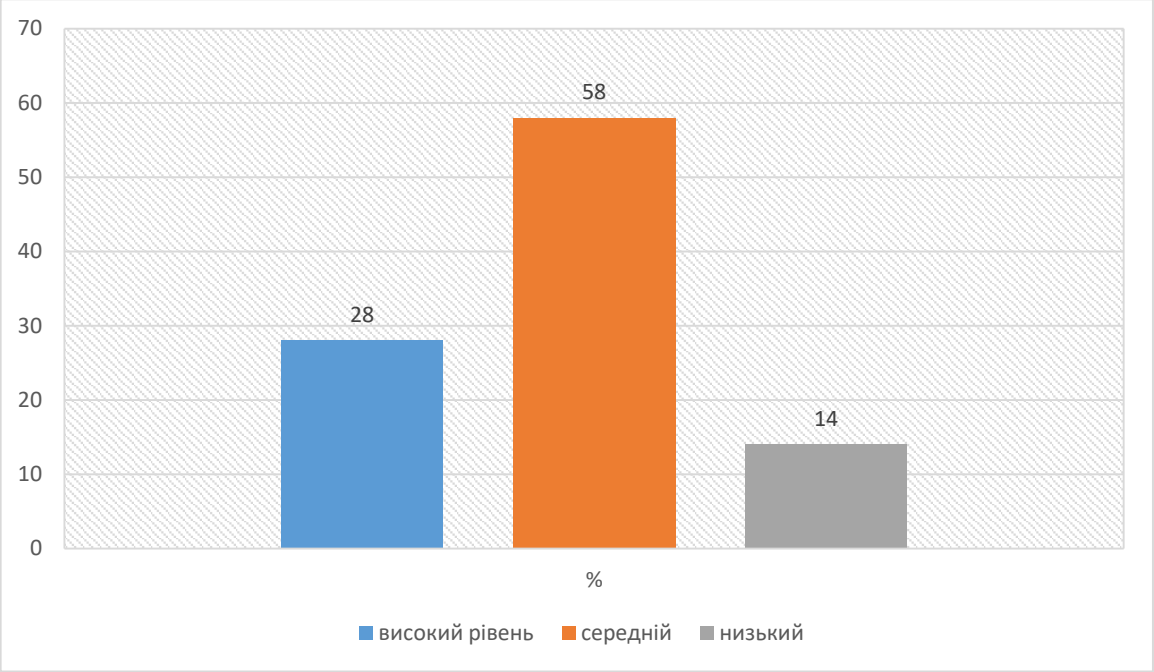


**Рис. 2.5. Рівні фрустраціїстудентів, %**

Результати емпіричного дослідження ригідності студентів вказано на рис. 2.6.

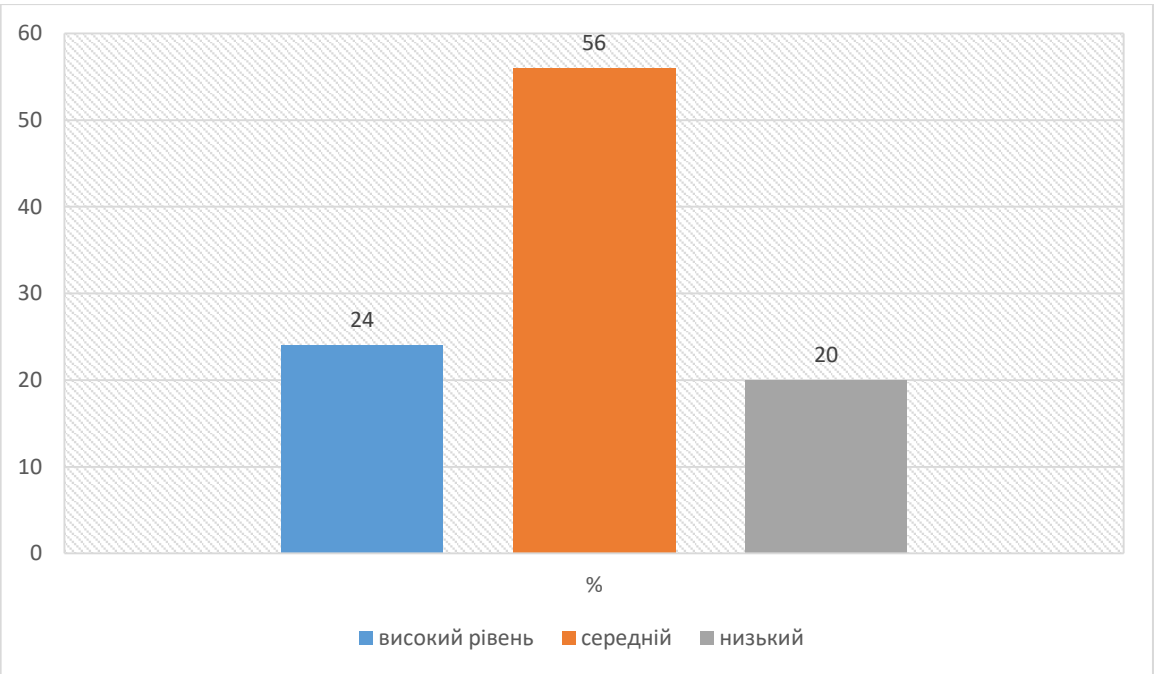


**Рис. 2.6. Рівні ригідностістудентів, %**

Що стосується ригідності, високий рівень відзначено у 24% студентів, які відчувають труднощі у швидкому реагуванні на зміни та демонструють

невміння гнучко приймати нові стратегії поведінки. Середній рівень ригідності мають 56% студентів, що дає змогу їм адаптуватися, хоча за значних змін можуть виникати труднощі. Низький рівень ригідності спостерігається у 20% студентів, що відображає їхню гнучкість мислення та здатність швидко коригувати поведінкові стратегії у нових умовах.

Результати емпіричного дослідження ригідності студентів вказано на рис. 2.7.

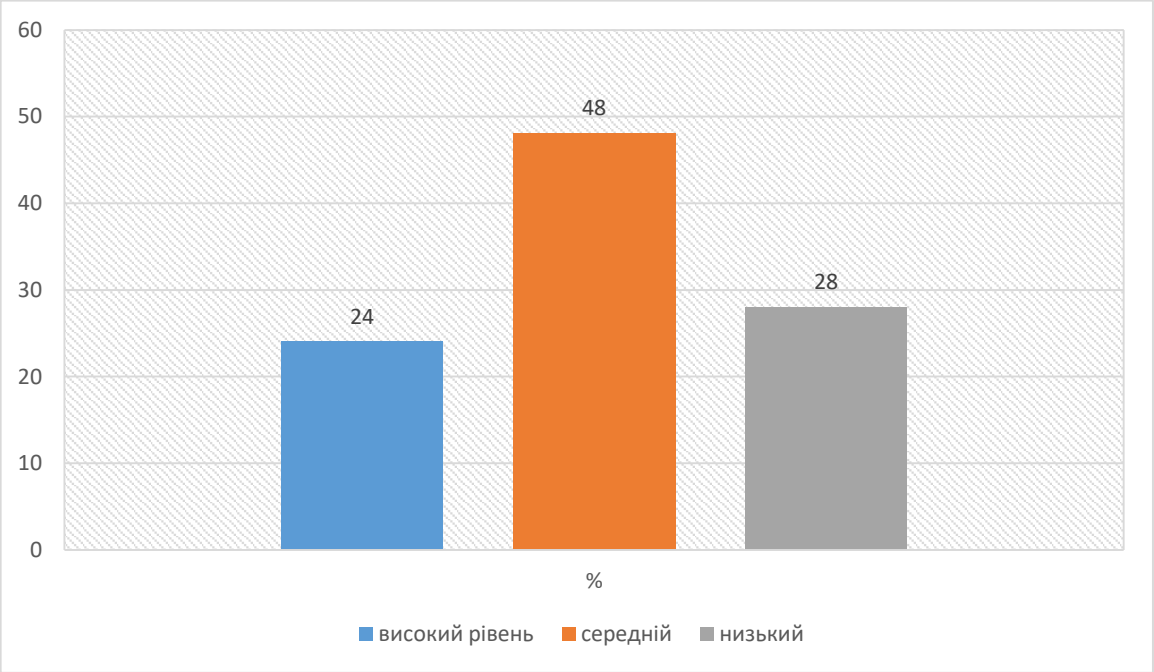


**Рис. 2.7. Рівні агресивностістудентів, %**

Аналіз рівня агресивності показав, що високий рівень спостерігається у 24% студентів, які схильні до імпульсивних реакцій, гніву та роздратування у стресових ситуаціях, що може ускладнювати соціальну взаємодію. Середній рівень агресивності виявлено у 48% студентів, що свідчить про помірний прояв агресивних реакцій, які не є постійними та не загрожують психічній рівновазі. Низький рівень агресивності спостерігається у 28% студентів, які здатні контролювати емоції та уникати конфліктів.

Узагальнений аналіз даних усіх методик дав змогу виділити у студентів три рівні психологічного благополуччя, що дає змогу ефективно функціонувати у навчальному та соціальному середовищі (рис. 2.8).

