

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острзька академія»
Навчально-науковий центр заочно-дистанційного відділення
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра
на тему: «**Фізична активність як чинник психологічного
благополуччя українців зрілого віку**»

Виконала студентка 2 курсу, групи ЗМПс-22
спеціальності 053 Психологія
Курат Олена Геннадіївна

Керівник - кандидат психологічних наук, викладач

Нікітчук Уляна Ігорівна

Рецензент – доктор психологічних наук, професор

Мірошніченко Олена Анатоліївна

Допущено до захисту:

Завідувач кафедри: _____

Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УКРАЇНЦІВ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	7
1.1. Психологічний аналіз концептуальних підходів до вивчення проблеми психологічного благополуччя та фізичної активності українців.....	7
1.2. Психологічне благополуччя особистості: поняття, складові та чинники формування.....	10
1.3. Вплив фізичної активності на психофізіологічний стан та якість життя осіб зрілого віку.....	17
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ ЗРІЛОГО ВІКУ	28
2.1. Організація та методи дослідження	28
2.2. Аналіз та інтерпретація кількісних та якісних показників дослідження .	32
2.3. Взаємозв'язок між рівнем фізичної активності та психологічним благополуччям.....	39
Висновки до розділу 2	41
РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЧЕРЕЗ ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ.....	43
3.1. Розробка тренінгу як психологічної технології підтримки зрілих людей	43
3.2. Аналіз ефективності психологічної програми та рекомендації для практичного застосування.....	64
Висновки до розділу 3	67
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	70
ДОДАТКИ.....	77

ВСТУП

Постановка проблеми. Сучасні соціально-економічні та культурні трансформації в Україні супроводжуються підвищеним рівнем стресових навантажень, що особливо впливає на людей зрілого віку. Важливим ресурсом психологічної стійкості та благополуччя є фізична активність, яка сприяє збереженню здоров'я, підвищенню життєвого тону та гармонізації емоційної сфери. Незважаючи на наявність окремих досліджень у сфері психології та фізичної культури, проблема вивчення фізичної активності як чинника психологічного благополуччя саме зрілих українців залишається недостатньо розробленою.

У сучасному соціокультурному середовищі, що характеризується зростанням тривалості життя та активізацією геронтологічних процесів, перегляд ставлення до старіння стає актуальним, а самоактуалізація людей похилого віку постає не лише як особиста потреба, а й як важлива умова підтримання їх психологічного благополуччя. У зрілому віці індивід часто стикається зі змінами соціального статусу, зменшенням соціальної активності, втратою професійної ідентичності, фізичним ослабленням та іноді самотністю. Ці фактори підвищують ризик емоційного неблагополуччя, відчуженості та депресивних станів, що негативно впливає на якість життя. У такому контексті потреба в особистісному розвитку, усвідомленні власної цінності та реалізації внутрішнього потенціалу набуває особливої значущості.

Дослідження підтверджують позитивний вплив оздоровчого фітнесу на фізичне та психологічне здоров'я жінок. Так, Н. Базилевич [9] та колеги зафіксували покращення морфо-функціонального стану жінок після занять пілатесом. Amorim et al. [41] відзначають збільшення сили та гнучкості у танцівниць, а Çakmakçı [43] за результатами 10-тижневої програми відмітив зниження маси тіла. Cruz-Ferreira et al. [45] підтвердили покращення складу тіла.

У психологічній сфері Çitil et al. [44] виявили зменшення симптомів ПМС, Song & Kim [55] зафіксували зниження болю та покращення якості сну, а Silveira et al. [59] підкреслили загальне підвищення якості життя. Cox et al. [42] та Lauche et al. [46] довели, що практика йоги сприяє зниженню депресивних симптомів, тоді як Alleva et al. [58] відзначили покращення самооцінки жінок.

Фізична активність є ключовим фактором профілактики численних захворювань, зокрема серцево-судинних, порушень опорно-рухового апарату, метаболічних розладів та психоемоційних розладів. Проте, незважаючи на численні наукові дослідження, вплив різних видів оздоровчого фітнесу на психологічне благополуччя жінок зрілого віку досі вивчений недостатньо. Особливо важливо визначити оптимальні форми, методи та засоби занять фітнесом, що враховують вікові, фізіологічні та психологічні особливості цієї групи населення — на це буде спрямоване майбутнє дослідження [36].