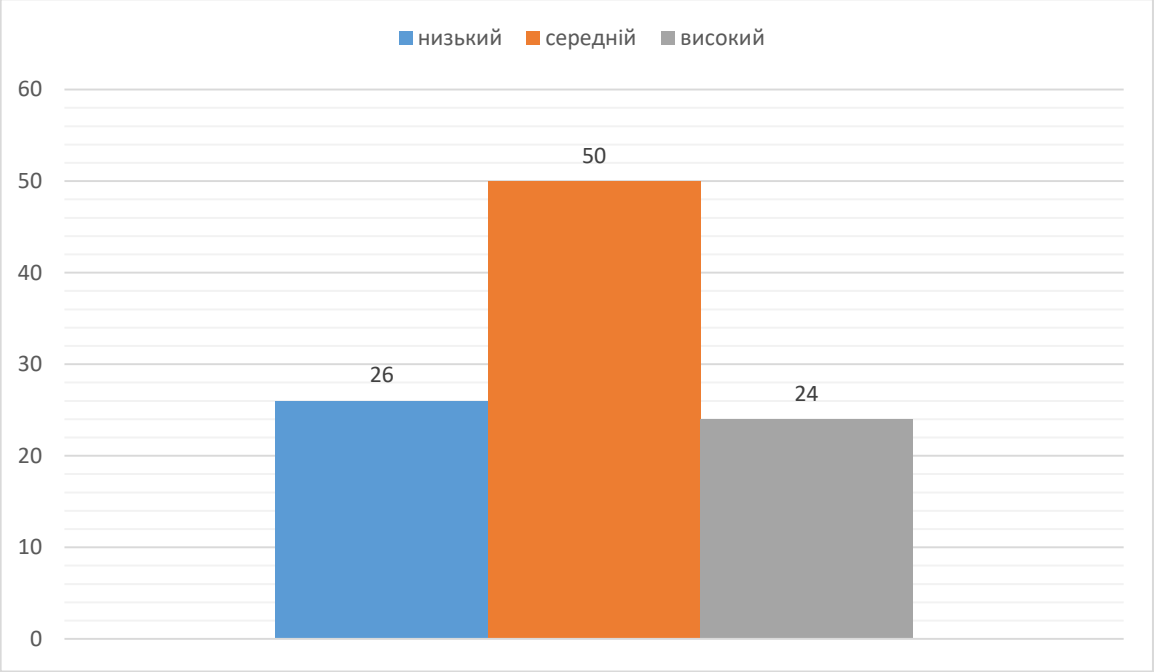


**Рис. 2.8. Рівніпсихологічного благополуччястудентів (%)**

Низький рівеньпсихологічного благополуччя виявлено у 26%студентів. На цьому рівні психологічне благополуччя характеризується недостатньо стабільним фізичним станом, неадекватним сприйняттям власного здоров'я та нерозвиненою здатністю підтримувати емоційну рівновагу у повсякденному житті. Студент відчуває внутрішній неспокій, максимальне напруження та не досить адекватно реагує на зовнішні подразники. Цей рівень визначає здатність особистості контролювати базові психофізіологічні процеси, підтримувати енергетичний баланс і відновлюватися після стресових впливів.Важливим компонентом базового рівня є негативне самосприйняття та низька самооцінка власних здібностей і можливостей. Студент, що демонструє такий рівень благополуччя, не здатний адекватно оцінювати власні ресурси, планувати навчальну діяльність і справлятися з щоденними стресовими ситуаціями.

Середній рівень психологічного благополуччя виявлено у 50%студентів. Цей рівень благополуччя пов'язаний із гармонійними міжособистісними відносинами, усвідомленням власних цілей та здатністю діяти автономно в навчальному та соціальному середовищі. Студент на цьому рівні має стабільну систему цінностей, що сприяє його позитивним взаємодіям з оточенням та формуванню відчуття соціальної підтримки. Цей рівень відображає здатність

поєднувати емоційні, когнітивні та соціальні ресурси для досягнення особистісної та академічної ефективності.Важливим аспектом є розвиток соціальних компетенцій, уміння планувати і реалізовувати життєві та навчальні цілі, підтримувати позитивні відносини і долати перешкоди у міжособистісній взаємодії. Такий рівень психологічного благополуччя забезпечує студенту достатню стабільність і впевненість, допомагає адаптуватися до нових умов і підтримувати емоційний баланс у соціально значущих ситуаціях.

Високий рівеньпсихологічного благополуччя виявлено у 24%студентів. Цей рівень психологічного благополуччя характеризується усвідомленою самореалізацією, глибинним розумінням сенсу життя та здатністю до цілеспрямованої діяльності. Студент інтегрує власні цінності, емоційні ресурси та когнітивні здібності для досягнення особистісного і професійного розвитку, що передбачає автономію, гнучкість мислення, здатність конструктивно реагувати на зміни та адаптувати поведінку у складних і нестабільних умовах.На цьому рівні психологічне благополуччя проявляється через усвідомлення власного потенціалу, здатність ефективно долати стреси, підтримувати гармонійні взаємини та приймати свідомі рішення щодо свого розвитку, що забезпечує стійкість до тривалих стресів і відкриває можливості для досягнення життєвого сенсу та професійного самовизначення.

Аналіз результатів дослідження психологічного благополуччя студентів свідчить, що загальний стан психічного та особистісного функціонування у більшості респондентів не досягає високого чи середнього рівня. За методикою оцінки самооцінки власного здоров’я виявлено, що значна частина студентів демонструє або завищену, або занижену самооцінку, що свідчить про труднощі в адекватному сприйнятті власних можливостей і стану здоров’я, а також про наявність невирішених внутрішніх конфліктів і низьку здатність до саморегуляції.Оцінка психологічного благополуччя показала, що більшість студентів мають середній рівень розвитку таких компонентів, як автономність, компетентність, самоприйняття та особистісне зростання. Проте помітна частина респондентів демонструє низькі показники компетентності та життєвої мети, що вказує на відчуття власної нездатності досягати бажаного, залежність

від думки інших та труднощі у самостійній орієнтації в житті.Діагностика психічних станів студентів показала, що високий рівень тривожності, фрустрації та ригідності спостерігається у значної частини досліджуваних, що ускладнює процес адаптації до навчального та соціального середовища. Це свідчить про наявність емоційного напруження, внутрішнього дискомфорту та недостатню стійкість до стресових ситуацій, що негативно впливає на загальний рівень психологічного благополуччя.Рівень самоактуалізації, визначений за тестом Е. Шострома, також не є високим. Лише близько чверті студентів демонструють високий рівень самоактуалізації, тоді як більшість знаходяться на середньому або низькому рівні. Це вказує на недостатню здатність більшості студентів до усвідомленого саморозвитку, формування власних цінностей та реалізації особистісного потенціалу. Часті прояви впливу зовнішніх факторів та обмежена спонтанність у поведінці підкреслюють необхідність цілеспрямованої підтримки та розвитку адаптивних та когнітивних навичок.

Отже, результати дослідження за усіма застосованими методиками свідчать про те, що психологічне благополуччя більшості студентів знаходиться на середньому або нижче середнього рівня, що потребує уваги з боку викладачів і психологів, а також впровадження програм, спрямованих на розвиток емоційної стабільності, самопізнання та внутрішньої мотивації до самовдосконалення.

## Висновки до розділу 2

2. Для вивчення психологічного благополуччя людини використано такий діагностичний інструментарій: методика вивчення самооцінки особистості Т. Дембо, С. Рубінштейн (шкала «Здоров’я»);методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф; методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка;самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома (САТ). Їх комплексне використання уможливило повне і всебічне емпіричне вивчення психологічного благополуччя людини та виокремлення рівнів прояву аналізованого явища.

2. Досліджено особливості психологічного благополуччя людини.За методикою Т. Дембо – С. Рубінштейн значна частка студентів демонструє як завищену (8% дуже високий, 22% високий), так і занижену самооцінку власного здоров’я (20% нижчу за середню, 16% низьку). За «Шкалою психологічного благополуччя» К. Ріфф більшість респондентів мають середні показники, хоча 28% демонструють високий рівень компетентності та 24% – дуже високий загальний рівень благополуччя, тоді як у частини студентів (10%) фіксуються нижчі за середні значення. Результати тесту САТ Е. Шострома показали, що 22% студентів мають низький рівень самоактуалізації, 62% – середній (із середнім показником 48,76 балів), і лише 24% – високий рівень, що вказує на недостатню сформованість автономності, ініціативності, креативності. Вивчення психічних станів засвідчило наявність підвищеного емоційного напруження: високий рівень тривожності, фрустрації та ригідності виявлено відповідно у 24%, 28% і 24% студентів, тоді як середні рівні цих станів переважають (52%, 58% і 56%), що вказує на поширеність помірного дистресу; рівні агресивності розподіляються так: 24% високий, 48% середній та 28% низький. Узагальнений показник психологічного благополуччя засвідчив, що 26% студентів перебувають на низькому, 50% – на середньому та 24% – на високому рівні.

# РОЗДІЛ 3
# ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ НА ЗАСАДАХ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ

## 3.1. Програма забезпечення психологічного благополуччя людини на засадах особистої гігієни та її експериментальна апробація

В умовах зростаючої нестабільності, інформаційного перевантаження та впливу стресогенних чинників забезпечення психологічного благополуччя людини стає одним із важливих завдань як індивідуального розвитку, так і суспільної політики у сфері ментального здоров'я. У цих обставинах важливості набуває створення обґрунтованих програм, які не лише підтримують базову психічну рівновагу, а й формують навички саморегуляції та відповідального ставлення до власного психічного стану та психологічного здоров'я. Концепція особистої гігієни, що охоплює поведінкові, емоційні, когнітивні та соціальні практики турботи про себе, виступає фундаментом таких програм і дає змогу інтегрувати профілактичні, освітні та розвиткові підходи в єдину систему.

Мета програми – забезпечення психологічного благополуччя особистості через формування та підтримку системи особистої гігієни, що охоплює практики психоемоційного саморегулювання, відновлення ресурсів, розвиток адаптивних когнітивних і поведінкових стратегій, а також оптимізацію міжособистісних і соціальних взаємодій.

Завдання програми:

1. Визначити індивідуальні потреби студентів та рівень психологічного благополуччя шляхом діагностики психічного стану йпсихологічного здоров'я.

2. Формувати навички саморегуляції емоцій, контролю стресових реакцій та ефективного управління психоемоційним станом.

3. Розробити та впровадити практики підтримки психічного відновлення, включаючи режим сну, фізичну активність, відпочинок і релаксаційні техніки.

4. Сприяти розвитку когнітивних та рефлексивних ресурсів студентів, включаючи критичне мислення, самоспостереження, аналіз власних дій і усвідомлену корекцію власної поведінки.

5. Підвищувати рівень усвідомленості щодо міжособистісних відносин, формування здорових соціальних контактів та підтримки особистих кордонів.

6. Впроваджувати в студентському середовищі інформаційну та цифрову гігієну, спрямовану на зменшення інформаційного перевантаження та оптимізацію взаємодії з технологіями.

7. Формувати стійкі внутрішні ресурси для підтримки психічної рівноваги та психологічного благополуччя у довгостроковій перспективі.