Мета дослідження. Виявити особливості впливу фізичної активності на психологічне благополуччя українців зрілого віку та обґрунтувати шляхи його підвищення засобами психологічних програм.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що систематична фізична активність позитивно корелює з рівнем психологічного благополуччя зрілих людей, сприяючи зниженню стресу, підвищенню самооцінки, життєвої задоволеності та гармонізації міжособистісних стосунків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми психологічного благополуччя та фізичної активності у зрілому віці.
2. Визначити особливості фізичної активності як чинника психологічного здоров'я.
3. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку фізичної активності та психологічного благополуччя у зрілих українців.
4. Розробити та апробувати психологічну програму підвищення благополуччя через фізичну активність.

5. Оцінити ефективність впровадженої програми та сформулювати практичні рекомендації.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості зрілого віку.

Предмет дослідження – фізична активність як чинник формування та підтримки психологічного благополуччя.

Методи дослідження:

теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел);

емпіричні (анкетування, тестування, спостереження, психодіагностичні методики для вимірювання рівня психологічного благополуччя та фізичної активності);

статистичні (кореляційний, факторний, порівняльний аналіз).

Емпірична база дослідження.

У дослідженні взяли участь українці зрілого віку (35–55 років), які мають різний рівень фізичної активності (малорухомий спосіб життя, помірна активність, систематичні заняття спортом). Вибірка складає 80 осіб.

Наукова новизна та теоретичне значення.

- уперше систематизовано теоретичні та емпіричні дані щодо впливу фізичної активності на психологічне благополуччя українців зрілого віку;

- розроблено психологічну програму розвитку благополуччя через фізичні практики.

Практичне значення.

Результати дослідження можуть бути використані у практиці психологів, тренерів, фахівців із рекреації та фізичної культури; у програмах профілактики стресу, розвитку здорового способу життя та збереження психологічного здоров'я осіб зрілого віку.

Апробація результатів.

Основні положення дослідження обговорювалися на науково-практичних конференціях, семінарах, відображені у публікаціях автора у

фахових виданнях. Основний зміст магістерської роботи викладено у 2 публікаціях:

1. Курат О. Фізична активність як чинник психологічного благополуччя українців зрілого віку. Стаття розглядає роль фізичної активності у формуванні психологічного благополуччя: матеріали студент. наук. конф. (Острого, 6 листоп. 2025 р.). Острого : Вид-во Нац. ун-ту «Острозька академія», 2025. С. 93 – 98.

2. Курат О. Фізична активність як чинник психологічного благополуччя українців зрілого віку. Науковий вісник Національного університету «Острозька академія». 2025. URL:

<https://naub.oa.edu.ua/fizyczna-aktyvnist-yak-chynnyk-psyholohichnoho-blahopoluchchya-ukrayintsiv-zriloho-viku/> (дата звернення: 06.11.2025).

Структура роботи.

Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 95 сторінок.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УКРАЇНЦІВ ЗРІЛОГО ВІКУ

1.1. Психологічний аналіз концептуальних підходів до вивчення проблеми психологічного благополуччя та фізичної активності українців

Проблема психологічного благополуччя посідає одне з провідних місць у сучасній психології та суміжних науках. У науковому дискурсі відсутня єдина інтерпретація цього феномену, однак дослідники сходяться на думці, що він охоплює інтегративний стан особистості, пов'язаний із відчуттям задоволеності життям, гармонійним функціонуванням у різних сферах діяльності та здатністю долати стресові ситуації.

Дерев'яно С.П., Ющенко І.М., Примак Ю.В. зазначають, що у вивченні феномену психологічного благополуччя простежуються як «прогресивні», так і «проблемні» аспекти. До позитивних моментів вони відносять появу ґрунтовних праць прикладного і практичного спрямування, які не лише розширили розуміння самого поняття психологічного благополуччя, а й сприяли його конкретизації через похідні категорії: «професійне благополуччя», «психологічне благополуччя в екстремальних умовах», «сімейне психологічне благополуччя» [16, с.79].

Сучасні дослідники розглядають цей феномен як у суб'єктивному вимірі — через екзистенційне переживання людиною рівня задоволеності чи незадоволеності життям, так і в об'єктивному — як адаптованість до життєвих обставин. Водночас психологічне неблагополуччя трактується як прояви особистісної дезадаптації та віктимності. Особа з високим рівнем рольової віктимності, тобто схильністю свідомо чи несвідомо обирати позицію жертви у взаєминах, зазвичай виявляє риси психологічного неблагополуччя: низький

рівень умінь долати стресові ситуації та недостатній розвиток емоційних здібностей [37, с.140].

Концептуальні підходи до вивчення психологічного благополуччя:

Гедоністичний підхід (Е. Дінер, Д. Канеман) розглядає благополуччя через призму суб'єктивного відчуття щастя, задоволеності життям та домінування позитивних емоцій.