Програма забезпечення психологічного благополуччя людини на засадах особистої гігієни спрямована на підвищення рівня психічного здоров'я студентів, формування усвідомленості, гармонійного поєднання активності та відпочинку, а також на розвиток їхніх внутрішніх ресурсів для стійкого психологічного благополуччя. Вона була реалізована у формі соціально-психологічного тренінгу, що передбачало використання інтерактивних занять, спеціально розроблених психологічних ігор та практичних вправ, спрямованих на формування у студентів навичок саморегуляції, розвитку когнітивних і рефлексивних ресурсів, підтримку психоемоційного стану та оптимізацію міжособистісних взаємодій.

Зазначимо, що тренінгові заняття були спрямовані на активне включення учасників у процес самопізнання, аналізу власних поведінкових і емоційних стратегій, а також на практичне відпрацювання методик управління стресом та відновлення ресурсів. Ігри та вправи забезпечували засвоєння матеріалу у доступній та інтерактивній формі, сприятимуть розвитку креативності, критичного мислення і здатності до саморефлексії. Вказане дало змогу поєднати теоретичні знання з практичними навичками, забезпечуючи формування особистої гігієни як базису психічного здоров'я та психологічного благополуччя.

Зміст та структуру занять програми забезпечення психологічного благополуччя людини на засадах особистої гігієни узагальнено у табл. 3.1.

*Таблиця 3.1*

**Програма забезпечення психологічного благополуччя людини на засадах особистої гігієни**

| Тема заняття | Мета заняття | Вправи та ігри |
|---|---|---|
| Заняття 1. Від стресу до рівноваги | Формування базових навичок управління стресовими реакціями, розвитку емоційної саморегуляції та підтримки психічної рівноваги | «Емоційний калейдоскоп», «Теплий потік», «Щоденник емоцій», «Ситуації», «Міні-медитація» |
| Заняття 2. Мій внутрішній ресурс | Розвиток усвідомленості власних ресурсів, формування навичок відновлення психоемоційної та фізичної енергії, забезпечення балансу між активністю та відпочинком | «Енергетичний баланс», «Карта ресурсів», «Релакс-квадрат», «Сценарій відновлення», «Міні-пауза» |
| Заняття 3. Керуй думками – керуй життям | Формування здатності усвідомлено аналізувати власні думки, розвиток критичного мислення, когнітивної гнучкості та навичок саморефлексії | «Когнітивний детектив», «Мапа переконань», «Рефлексивне коло», «Альтернативні сценарії», «Щоденник думок» |
| Заняття 4. Емоції під контролем | Навчити усвідомлено керувати емоційними станами, підтримувати позитивний настрій та знижувати рівень тривожності | «Емоційний калейдоскоп», «Регуляція настрою», «Емоційна рольова гра», «Позитивний фокус», «Щоденник емоційної стабільності» |
| Заняття 5. Мій простір і мої межі | Формування навичок встановлення та підтримання особистих меж, розвиток здатності до конструктивної комунікації | «Моя межа», «Ланцюг комунікацій», «Рольові ситуації», «Дзеркало емоцій», «План взаємодії» |
| Заняття 6. Режим життя для психічного здоров'я | Навчити систематизувати повсякденні звички, розвивати режимні навички та усвідомлено поєднувати навчальну, соціальну та відновлювальну діяльність | «Карта режиму», «Баланс часу», «Режимна лабораторія», «Дихальна пауза», «Тижневий експеримент» |
| Заняття 7. Інформація під контролем | Розвинути здатність усвідомлено керувати потоком інформації, запобігати цифровому перевантаженню та формувати здорові навички взаємодії з технологіями | «Інформаційний детокс», «Цифрові межі», «Фільтр-контент», «Інформаційна карта», «Рефлексивний щоденник» |
| Заняття 8. Я і мої цілі | Розвинути здатність усвідомлено визначати власні цілі, планувати їх досягнення та інтегрувати у процес самореалізації | «Мій життєвий компас», «Дорожня карта цілей», «Рольові моделі», «Ментальні бар'єри», «Прогноз успіху» |
| Заняття 9. Критичне мислення і саморефлексія | Формування навичок критичного мислення, усвідомлення власних дій, емоцій та поведінки, розвиток саморефлексії та самокорекції | «Аналіз кейсу», «Моє дзеркало», «Рефлексивне коло», «Мисленнєвий марафон», «Самоаналіз дня» |
| Заняття 10. Гармонія мого життя | Сприяти формуванню цілісного підходу до підтримки психічного здоров'я та психологічного благополуччя, інтегрувати навички особистої гігієни, саморегуляції та когнітивного контролю | «Колесо життя», «Моя щоденна рутина», «Сценарії майбутнього», «Психологічна аптечка», «Рефлексивний колаж» |

Охарактеризуємо зміст занять тренінгової програми забезпечення психологічного благополуччя людини на засадах особистої гігієни (детальні розробки занять наведено у Додатку А).

Заняття 1. «Від стресу до рівноваги»

Мета: формування у студентів базових навичок управління стресовими реакціями, розвитку емоційної саморегуляції та підтримки психічної рівноваги.

Заняття передбачає активну участь студентів у групових та індивідуальних вправах. Організаційна частина охоплює ознайомлення з темою, формування правил взаємодії та створення безпечного психологічного середовища для відкритого обговорення емоційних станів. Основна частина спрямована на розвиток усвідомленості власних емоцій, навчання технік дихальної і м’язової релаксації, а також практикування стратегій швидкого відновлення після стресових ситуацій. Підсумкова частина охоплює обговорення досвіду, аналіз отриманих результатів і закріплення навичок у повсякденному житті.

У процесі заняття застосовуються різноманітні ігри та вправи. Так, гра «Емоційний калейдоскоп» дає змогу студентам розпізнавати власні емоції та емоції партнерів, формуючи навички емпатії та саморегуляції. Вправа «Теплий потік» охоплює спільне дихальне та тілесне розслаблення, що допомагає стабілізувати емоційний стан та відновити психічну рівновагу після стресу. Методика «Щоденник емоцій» стимулює студентів до ведення особистого журналу переживань, аналізу реакцій і планування адаптивних стратегій поведінки. Гра «Ситуаційні варіанти» передбачає моделювання типових стресових ситуацій та відпрацювання конструктивних відповідей у групі, що сприяє розвитку стресостійкості та ефективної комунікації. Вправа «Міні-медитація» охоплює короткі техніки усвідомленого дихання та концентрації уваги, що підвищує здатність до самоконтролю та емоційної стабільності.

Заняття 2. «Мій внутрішній ресурс»

Мета: розвиток усвідомленості власних ресурсів, формування навичок відновлення психоемоційної та фізичної енергії, забезпечення балансу між активністю та відпочинком.

Заняття проводиться у форматі тренінгу з активною взаємодією студентів. Організаційна частина охоплює налаштування на роботу в групі, створення довірливої атмосфери та ознайомлення з темою і структурою заняття. Основна частина спрямована на усвідомлення власних джерел енергії, аналіз режиму дня та способів відновлення ресурсів, формування стійких практик відпочинку та релаксації. Підсумкова частина тренінгового заняття передбачає обговорення отриманого досвіду, аналіз ефективності використаних методик та планування індивідуальних стратегій відновлення.

У процесі заняття використовуються ігри та вправи. Гра «Енергетичний баланс» дає змогу студентам визначити джерела витрат та відновлення енергії, навчитися планувати активність і відпочинок. Вправа «Карта ресурсів» стимулює аналіз фізичних, психічних і соціальних ресурсів та планування способів їх відновлення. Методика «Релакс-квадрат» передбачає поетапну релаксацію м’язів і усвідомлення тілесних відчуттів для зниження напруги. Гра «Сценарій відновлення» моделює різні варіанти відпочинку у навчальній і повсякденній діяльності, формуючи навички вибору оптимальної стратегії відновлення. Вправа «Міні-пауза» охоплює практики дихання і візуалізації, що дає змогу відчути ефект відпочинку та покращити психоемоційний стан.

Заняття 3. «Керуй думками – керуй життям»

Мета: формування у студентів здатності усвідомлено аналізувати власні думки, розвивати критичне мислення, когнітивну гнучкість та навички саморефлексії для підтримки психологічного благополуччя.

Заняття організовано у формі інтерактивної роботи з використанням групових дискусій та індивідуальних вправ. Організаційна частина передбачає ознайомлення студентів із принципами когнітивної гігієни, правилами групової роботи та встановлення психологічної безпеки. Основна частина спрямована на розвиток здатності студентів усвідомлювати і модифікувати автоматичні думки, аналізувати ситуації, що викликають стрес, та обирати адаптивні когнітивні стратегії. Підсумкова частина охоплює обговорення навичок, рефлексію щодо практичного застосування знань та інтеграцію їх у повсякденні ситуації.

Методичний аспект заняття охоплює гру «Когнітивний детектив», де студенти аналізують власні думки та визначають їхкорисність або шкідливість. Вправа «Мапа переконань» допомагає виявити основні установки, що впливають на поведінку та емоції студентів, і навчитися їх коригувати. Метод «Рефлексивне коло» передбачає групове обговорення реакцій на складні ситуації, що стимулює розвиток усвідомленості і емпатії. Гра «Альтернативні сценарії» дає змогу відпрацювати різні способи реагування учасників на стресові події та вибір конструктивних стратегій. Вправа «Щоденник думок» формує у студенітвнавичку регулярного записування й аналізу когнітивних реакцій, що сприяє саморефлексії та підвищенню психічної стійкості.

Заняття 4. «Емоції під контролем»

Мета: навчити студентів усвідомлено керувати емоційними станами, підтримувати позитивний настрій та знижувати рівень тривожності і стресу у навчальному та повсякденному житті.

Заняття проводиться з інтерактивними груповими і індивідуальними вправами. Організаційна частина передбачає налаштування студентів на роботу з емоційними станами, створення безпечного середовища та ознайомлення з методиками емоційної саморегуляції. Основна частина охоплює вивчення студентами технік усвідомлення емоцій, контролю негативних переживань та розвитку позитивного емоційного фону. Підсумкова частина заняття спрямована на обговорення результатів, рефлексію власних досягнень та закріплення навичок саморегуляції у повсякденному житті.