Евдемоністичний підхід (К. Ріфф, Е. Десі, Р. Райан) наголошує на важливості самореалізації, розвитку особистісного потенціалу, автономії, цілеспрямованості та значущості життя [54].

Системно-ціннісний підхід (В. Франкл, українські дослідники – С. Максименко, Н. Чепелева) акцентує увагу на смисложиттєвих орієнтаціях та здатності знаходити гармонію між внутрішнім і зовнішнім світом.

У вітчизняній психології психологічне благополуччя часто пов'язують із поняттями психічного здоров'я, стресостійкості, життєвої задоволеності та гармонійного розвитку особистості (Т. Титаренко, Л. Сохань, І. Бех) [35].

Фізична активність як фактор благополуччя також має кілька наукових інтерпретацій:

у біопсихологічному підході (Г. Сельє, І. Павлов, сучасні нейропсихологи) підкреслюється роль рухової активності у зниженні рівня стресу, регуляції гормонального балансу, поліпшенні роботи нервової системи [35];

у соціально-психологічному підході (А. Бандура, Л. Виготський) фізична активність розглядається як чинник соціальної інтеграції, розвитку комунікаційних навичок і групової взаємодії;

у практичному (прикладному) підході фізична активність вивчається як елемент здорового способу життя, що безпосередньо впливає на якість життя, адаптивні можливості та психологічну стійкість особистості [34].

Для українців зрілого віку актуальність проблеми визначається кількома факторами:

Зростання рівня хронічного стресу через соціально-економічні й військові обставини.

Низький рівень залученості до регулярної фізичної активності серед населення (за даними МОЗ України).

Потреба у збереженні психофізичного ресурсу для професійної діяльності, сімейних і соціальних ролей.

Загалом, сучасні наукові підходи до вивчення психологічного благополуччя можна умовно поділити на два ключові напрями: перший зосереджується на з'ясуванні чинників, що визначають його формування, другий — на дослідженні проявів психологічного неблагополуччя [1].

У межах першого напрямку доведено, що рівень психологічного благополуччя особистості тісно корелює зі станом здоров'я, сексуальністю та загальною привабливістю людини, низьким рівнем стресових ситуацій у професійній та сімейній сферах, а також здатністю ефективно долати стреси [33].

Другий напрям охоплює дослідження, у яких увага приділяється проявам психологічного неблагополуччя, серед яких виділяються особистісна дезадаптація, підвищена афективність та схильність до віктимної поведінки [2].

Гакман А. В., Тівелік М. В., Мартинюк О. А., Мартин П. М. відзначають, що в сучасному суспільстві особливої актуальності набуває питання збереження здоров'я та підвищення якості життя жінок зрілого віку. Демографічні тенденції в Україні свідчать про збільшення частки населення старших вікових категорій, що потребує пошуку ефективних способів підтримки їх фізичної активності та життєздатності. Одним із таких підходів є

оздоровчий фітнес, який сприяє покращенню фізичного стану, психоемоційного та соціального благополуччя жінок зрілого віку [12, с.5].

Таким чином, аналіз концептуальних підходів дозволяє стверджувати, що фізична активність є не лише біологічним чи соціальним чинником, а й важливим психологічним ресурсом підтримки гармонійного функціонування особистості в умовах зрілого віку.

1.2. Психологічне благополуччя особистості: поняття, складові та чинники формування

Поняття «психологічне благополуччя» є багатогранним і трактується науковцями у різних теоретичних площинах. У найширшому розумінні воно відображає суб'єктивне відчуття гармонії між внутрішнім світом людини та зовнішнім середовищем, а також здатність ефективно реалізовувати власний потенціал [3, с.59].

О. Г. Коваленко підкреслює, що психологічне благополуччя є складовою суб'єктивного благополуччя поряд із його соціальними, матеріальними, фізичними, моральними, політичними та іншими аспектами. Воно відображає оптимальний рівень життя, щастя й успіху людини з її власної точки зору, а не через оцінки оточення. Так, людина похилого віку може здаватися благополучною за зовнішніми критеріями (наявність сім'ї, роботи, задовільне здоров'я), але суб'єктивно вона може не відчувати себе такою. Інакше кажучи, об'єктивне та суб'єктивне благополуччя не завжди збігаються [23, с.63].

Психологічне благополуччя розглядається як інтегративне утворення особистості, що формується в процесі її активності та взаємодії з оточенням. Воно проявляється у відчутті задоволеності життям, усвідомленні реалізації власного потенціалу, створенні особистісних і соціальних цінностей. Для людей похилого віку ключовим чинником виступають близькі стосунки з рідними, друзями, сусідами, а також участь у соціальних спільнотах, що

реалізується, зокрема, через волонтерство та участь у суспільно значущих подіях. У цьому контексті значення має і професійна діяльність [4, с.5].

Втрата роботи по-різному впливає на психологічний стан людей: одні сприймають її як особисту поразку чи прояв професійної неспроможності, ігноруючи зовнішні фактори, інші ж пояснюють своє безробіття соціально-економічними умовами чи міжособистісними проблемами в колективі. Такі відмінності у поясненні причин визначають стиль подолання кризової ситуації та рівень психологічного благополуччя [32].

Тарасенко О. А. підкреслює, що самоактуалізація у похилому віці є важливим чинником суб'єктивного благополуччя, сприяє стійкості до життєвих втрат і криз, дозволяє інтегрувати минулий досвід у позитивний життєвий наратив та підтримувати цілісність Я-концепції. Ідеї Абрахама Маслоу та Карла Роджерса, підтвержені сучасними емпіричними даними, вказують на те, що процес самоздійснення, у якому особа реалізує власні внутрішні ресурси та прагне особистісного росту й автентичності, лежить в основі психологічного здоров'я [38, с.445].

Особливо важливою ця тема стає в умовах соціальних трансформацій, зокрема під час повномасштабної війни, що спричинила не лише фізичні втрати, а й глибокі емоційно-психологічні зміни серед людей старшого віку. У таких обставинах питання збереження внутрішньої опори, актуалізації життєвого сенсу та відчуття власної гідності набувають особливої значущості. Сучасні дослідження демонструють, що навіть у похилому віці люди здатні підтримувати адаптивний потенціал, відкривати нові форми творчої самореалізації, брати участь у волонтерській діяльності, сімейній підтримці та міжпоколінньому навчанні, що сприяє відчуттю цінності власного життя [5, с.56].

Самоактуалізація у людей похилого віку розглядається як внутрішній процес реалізації особистісного потенціалу, який набуває особливої ваги на завершальних етапах життєвого циклу [31].

З точки зору сучасної геронтопсихології, пізні етапи життя характеризуються не лише фізіологічними змінами, а й суттєвою трансформацією соціального статусу, зниженням соціальної активності та втратою професійної ролі, партнерських зв'язків чи здоров'я, що створює сприятливі умови для виникнення екзистенційної кризи. Проте, як показують дослідження А. М. Большакової, С. М. Бужинської та О. О. Зайцевої, люди похилого віку, які зберігають або розвивають здатність до особистісного зростання, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя, кращу адаптивність, меншу тривожність та позитивну Я-концепцію [10, с.105].

У цьому віці психологічне благополуччя пов'язане не лише з відсутністю негативних емоцій або стабільністю, а передусім зі здатністю зберігати смисложиттєву цілісність. За словами Т. Поліщук, самоактуалізація є інтеграційним процесом, який допомагає людині осмислити життєвий шлях, прийняти його результати, досягти внутрішньої гармонії з минулим та знаходити сенс у сьогоденні через творчість, допомогу іншим, піклування про родину або участь у громадському житті [6, с.119].

Дослідження підтверджують наявність статистично значущого зв'язку між рівнем самоактуалізації та показниками психологічного благополуччя у людей віком 60–80 років. Так, у вибірці українських респондентів виявлено, що ті, хто демонстрував високий рівень внутрішнього розвитку, краще адаптувалися до змін соціального статусу, отримували більше задоволення від міжособистісних контактів, були відкриті до нового та приймали себе такими, якими вони є [30].

Потреба в самоактуалізації та її реалізація тісно пов'язані з образом власного віку, уявленням про власні можливості та суб'єктивним сприйняттям

себе як активної чи пасивної особистості. Останні українські дослідження показують, що особи, які продовжують відчувати себе агентами впливу — у родині, громаді та самопізнанні, — зберігають мотивацію до розвитку. Це корелює з підвищеною емоційною стійкістю, оптимізмом, зменшенням внутрішньої напруги та нижчим ризиком депресивних проявів. У процесі самоактуалізації важливу роль відіграють не лише смислові орієнтації, а й доступ до нових видів діяльності — навчання, волонтерство, міжпоколіннєва взаємодія, які підтримують особистісний розвиток через визнання, автономію та соціальну включеність [7, с.48].