Під час заняття використовували гру «Емоційний калейдоскоп», де студенти розпізнають та вербалізують власні емоції у різних ситуаціях. Вправа «Регуляція настрою» передбачає поетапну роботу з тілесними та дихальними техніками для стабілізації емоцій. Методика «Емоційна рольова гра» дає змогу моделювати конфліктні та стресові ситуації та відпрацювати адаптивні способи реагування. Гра «Позитивний фокус» стимулює розвиток уміння помічати позитивні події та емоції у повсякденному житті. Вправа «Щоденник емоційної стабільності» передбачає регулярне фіксування емоційних станів та аналіз успішності застосування технік саморегуляції.

Заняття 5. «Мій простір і мої межі»

Мета: формування навичок встановлення та підтримання особистих меж, розвиток здатності до конструктивної комунікації, усвідомлення впливу міжособистісних стосунків на психологічне благополуччя.

Заняття проводиться у форматі інтерактивного тренінгу з активною груповою взаємодією. Організаційна частина заняття передбачає налаштування студентів на безпечне спілкування, ознайомлення з концепцією особистих меж та правилами роботи в групі. Основна частина охоплює обговорення понять соціальної гігієни, аналіз власного соціального простору, моделювання ситуацій порушення особистих кордонів та опрацювання стратегій конструктивного реагування. Підсумкова частина спрямована на інтеграцію отриманих студентами знань у повсякденну взаємодію, обговорення практичних висновків та закріплення навичок здорової комунікації.

Під час тренінгу застосовуються вправи та ігри високої інтерактивності. Гра «Моя межа» дає змогу студентам у групі наочно побачити і відчути межі свого особистого простору та усвідомити способи їх захисту. Вправа «Комунікаційний ланцюг» моделює процес передачі інформації та емоцій у групі, допомагає студентам відпрацювати навички ефективного слухання та висловлювання. Метод «Рольові ситуації» дає змогу пропрацювати конфліктні та стресові ситуації, тренуючи уміння встановлювати межі та реагувати без агресії. Гра «Емоційний дзеркал» сприяє розвитку емпатії та усвідомленню впливу власної поведінки на інших. Вправа «Особистий план взаємодії» стимулює студентів визначати правила взаємодії у різних соціальних контекстах та інтегрувати їх у повсякденне життя.

Заняття 6. «Режим життя для психічного здоров’я»

Мета: навчити студентів систематизувати повсякденні звички, розвивати режимні навички та усвідомлено поєднувати навчальну, соціальну та відновлювальну діяльність для підтримки психічного здоров’я.

Заняття організовується як серія інтерактивних модулів із включенням індивідуальних і групових вправ. Організаційна частина охоплює створення атмосфери довіри, ознайомлення з концепцією режимної гігієни та правилами

роботи в групі. Основна частина охоплює аналіз щоденного розпорядку, виявлення стресогенних факторів та планування збалансованого режиму, що сприяє відновленню ресурсів та стабільності психоемоційного стану. Підсумкова частина передбачає обговорення отриманих результатів, рефлексію щодо власних звичок і закріплення знань через інтерактивні вправи.

Використовуються наступні ігри та вправи. Вправа «Карта режиму» дає змогу студентам візуально аналізувати свій день і визначати критичні точки для корекції. Гра «Баланс часу» стимулює відпрацювання навичок розподілу часу між навчанням, відпочинком та соціальною активністю. Методика «Режимна лабораторія» передбачає розробку індивідуального плану дій для оптимізації щоденної рутини. Вправа «Дихальна пауза» допомагає інтегрувати короткі відновлювальні техніки у повсякденний розпорядок. Гра «Тижневий експеримент» заохочує студентів на практичне застосування режимних стратегій протягом тижня та рефлексію результатів у групі.

Заняття 7. «Інформація під контролем»

Мета: розвинути у студентів здатність усвідомлено керувати потоком інформації, запобігати цифровому перевантаженню та формувати здорові навички взаємодії з технологіями.

Заняття проводиться в інтерактивній формі з активною груповою роботою та індивідуальним аналізом інформаційних звичок. Організаційна частина охоплює обговорення актуальності цифрової гігієни, визначення правил безпечної та конструктивної взаємодії з інформаційними потоками. Основна частина заняття спрямована на аналіз власних інформаційних звичок, оцінку часу, проведеного в цифровому середовищі, та формування стратегій управління інформаційним навантаженням. Підсумкова частина передбачає обговорення висновків, рефлексію щодо впливу цифрових звичок на психічне благополуччя та закріплення методик інформаційної саморегуляції.

Під час заняття проводили гру «Інформаційний детокс», що моделює ситуації перевантаження та тренує навички відмови від зайвої інформації. Вправа «Цифрові межі» допомагає студентам визначати оптимальний час взаємодії з гаджетами та соціальними мережами. Метод «Фільтр-контент»

стимулює критичний аналіз джерел інформації і її впливу на емоційний стан. Гра «Інформаційна карта» дає змогу групі наочно побачити потоки інформації та визначити пріоритети у сприйнятті. Вправа «Рефлексивний щоденник» охоплює щоденне відстеження емоційного стану у відповідь на отриману інформацію, що сприяє формуванню усвідомленого підходу до цифрової взаємодії.

Заняття 8. «Я і мої цілі»

Мета: розвинути здатність студентів усвідомлено визначати власні цілі, планувати їх досягнення та інтегрувати їх у процес самореалізації, забезпечуючи розвиток внутрішніх ресурсів та психологічне благополуччя.

Заняття організовано як серію інтерактивних модулів із груповими та індивідуальними вправами. При цьому організаційна частина тренінгового заняття охоплює налаштування на активну роботу, ознайомлення з концепцією самореалізації та пояснення принципів ефективного формування цілей. Основна частина передбачає аналіз студентами власних цінностей та ресурсів, визначення пріоритетів, моделювання шляхів досягнення цілей і планування практичних кроків у навчальному та повсякденному житті. Підсумкова частина заняття спрямована на обговорення результатів, рефлексію та закріплення навичок постановки і реалізації цілей у особистому розвитку.

На занятті проведено вправу «Мій життєвий компас», яка допомагає студентам визначити власні цінності та пріоритети, спрямовані на розвиток потенціалу. Гра «Дорожня карта цілей» стимулює створення покрокового плану досягнення конкретних завдань, враховуючи ресурси та можливі перешкоди. Вправа «Рольові моделі» дає змогу проаналізувати досвід успішних людей, розглянути стратегії їхньої самореалізації та інтегрувати ці підходи у власне життя. Методика «Ментальні бар’єри» допомагає студентам усвідомити внутрішні обмеження та розробити способи їх подолання. Вправа «Прогноз успіху» стимулює оцінку реалістичності цілей і планування ресурсів для їх досягнення, підвищуючи мотивацію та впевненість у власних можливостях.

Заняття 9.«Критичне мислення і саморефлексія»

Мета: формування навичок критичного мислення, усвідомлення власних дій, емоцій та поведінки, розвиток здатності до саморефлексії та самокорекції для підтримки психічного здоров’я і психологічного благополуччя.

Заняття проводиться у форматі тренінгу з інтерактивними дискусіями, груповими обговореннями та індивідуальними вправами. Організаційна частина передбачає налаштування студентів на активну аналітичну роботу, пояснення мети та принципів саморефлексії, створення безпечного середовища для обміну думками. Основна частина охоплює аналіз життєвих ситуацій, розпізнавання повторюваних моделей поведінки, оцінку власних емоційних та когнітивних реакцій, а також відпрацювання стратегій конструктивного коригування поведінки. Підсумкова частина спрямована на інтеграцію навичок критичного аналізу та рефлексії у повсякденну діяльність, планування власного розвитку та закріплення отриманих знань через практичні вправи.

Вправи та ігри охоплюють метод «Аналіз кейсу», де студенти групами розбирають конкретні ситуації, визначають помилки та успішні стратегії, вчаться робити висновки для власного досвіду. Гра «Моє дзеркало» стимулює усвідомлення емоційних реакцій і поведінки, а також їхній вплив на оточення. Вправа «Рефлексивне коло» передбачає обмін думками про власні дії та рішення, розвиток критичної оцінки і емпатії. Методика «Мисленнєвий марафон» допомагає студентам виявити автоматичні патерни мислення та навчитися їх корегувати. Вправа «Самоаналіз дня» формує у студентів навичку щоденного аналізу подій, дій та реакцій, стимулюючи їх постійне самовдосконалення і підвищення психічної стійкості.

Заняття 10. «Гармонія мого життя»

Мета: сприяти формуванню цілісного підходу до підтримки психічного здоров’я та психологічного благополуччя, інтегрувати навички особистої гігієни, саморегуляції, когнітивного та емоційного контролю у щоденне життя студентів.

Заняття організовано як комплекс модулів із груповою та індивідуальною роботою. Організаційна частина заняття передбачає підготовку студентів до інтеграційної діяльності, нагадування правил безпеки та активного включення у процес, створення довірливої атмосфери. Основна частина заняттяохоплює систематизацію отриманих знань з попередніх занять, обговорення практичних прикладів застосування навичок саморегуляції, режимної організації, соціальної гігієни та когнітивної самокорекції. Підсумкова частина спрямована на рефлексію, інтеграцію практик у щоденне життя, розробку особистих стратегій підтримки гармонії та обговорення індивідуальних планів розвитку.

Під час заняття використовуються наступні методи: гра «Колесо життя», що дає змогу студентам оцінити баланс різних сфер життя і визначити пріоритети для підтримки психологічного благополуччя. Вправа «Моя щоденна рутина» допомагає спланувати інтеграцію режимних та гігієнічних практик у щоденний графік. Методика «Сценарії майбутнього» стимулює моделювання бажаного психоемоційного стану та практичних дій для його досягнення. Гра «Психологічна аптечка» спрямована на формування набору інструментів для самопідтримки у стресових ситуаціях. Вправа «Рефлексивний колаж» дає змогу візуалізувати досягнуті результати та ресурсні стани, закріплюючи відчуття власної ефективності та психологічної гармонії.

Як бачимо, в основі програми забезпечення психологічного благополуччя людини на засадах особистої гігієни лежать тренінгові заняття, які є основним інструментом реалізації її цілей і завдань. Структура кожного тренінгового заняття передбачає три взаємопов’язані частини: організаційну, основну та підсумкову.Організаційна частина спрямована на підготовку учасників до роботи, створення довірчої атмосфери, налаштування на активну участь та ознайомлення з темою та метою конкретного заняття. Основна частина охоплює виконання психологічних вправ, тренінгових завдань та інтерактивних ігор, що забезпечують розвиток навичок саморегуляції, когнітивних і рефлексивних ресурсів, формування здорових поведінкових стратегій та управління стресом. Підсумкова частина спрямована на рефлексію, аналіз студентами отриманих результатів, обговорення досвіду, інтеграцію нових

знань у повсякденне життя та закріплення навичок, набуття впевненості у власних можливостях щодо підтримки психічного здоров'я та психологічного благополуччя.Такий структурний підхід забезпечує послідовність тренінгу, дає змогу поєднувати теоретичні знання з практичними навичками та забезпечує ефективне засвоєння матеріалу учасниками тренінгової програми.

На основі повторного узагальнення результатів емпіричного дослідження виявлено рівні психологічного благополуччя студентів (рис. 3.1).

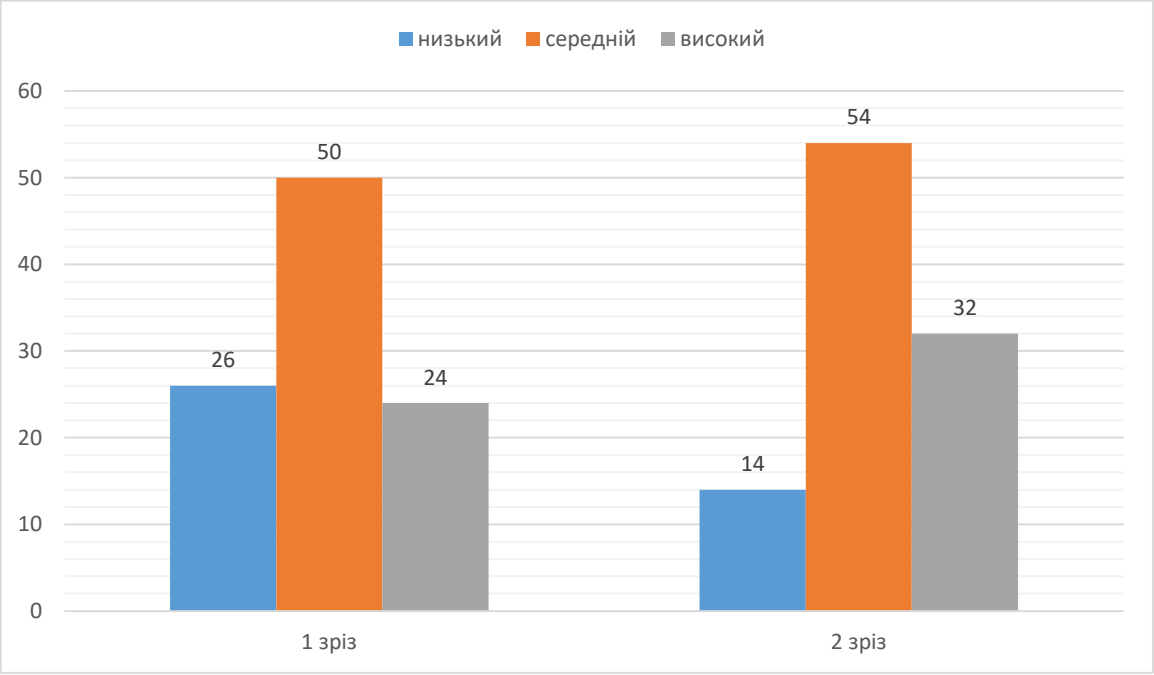


**Рис. 3.1. Рівні психологічного благополуччястудентів (%)**

Як видно з діаграми, 14% студентів характеризуються низьким рівнем психологічного благополуччя (було 26%), 54% – середнім (було 50%) і 32% – високим рівнем (було 24%). Тобто в результаті упровадження програми рівень психологічного благополуччя студентів істотно підвищився.

Таким чином, повторне емпіричне дослідження, проведене після реалізації програми забезпечення психологічного благополуччя студентів на засадах особистої гігієни, показало її високу ефективність. Після проходження циклу занять учасники відзначали значне підвищення рівня усвідомленості власних психічних і емоційних станів, розвиток навичок саморегуляції та управління стресом, поліпшення міжособистісних контактів та формування

здорових соціальних меж. Спостерігалося й підвищення когнітивної і рефлексивної компетентності, що проявлялося у здатності до критичного аналізу власних дій та емоцій, а також у посиленні мотивації до саморозвитку і самореалізації. Студенти при цьому демонстрували більш збалансоване поєднання активності та відпочинку, що сприяло стабілізації психоемоційного стану та зменшенню рівня втоми і тривожності. Аналіз результатів спостережень показав, що систематичне застосування тренінгових ігор та вправ дало змогу сформувати в учасників стійкі навички підтримки психічного здоров'я та психологічного благополуччя у повсякденному житті, що свідчить про практичну цінність та ефективність розробленої тренінгової програми.

## 3.2. Рекомендації обстежуваним щодо забезпечення свого психологічного благополуччя на засадах особистої гігієни

В умовах соціальних змін, підвищеного інформаційного напруження та зростання психоемоційних ризиків, збереження та зміцнення психологічного благополуччя особистостінабуваєособливої значущості. Попри доступність великої кількості ресурсів і порад, саме усвідомлене дотримання засад особистої гігієни як системи щоденних практик, спрямованих на підтримання внутрішньої рівноваги, здорових звичок і відповідального ставлення до власного психічного стану є необхідною умовою профілактики психологічних порушень і розвитку стійкості. Тому обґрунтування рекомендацій для обстежуваних студентів щодо забезпечення їх психологічного благополуччя на основі принципів особистої гігієни є важливим практичним завданням, яке дає змогу сформувати цілісний, науково виважений підхід до самозбереження та саморегуляції.

Розробка обґрунтованих рекомендацій для студентів щодо забезпечення психологічного благополуччя на засадах особистої гігієни спирається на сучасні міждисциплінарні підходи, що поєднують знання психології, психосоматичної медицини та освітньої психології. У проаналізованих нами

дослідженнях доведено, що стан психічного здоров'я значною мірою визначається якістю повсякденних практик саморегуляції та догляду за собою, оскільки саме вони формують адаптаційні механізми, здатні підтримувати емоційну стабільність у стресогенних умовах навчальної діяльності. Наукові концепції саморегуляції (А. Бандура, Р. Баумайстер, Ю. Кул та ін.) підкреслюють, що систематичне дотримання особистої гігієнистворює основу для оптимальної когнітивної працездатності та зниження вразливості до психічного виснаження.

Важливим підґрунтям рекомендацій є теорії стресу та копінгу, зокрема підхід Р. Лазаруса і С. Фолкман, які доводять, що реактивність до стресу значною мірою залежить від базового фізіологічного ресурсу організму. Особиста гігієна розглядається тут як інструмент формування «ресурсного фону», що посилює здатність до конструктивного подолання навчальних і соціальних навантажень. Дослідження в галузі здоров'язбережувальної психології також показують, що регулярні профілактичні практики – гігієна сну, режим харчування, підтримка водного балансу, дихальні вправи – мають кумулятивний ефект, поступово зменшуючи рівень тривожності та емоційної напруги.

Крім того, сучасні моделі психологічного благополуччя, зокрема PERMA-модель М. Селіґмана та концепція суб'єктивного добробуту Е. Дінера, вказують на важливість інтеграції фізичних, емоційних і поведінкових компонентів у повсякденне життя. Особиста гігієна в цьому контексті виконує функцію структурного каркасу, який задає ритм та організованість життєдіяльності, підтримує відчуття контролю й передбачуваності, що є достатньо важливими психологічними детермінантами благополуччя. На основі таких теоретичних положень рекомендації для студентів спрямовані на формування стабільних, здорових звичок, які підвищують стійкість до стресу, сприяють ефективному навчанні та спричиняють загальне підвищення якості життя.

Охарактеризуємо низку розроблених нами рекомендацій для студентів щодо забезпечення психологічного благополуччя на засадах особистої гігієни.

1.Щоденне нотування власних емоцій та настрою дає змогу усвідомлено відстежувати психоемоційні коливання і вчасно коригувати негативні реакції. Рекомендується щоранку та щовечора виділяти 10–15 хвилин на запис власного стану, описуючи переживання, тригерні ситуації та реакції на них. Це допомагає виявляти повторювані патерни, усвідомлювати власні емоційні потреби та визначати, які фактори впливають на психологічне благополуччя.Як вправу можна застосовувати техніку «Емоційний спектр»: студент обирає 5–7 базових емоційних відтінків (радість, тривога, спокій, злість тощо) і щодня оцінює свій стан за шкалою від 1 до 10, занотовуючи обставини, які спричинили кожну емоцію. Це формує навичку усвідомленого спостереження за власними психічними процесами і дає змогу планувати заходи для стабілізації емоцій.

2. Регулярні вправи з дихання допомагають знижувати рівень стресу, зменшувати тривожність та покращувати концентрацію. Методика полягає у поетапному контролі дихання: вдих на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд, повільний видих на 8 секунд. Виконувати вправу рекомендовано 2–3 рази на день по 5 хвилин у спокійній обстановці.Студенти можуть застосовувати вправу перед заняттями або важливими подіями, щоб налаштувати емоційний стан. Вправа «4-7-8» не потребує спеціального обладнання і допомагає усвідомлено переключати увагу з тривожних думок на фізичні відчуття дихання, що зменшує психічне напруження і сприяє психологічній стійкості.

3.Оптимізація навчального часу через розбиття завдань на інтервали по 25 хвилин з 5-хвилинними перервами підвищує продуктивність та знижує психічне перевантаження. Кожен інтервал призначений для максимальної концентрації на конкретному завданні, а перерва використовується для релаксації або коротких фізичних вправ. Для цього студенти можуть застосовувати техніку «Рефлексія»: після кожного інтервалу записувати короткий аналіз виконаного завдання, емоційного стану та рівня енергії. Це формує навичку усвідомленого управління часом, покращує планування і

знижує стрес через відчуття власного контролю над навчальним процесом в виші.

4.Щоденне усвідомлене фокусування на позитивних моментах допомагає формувати оптимістичне сприйняття життя та покращує емоційний фон. Студенти записують щонайменше три приємні події, які сталися протягом дня, та описують власні емоції щодо них.Вправа «Позитивний щоденник» передбачає не лише фіксацію подій, а й пошук причин їх виникнення, щоб створити стійкий патернусвідомлення ресурсних ситуацій. Це сприяє розвитку здатності концентрувати увагу на приємних аспектах життя, підвищує стресостійкість та формує внутрішнє джерело психологічного благополуччя.

5.Регулярне спостереження за власними фізичними відчуттями допомагає розпізнавати напруження та емоційні блоки, що впливають на психічний стан. Студент лягає або сидить у зручній позі, поступово звертає увагу на відчуття у кожній частині тіла – від голови до пальців ніг, усвідомлюючи напруження або дискомфорт.Вправа «Сканування тіла» охоплює короткі техніки дихання та м’язової релаксації у локальних зонах напруження. Її можна виконувати перед сном або після навчання, що сприяє зниженню психоемоційного навантаження та формуванню внутрішньої гармонії. Постійне використання цієї практики розвиває усвідомленість, самоконтроль та здатність своєчасно реагувати на психічне перевантаження.

6. Усвідомлене уявлення себе у стані внутрішньої рівноваги та енергії дає змогу швидко відновлювати психоемоційні ресурси. Студенти закривають очі та уявляють ситуацію, де вони відчувають спокій, впевненість та силу, акцентуючи увагу на деталях середовища, власних відчуттях і позитивних емоціях.Вправа «Ресурсна сцена» передбачає використання всіх сенсорних каналів – зорового, слухового, тактильного та емоційного. Регулярна практика сприяє розвитку внутрішніх ресурсів, зменшенню тривожності та підвищенню мотивації для ефективного навчання та соціальної взаємодії.

7.Фокусування на власних успіхах та позитивних взаємодіях з оточенням зміцнює психологічну стійкість та підвищує відчуття сенсу життя. Студенти щодня записують три моменти, за які вони вдячні, пояснюючи, чому це було

важливо та як це вплинуло на їхній настрій.Вправа «Лист подяки самому собі» допомагає формувати внутрішню підтримку та самоповагу. Регулярне ведення такої практики знижує тривожність, покращує емоційний стан і зміцнює соціальні взаємозв'язки через усвідомлення позитивного впливу оточення.

8.Короткі паузи під час навчання або роботи дозволяють зменшити психічне навантаження та підтримувати концентрацію. Студенти щогодини роблять 3–5 хвилинний перервний комплекс легких вправ або дихальної розминки.Вправа «Ментальна пауза» охоплює кругові рухи плечами, обертання шиї, глибоке дихання та коротку релаксацію очей. Це сприяє зняттю фізичного і психоемоційного напруження, а також відновленню ресурсів та підвищенню ефективності навчального процесу.

9.Студенти виділяють 5–10 хвилин на слухання природних звуків, музики або шумів навколишнього середовища, концентруючи увагу на деталях звуку та власних реакціях. Така практика підвищує здатність їх до концентрації, усвідомленості та зниження тривожності.Вправа «Акустичне усвідомлення» формує здатність спокійно спостерігати за власними думками та емоціями без втручання. Регулярне використання цієї техніки дає змогу студентам швидко відновлювати психоемоційний баланс, покращує саморегуляцію та стабільність.

10. Планування дня з урахуванням психоемоційних ресурсів та індивідуальної продуктивності сприяє ефективному використанню часу та зниженню стресу. Студенти виділяють час для навчання, відпочинку, фізичної активності та соціальної взаємодії, записуючи план на папері або в електронному щоденнику.Вправа «Рамка настрою» передбачає короткий аналіз очікуваних емоційних навантажень протягом дня та розподіл заходів так, щоб уникнути перевтоми. Регулярна практика дає змогу підтримувати баланс між діяльністю та відпочинком, знижує психічне перевантаження та сприяє довготривалому психологічному благополуччю.

11.Студенти аналізують власні автоматичні думки та переконання, усвідомлюючи їхній вплив на емоційний стан та поведінку. Кожного вечора вони записують три ситуації, де внутрішній діалог вплинув на рішення чи

настрій, і оцінюють, наскільки він був конструктивним.Вправа «Діалог з внутрішнім критиком» передбачає переписування негативних внутрішніх коментарів у конструктивну форму. Ця практика розвиває критичне мислення студентів, усвідомленість, знижує самокритику та підвищує психологічну стійкість.

12.Студенти чергують активну діяльність із короткими паузами на усвідомлене відчуття тіла, наприклад, розслаблення м'язів після фізичної активності або навчання. Це допомагає відновлювати фізичні ресурси та знижувати психоемоційне напруження.Вправа «Тепло-холод» передбачає усвідомлене відчуття змін температури, легкі розтяжки та глибоке дихання. Регулярне виконання цієї практики покращує самоконтроль, усвідомленість та здатність підтримувати внутрішній баланс у стресових ситуаціях.

13.Студенти виділяють 2 хвилини протягом дня для швидкого відновлення психоемоційного стану, закриваючи очі, глибоко вдихаючи та видихаючи, концентруючись на відчутті тепла та спокою. Така коротка техніка дає змогу оперативно знижувати рівень тривожності, відновлювати увагу та енергію, а також формує звичку швидкого самоконтролю у навчальному середовищі.

14.Студенти щодня вибирають одну подію або досягнення, що принесло відчуття успіху, і детально описують її процес, власні дії та емоційні реакції.Вправа «Ресурсне відображення» стимулює усвідомлення власних сил і здібностей, підвищує впевненість, покращує настрій і підтримує мотивацію для навчання та соціальної взаємодії.

15. Студенти визначають бажаний психоемоційний стан на початку дня та планують конкретні дії для його підтримки: дихальні практики, перерви, фізичні вправи або час на хобі.Вправа «Планер настрою» допомагає усвідомлено керувати емоційними ресурсами протягом дня, знижує стрес, формує звичку самопідтримки та забезпечує стабільне психологічне благополуччя.

Отже, рекомендації обстежуваним студентам щодо забезпечення власного психологічного благополуччя на засадах особистої гігієни можуть розглядатися

як комплекс науково обґрунтованих дій і звичок, спрямованих на підтримання психічної рівноваги, розвиток адаптивних способів саморегуляції та формування здорового способу життя. Вони передбачають систематичний догляд за емоційним станом, усвідомлене керування психічними навантаженнями, налагодження ресурсного режиму дня, піклування про якісний відпочинок, а також підтримання соціально здорових взаємин. Реалізація таких рекомендацій сприяє профілактиці стресових розладів, підвищенню життєстійкості, формує відповідальне ставлення студентів до власного здоров'я, що є фундаментом психологічного благополуччя та гармонійного розвитку особистості.

## Висновки до розділу 3

1. Мета програми забезпечення психологічного благополуччя людини на засадах особистої гігієни – формування та підтримку системи особистої гігієни, що охоплює практики психоемоційного саморегулювання, відновлення ресурсів, розвиток адаптивних когнітивних і поведінкових стратегій, а також оптимізацію міжособистісних і соціальних взаємодій. Програма спрямована на підвищення рівня психічного здоров'я студентів, формування усвідомленості, гармонійного поєднання активності та відпочинку, а також на розвитоквнутрішніх ресурсів для психологічного благополуччя, й реалізована у формі тренінгу. Повторна діагностика показала, що 14% студентів характеризуються низьким рівнем психологічного благополуччя (було 26%), 54% – середнім (було 50%) і 32% – високим рівнем (було 24%). Тобто в результаті упровадження програми рівень психологічного благополуччя студентів істотно підвищився.

2. Розроблено рекомендації обстежуваним студентам щодо забезпечення власного психологічного благополуччя, які базуються на засадах особистої гігієни можуть розглядатися як комплекс науково обґрунтованих дій і звичок, спрямованих на підтримання психічної рівноваги, розвиток адаптивних

способів саморегуляції та формування здорового способу життя. Вони передбачають систематичний догляд за емоційним станом, усвідомлене керування психічними навантаженнями, налагодження ресурсного режиму дня, піклування про якісний відпочинок, а також підтримання соціально здорових взаємин.

## ВИСНОВКИ

Теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження особистої гігієни людини як шляху від психічного здоров'я до психологічного благополуччя дало змогу зробити такі висновки.

1. Визначено основні підходи до трактування особистої гігієни людини у зарубіжній та вітчизняній психології. Поняття «особиста гігієна людини» визначено як цілісну систему свідомих і регулярних дій, спрямованих на підтримання психічного здоров'я та забезпечення психологічного благополуччя, яка охоплює фізичні, емоційні, когнітивні, соціальні та ресурсні аспекти життя. Вона передбачає формування здорових звичок, розвиток навичок саморегуляції, усвідомлений контроль поведінки та емоцій, підтримку міжособистісних відносин, баланс активності і відпочинку, а також інтеграцію психогігієнічних практик у щоденне життя для досягнення внутрішньої гармонії, стійкості до стресових впливів та оптимального функціонування особистості. Аналіз основних підходів до трактування особистої гігієни людини

у зарубіжній та вітчизняній психології (біопсихосоціальний, психофізіологічний,діяльнісний, соціально-психологічний, гуманістичний, когнітивно-поведінковий, ресурсний) підкреслив різні аспекти турботи особистості про власне психічне здоров'я та психологічне благополуччя, від психофізіологічної стабільності до розвитку внутрішніх ресурсів і соціальної адаптації.

2. Охарактеризовано основні чинники та умови психічного здоров'я та психологічного благополуччя людини. Показано, що фізіологічна стабільність створює підґрунтя для ефективної емоційної саморегуляції, підтримки емоційної стабільності та оптимальної реакції на стресові впливи; емоційна стійкість, самооцінка, самоприйняття та прагнення до самореалізації формують внутрішні ресурси особистості, що сприяють розвитку потенціалу та життєвої гармонії; соціальні зв'язки, підтримка оточення та розвиток міжособистісних якостей забезпечують адаптивність у соціальному довкілля та зміцнюють психологічне благополуччя; баланс активності й відпочинку, усвідомленість, критичне мислення та здатність до саморефлексії виступають важливими регуляторами психічної стабільності і задоволеності життям. Комплексновказані чинники та умови визначають здатність людини підтримувати психічне здоров'я та досягати високого рівня психологічного благополуччя в умовах сучасного життя.

4. Емпіричнодосліджено особливості психологічного благополуччя людини.За методикою Т. Дембо – С. Рубінштейн значна частка студентів демонструє як завищену (8% дуже високий, 22% високий), так і занижену самооцінку власного здоров'я (20% нижчу за середню, 16% низьку). За «Шкалою психологічного благополуччя» К. Ріфф більшість респондентів мають середні показники, хоча 28% демонструють високий рівень компетентності та 24% – дуже високий загальний рівень благополуччя, тоді як у частини студентів (10%) фіксуються нижчі за середні значення. Результати тесту САТ Е. Шострома показали, що 22% студентів мають низький рівень самоактуалізації, 62% – середній (із середнім показником 48,76 балів), і лише 24% – високий рівень, що вказує на недостатню сформованість автономності,

ініціативності, креативності у значної частини вибірки. Діагностика емоційно-психічних станів засвідчила наявність підвищеної емоційного напруження: високий рівень тривожності, фрустрації та ригідності виявлено відповідно у 24%, 28% і 24% студентів, тоді як середні рівні цих станів переважають (52%, 58% і 56%), що вказує на поширеність помірного дистресу; рівні агресивності розподіляються таким чином: 24% високий, 48% середній та 28% низький. Узагальнений показник психологічного благополуччя засвідчив, що 26% студентів перебувають на низькому, 50% – на середньому та 24% – на високому рівні. Загалом отримані дані свідчать про переважання середнього рівня психологічного функціонування при наявності помітної частки студентів із проявами емоційної нестійкості, заниженої самоактуалізації та недостатньої саморегуляції, що потребує цілеспрямованих психопрофілактичних і корекційно-розвивальних заходів.

5. Обґрунтовано й апробовано програму забезпечення психологічного благополуччя людини на засадах особистої гігієни, мета якої формування та підтримку системи особистої гігієни, що охоплює практики психоемоційного саморегулювання, відновлення ресурсів, розвиток адаптивних когнітивних і поведінкових стратегій, а також оптимізацію міжособистісних і соціальних взаємодій. Програма була спрямована на підвищення рівня психічного здоров’я студентів, формування усвідомленості, гармонійного поєднання активності та відпочинку, а також на розвитоквнутрішніх ресурсів для психологічного благополуччя, й реалізована у формі соціально-психологічного тренінгу. Вказане передбачало використання інтерактивних занять, психологічних ігор та практичних вправ, спрямованих на формування у студентів умінь і навичок саморегуляції, розвитку когнітивних ресурсів, підтримку психоемоційного стану та оптимізацію міжособистісних взаємодій. Тренінгові заняття були спрямовані на активне включення учасників у процес самопізнання, аналізу власних поведінкових і емоційних стратегій, а також на практичне відпрацювання методик управління стресом та відновлення ресурсів. Тренінгові ігри та вправи забезпечували засвоєння матеріалу в інтерактивній формі, сприятимуть розвитку креативності, критичного мислення і здатності до

саморефлексії. Повторна діагностика показала, що 14% студентів характеризуються низьким рівнем психологічного благополуччя (було 26%), 54% – середнім (було 50%) і 32% – високим рівнем (було 24%). Тобто в результаті упровадження програми рівень психологічного благополуччя студентів істотно підвищився.

Розроблено рекомендації обстежуваним студентам щодо забезпечення власного психологічного благополуччя, які базуються на засадах особистої гігієни можуть розглядатися як комплекс науково обґрунтованих дій і звичок, спрямованих на підтримання психічної рівноваги, розвиток адаптивних способів саморегуляції та формування здорового способу життя. Вони передбачають систематичний догляд за емоційним станом, усвідомлене керування психічними навантаженнями, налагодження ресурсного режиму дня, піклування про якісний відпочинок, а також підтримання соціально здорових взаємин. Реалізація таких рекомендацій сприятиме профілактиці стресових розладів, формуватиме відповідальне ставлення студентів до власного здоров'я, постає фундаментом психологічного благополуччя та гармонійного розвитку особистості.

Перспективами подальшого дослідження можна визначити підготовку майбутніх психологів до використання особистої гігієни людини як шляху від психічного здоров'я до психологічного благополуччя людини.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю.М. Компоненти благополуччя особистості як прояви та детермінанти психологічного здоров'я. *Психологічні перспективи*. Луцьк : Вежа, 2019. Вип. 14. С. 67-75.
2. Багатовимірність особистості : психологічний ракурс : колективна монографія / за ред. С. Л. Грабовської, Р. І. Карковської. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2015. 374 с.
3. Бакаленко О.А. Психологічне благополуччя особистості : теоретико-психологічні підходи. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. Сковороди*. *Серія : Психологія*. 2020. №35. С. 13-21.

4. Бех І.Д. Проблеми психологічного благополуччя особистості : теорія і методологія. *Педагогіка і психологія*. 2007. №4. С. 136-140.
5. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика. Київ : ІЗМН, 2000. 302 с.
6. Вороніна А. В. Проблема психічного здоров'я і благополуччя людини : огляд концепцій. *Педагогіка і психологія*. 2015. №2. С. 142-147.
7. Галян І.М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.
8. Грисенко Н.В., Носенко Е.Л. Новий підхід до психологічного благополуччя особистості у світлі ідей позитивної психології. *Вісник Дніпропетровського університету. Психологія*. 2010. Вип. 16. С. 29-39.
9. Гула Н. В. Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 262 с.
10. Дерев'янко С., Лавренко С. Методичні засоби діагностики емоційного благополуччя. *Вісник Львівського університету*. *Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 7. С. 23-29.
11. Долинська Л.В., Левченко М.В., Чепелєва Н.В. Активні методи в роботі практичного психолога : навч. посіб. Київ : Знання, 2014. 80 с.
12. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
13. Ждан В.М., Скрипніков А.М., Животовська Л.В. Основи медичної психології: навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2014. 255 с.
14. Загальна теорія здоров'язбереження / за ред. Ю.Д. Бойчука. Харків : Нац. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2017. 488 с.
15. Зайчикова Т.В. Методи профілактичної та психокорекційної роботи з синдромом «психологічного неблагополуччя». *Актуальні проблеми психології.* Київ : Інститут психології ім. Г. Костюка АПН України. 2009. Том 1. С. 170-173.
16. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

17. Іванова Є. О. Розвиток і психодіагностика психологічного благополуччя. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. Вип. 1. С. 97-103.
18. Історія психології : від античності до початку XXI століття : навч. посіб. / уклад. О. П. Коханова. Київ : Інтерсервіс, 2016. 235 с.
19. Історія психології : навч.посіб. / уклад. Н. В. Гриньова. Умань : Візаві, 2012. 209 с.
20. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. реком. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
21. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2018. 21 с.
22. Кісарчук З. Г. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія. Київ : Слово, 2020. 178 с.
23. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. *Наука і освіта*. 2021. № 9. С. 110-113.
24. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Ельга, Ніка-центр, 2004. 400 с.
25. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : ІНКОС, 2012. 272 с.
26. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
27. Коцур Н. І., Товкун Л. П., Варивода К. С. Психогігієна : підручник. Переяслав-Хмельницький : Домбровська Я. М., 2018. 632 с.
28. Коцур Н.І., Гармаш Л.С. Психогігієна: навч.посіб. Чернівці: Книги-XXI, 2006. 380 с.
29. Крайнюк В. М. Теорія і практика психологічної допомоги : навч. посіб. Київ : КВГІ, 2002. 297 с.
30. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми: МакДен, 2012. 410 с.

31. Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія: навч.посіб. Київ : Каравела, 2012. 448 с.
32. Литовченко Н. Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції : навч.-метод. матеріали для тренінгових занять студентів-психологів. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2005. 72 с.
33. Лящ О. Психологічне благополуччя особистості як предмет наукових досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 324-335.
34. Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях : монографія. Київ : Оріяни, 2001. 240 с.
35. Максименко С.Д., Руденко Я.В., Кушнєрьова А.М. Психічне здоров'я особистості: підручник. Київ: Людмила, 2021. 438 с.
36. Малахов А. С. Специфіка особистісного зростання студента : ракурс сучасного психологічного дослідження. *Журнал практикуючого психолога*. 2012. Вип. 8. С. 72-85.
37. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. Київ : Слово, 2009. 464 с.
38. Найдьонова Л. Психологічне благополуччялюдини. *Директор школи. Україна*. 2007. № 2. С. 10-19.
39. Опанасюк І. В. Психологічна сутність феномену «психологічне благополуччя». *Збірник наук. праць : філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2013. Вип. 18. Ч. 1. С. 102-109.
40. Орел В. Феномен «психологічного благополуччя» в зарубіжній психології. *Педагогіка і психологія*. 2010. № 11. С. 90-96.
41. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
42. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова, О. Тесленко. Київ : Наш формат, 2017. 568 с.
43. Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с.

44. Педагогіка і психологія вищої школи: навч. посіб. / за ред. З.Н. Курлянд. Київ : Знання, 2007. 495 с.
45. Петренюк З., Ковтунець О. Психологічне благополуччяяк передумова формування успішної особистості. *Педагогічний пошук*. 2021. №3. С. 51-55.
46. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці : базові симптомокомплекси : монографія. Суми : Університет. книга, 2012. 478 с.
47. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики : навч.-метод. посіб. Суми : Університетська книга, 2009. 442 с.
48. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2015. 280 с.
49. Поташнюк Р.З. Психогігієна: навч. посіб. Луцьк: Надстря, 2000. 62 с.
50. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
51. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академ-видав, 2006. 424 с.
52. Психологічне забезпечення психосоціального здоров'я особистості : посібник / за ред. М. С. Корольчука. Київ : Академія, 2017. 298 с.
53. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.
54. Психологічний тлумачний словник сучасних термінів / Шапар В. Б., Олефир В. О., Куфлієвський А. С. та ін. Харків : Прапор, 2009. 672 с.
55. Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
56. Психологу для роботи : діагностичні методики : збірник / за ред. М. Лемак, В. Петрищевої. Ужгород : Вид. Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.
57. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академія, 2021. 376 с.
58. Сенн Л. Ліфт настрою : як керувати своїми почуттями та емоціями / пер. з англ. О. Дятел. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 216 с.

59. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика : підручник. Київ : Слово, 2013. 606 с.
60. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 105 с.
61. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ : Слово, 2017. 548 с.
62. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини. Київ, 2018. 156 с.
63. Трунов Д.Г. Синдром «психологічного неблагополуччя» : позитивний підхід. *Педагогіка і психологія*. 2018. № 5. С. 9-15.
64. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 248 с.
65. Федотова Т. О. Особливості вияву суб'єктивного благополуччя як показника психічного здоров'я особистості. *Психологічні перспективи*. Вип. 31. 2018. С. 280-291.
66. Фесенко П. П. Осмисленість життя і психологічне благополуччя особистості : автореф. дис. … канд. психол. наук. Київ, 2005. 22 с.
67. Шевченко І.В. Ідея гармонії як принцип людського життєвпорядкування : дис. … канд. філос. наук. : спец. 09.00.03. Київ, 2004. 286 с.

# ДОДАТКИ

**Додаток А**

## Розробки занять програми забезпечення психологічного благополуччя людини на засадах особистої гігієни

### Заняття 1

**Тема. «Від стресу до рівноваги»**

**Мета:**формування у студентів базових навичок управління стресовими реакціями, розвитку емоційної саморегуляції та підтримки психічної рівноваги.

### Хід заняття

**1. Організаційна частина**

Гра «Знайомство з емоціями»

Студенти стають у коло. Кожен називає одну емоцію, яку відчував останнім часом, та коротко пояснює причину. Це формує довірливу атмосферу та допомагає учасникам усвідомити різноманітність емоційних станів у групі. Використання цієї гри також знижує початкову напругу та стимулює інтеракцію.

Вправа «Правила безпеки групи»

Групою обговорюють правила поведінки під час тренінгу: повага до думок інших, конфіденційність, взаємна підтримка. Студенти спільно формулюють правила на фліпчарті. Це створює безпечне середовище для подальшої роботи.

Гра «Емоційний спектр»

Студенти розташовуються на лінії від «повністю спокійний» до «максимально напружений», демонструючи рівень свого емоційного стану на даний момент. Це дає змогу оцінити загальну атмосферу групи і стимулює усвідомлення власних емоцій.

Вправа «Очікування і наміри»

Студенти записують на аркушах свої очікування від заняття та цілі, яких прагнуть досягти. Потім вони коротко діляться ними в парах. Це сприяє концентрації на меті заняття та формуванню внутрішньої мотивації.

**2. Основна частина**

Гра «Емоційний калейдоскоп»

Учасники отримують картки з назвами емоцій. Потрібно розставити їх у певній послідовності, що відображає їхній власний емоційний стан протягом дня або тижня, і пояснити вибір. Це допомагає усвідомити емоційні зміни та розвиває здатність до саморегуляції.

Вправа «Теплий потік»

Групове дихальне та тілесне розслаблення: студенти по черзі виконують легкі рухи рук, плечей та шиї під глибоке дихання. Потім усі разом роблять спільну вправу на синхронне дихання. Вказане допомагає стабілізувати психоемоційний стан і відчути єдність групи.

Методика «Щоденник емоцій»

Студентам пропонується вести особистий щоденник переживань протягом заняття: записувати спостереження за емоціями, реакції на вправи та відчуття тіла, що формує усвідомлення власних емоцій та розвиток самоспостереження.

Гра «Ситуаційні варіанти»

Моделювання типових стресових ситуацій у парах або трійках, обговорення можливих реакцій і вибір конструктивних рішень. Потім учасники демонструють сценарії перед групою для отримання зворотного зв’язку. Ця гра допомагає розвивати стресостійкість та комунікативні навички.

Вправа «Міні-медитація»

Коротка техніка усвідомленого дихання та концентрації уваги на власному тілі та думках протягом 5 хвилин. Студенти закривають очі та фокусуються на відчуттях дихання і присутності у моменті. Це сприяє самоконтролю та емоційній стабільності.

**3. Рефлексія та підсумок**

Вправа «Розповідь про досвід»

Студенти по черзі діляться власними враженнями від занять та ефектом від вправ. Кожен зазначає одну техніку, яка була для нього найбільш корисною. Це сприяє усвідомленню результатів та закріпленню навичок.

Гра «Підсумкова мозаїка»

Група створює спільну візуальну мапу свого емоційного стану після заняття, використовуючи кольорові стікери та маркери. Кожен учасник додає свій елемент, який символізує його стан після вправ. Це дає змогу наочно побачити прогрес і підвищує почуття єдності.

Вправа «План самопідтримки»

Студенти складають індивідуальний план застосування технік саморегуляції у повсякденному житті. Охоплює дихальні практики, короткі медитації, ведення щоденника емоцій. Кожен учасник презентує свій план групі. Це забезпечує перехід від тренінгової практики до реального життя.

## Заняття 2

**Тема. «Мій внутрішній ресурс»**

**Мета:**розвиток усвідомленості власних ресурсів, формування навичок відновлення психоемоційної та фізичної енергії, забезпечення балансу між активністю та відпочинком.

### Хід заняття

**1. Організаційна частина**

Гра «Енергетичний портрет»

Студенти створюють візуальне представлення своїх джерел енергії на аркуші паперу. Використовуються символи, кольори, короткі слова. Це допомагає усвідомити, що наповнює ресурсами і що витрачає енергію.

Вправа «Очікування»

Студенти записують на картках, які способи відпочинку вони вважають ефективними, та обговорюють у парах. Ця вправа налаштовує на активну участь у основній частині тренінгу.

Гра «Визначення ресурсів»

Кожен учасник називає три джерела своєї енергії: фізичні, емоційні та соціальні. Інші учасники додають свої спостереження, що формує групову підтримку та обмін досвідом.

Вправа «Розминка»

Легкі фізичні вправи для активізації тіла і підвищення рівня енергії: розтягування, глибокі вдихи та видихи, рухливі вправи руками та ногами. Це готує групу до основної частини.

**2. Основна частина**

Гра «Енергетичний баланс»

Студенти оцінюють співвідношення між активністю та відпочинком протягом тижня на спеціальних схемах. Потім обговорюють результати в малих групах, виявляючи надлишки навантаження та нестачу відновлення.

Вправа «Карта ресурсів»

Складається мапа джерел фізичної, психічної та соціальної енергії. Студенти аналізують, які елементи слід посилити, а які обмежити, щоб досягти балансу.

Методика «Релакс-квадрат»

Покрокова релаксація м’язів і увага на тілесних відчуттях. Студенти виконують вправу під керівництвом фасилітатора, спостерігають за змінами в стані тіла та відчуттях спокою.

Гра «Відновлення»

Моделювання альтернативних способів відпочинку і релаксації у навчальній та повсякденній діяльності. Учасники обговорюють варіанти та обирають оптимальні для себе.

Вправа «Міні-пауза»

Техніка дихання і візуалізації для відновлення енергії. Використовується для швидкого відновлення концентрації і підготовки до завершення заняття.

**3. Рефлексія та підсумок**

Вправа «Обмін ресурсами»

Студенти діляться про те, що дало їм відновлення енергії і що вони можуть застосувати у повсякденному житті.

Гра «Мозаїка балансу»

Кожен учасник додає свій елемент до загальної карти групи, показуючи, як його ресурси вписуються у загальний баланс.

Вправа «План відновлення»

Складання індивідуального плану відновлення ресурсів на тиждень із конкретними діями та способами релаксації, включаючи фізичні вправи, дихальні практики та короткі медитації.

Вправа «Візуалізація енергії»

Студенти закривають очі та уявляють себе наповненими енергією, відчуваючи відновлення і баланс. Це дає змогу закріпити ефект заняття на рівні психоемоційного сприйняття.

**Заняття 3**

**Тема. «Керуй думками – керуй життям»**

**Мета:**формування у студентів здатності усвідомлено аналізувати власні думки, розвивати критичне мислення, когнітивну гнучкість та навички саморефлексії для підтримки психологічного благополуччя.

**Хід заняття**

**1. Організаційна частина**

Гра «Когнітивний вхід»

Студенти називають думки, які найчастіше повторюються у стресових ситуаціях. Тренер записує основні теми на дошці, щоб група бачила загальні патерни. Це створює усвідомлення ролі автоматичних думок.

Вправа «Очікування від мислення»

Кожен учасник записує очікування від заняття та бажані результати для свого мислення і рефлексії. Потім вони обговорюються у парах, що формує групову підтримку.

Гра «Мапа переконань»

Студенти відображають на схемі основні переконання, які впливають на їхні емоції та поведінку. Це допомагає усвідомити вплив когнітивних процесів на психічний стан.

Вправа «Рефлексивне коло»

Учасники по черзі розповідають про свої реакції на складні ситуації і слухають зворотний зв’язок. Створюється безпечний простір для обговорення власних когнітивних стратегій.

**2. Основна частина**

Гра «Когнітивний детектив»

Студентам пропонується проаналізувати конкретні думки, визначити їхню корисність або шкідливість, та запропонувати альтернативні адаптивні варіанти. Це тренує критичне мислення і навички саморефлексії.

Вправа «Альтернативні сценарії»

Студенти моделюють різні способи реагування на типові стресові ситуації, обирають найефективніший і обговорюють його у групі. Це розвиває когнітивну гнучкість та здатність до планування дій.

Методика «Щоденник думок»

Студенти ведуть записи автоматичних реакцій на стрес, аналізують їх і планують, як змінити на більш конструктивні. Це підвищує усвідомленість та самоконтроль.

Гра «Рефлексивний лабіринт»

Група обговорює складні сценарії та вибудовує логіку розв’язання проблеми, аналізуючи причинно-наслідкові зв’язки та власні установки.

Вправа «Мисленнєвий експеримент»

Студентам пропонується тимчасово прийняти протилежну точку зору і спробувати оцінити ситуацію з іншої перспективи.

**3. Рефлексія та підсумок**

Вправа «Обговорення відкриттів»

Кожен учасник ділиться новими інсайтами про власні думки та реакції на ситуації. Це стимулює інтеграцію знань у повсякденне життя.

Гра «Мозаїка розуміння»

Створення спільної схеми групових висновків про когнітивні процеси та їхній вплив на психічне благополуччя.

Вправа «План розвитку»

Кожен складає план самоспостереження, ведення щоденника думок та застосування альтернативних стратегій мислення у реальних ситуаціях. Студенти усвідомлюють, як отримані знання допомагають їм керувати емоціями, підвищувати стійкість і розвивати саморефлексію.