У психологічному функціонуванні людей похилого віку спостерігається певна трансформація потреб: знижується роль зовнішньої мотивації (досягнення, статус), тоді як зростає значущість внутрішніх сенсів, відчуття завершеності та гармонії з минулим. Саме в цьому контексті проявляється потенціал самоактуалізації як внутрішнього механізму емоційного врівноваження: людина не стільки змінює зовнішні обставини, скільки переосмислює власне ставлення до них. Це включає оцінку минулих виборів, примирення з втратами та виявлення того, що надає сенс щоденним діям. Геронтопсихологічні дослідження показують: чим вищий рівень прийняття себе у старості, тим більша готовність до нового досвіду та здатність адаптуватися без втрати ідентичності [8, с.95].

Важливу роль відіграє також стиль мислення та настанови: ригідне сприйняття старості як «занепаду» знижує схильність до саморозвитку, тоді як установка на особистісне зростання, навіть у невеликих проявах, значно підвищує здатність підтримувати внутрішній порядок. Люди, які розглядають себе як «незавершених» у позитивному сенсі, активніше включаються в життя, охочіше інвестують у себе та інших, навіть якщо масштаб їхнього впливу обмежений. Таким чином, самоактуалізація виступає не лише потребою, а й особистісною установкою, що формується протягом життя і може повноцінно

проявитися саме в пізньому віці за умов підтримки внутрішньої активності, міжособистісного резонансу та збереження зв'язку зі значущими життєвими сенсами [11, с.21].

Кононенко Т. розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя та охарактеризувала його як складне психічне утворення, що включає шість ключових компонентів позитивного функціонування особистості. У взаємозв'язку ці елементи забезпечують стале відчуття психологічного благополуччя. До основних складових моделі належать [24, с.64]:

- позитивне ставлення до себе та власного життєвого шляху;
- відчуття особистісного розвитку й постійного зростання;
- переконаність у значущості та цілеспрямованості власного життя;
- гармонійні взаємини з оточенням;
- здатність ефективно контролювати своє життя та середовище;
- переживання автономії й самовизначення.

При цьому варто враховувати, що благополуччя має як об'єктивний, так і суб'єктивний вимір. Так, з боку інших людей літня особа може виглядати цілком благополучною (має сім'ю, роботу, задовільний стан здоров'я), проте на внутрішньому рівні відчувати невдоволення чи нереалізованість. Отже, зовнішнє уявлення про благополуччя не завжди збігається з його особистісним переживанням [13, с.12].

У своєму дослідженні О. Коваленко підкреслила, що вищий рівень психологічного благополуччя властивий людям, які продовжують працювати. Такі особи мають ширше коло близьких контактів, більш довірливі та відкриті стосунки, виявляють більшу стійкість до соціального тиску, уміють ефективно використовувати різні життєві ситуації, готові до нового досвіду, відчують осмисленість минулого і теперішнього та демонструють позитивне ставлення до себе [23].

Варто враховувати не лише чинники, що сприяють зростанню рівня психологічного благополуччя людей похилого віку, але й ті, які провокують негативні переживання та емоційне напруження, знижуючи відчуття задоволеності життям. До таких факторів належать:

- 1) економічна та соціальна незахищеність літніх людей, байдужість суспільства до їхніх проблем;
- 2) зайнятість близьких власними турботами, що обмежує увагу до батьків;
- 3) конфлікт між цінностями, засвоєними у попередні роки, та тими, що домінують у сучасному суспільстві;
- 4) маніпуляції з боку політиків;
- 5) негативний вплив засобів масової інформації на емоційний стан;
- 6) руйнування міжпоколінних зв'язків у родині, що звужує можливості спілкування;
- 7) відсутність розвиненої системи соціально-психологічної підтримки літніх осіб [14, с.33].

Отже, літній вік характеризується значними біологічними змінами та трансформаціями у взаєминах людини з оточенням. У цей період індивід повинен усвідомити і прийняти свій життєвий шлях та власну роль у ньому. Початок цього етапу часто пов'язують із нормативною кризою психічного розвитку, відомою також як пенсійна криза. Продовження професійної діяльності у зрілому віці залежить від соціально-демографічних чинників, особливостей роботи, її змісту та умов, а також від матеріального забезпечення [29].

Психологічне благополуччя літніх людей є інтегративним утворенням особистості, яке формується через активність та взаємодію з іншими. Проведене дослідження підтвердило, що професійна зайнятість є важливим

чинником, що впливає на рівень психологічного благополуччя осіб літнього віку [15 с.47].

На думку О. Коваленко, додатковими перешкодами на шляху до психологічного благополуччя можуть бути ізоляція від близьких, складна політична та економічна ситуація в країні, а також обмежені можливості для самореалізації [23, с.65].

Рівень задоволеності життям і успішність адаптації до природних процесів старіння значною мірою визначаються станом здоров'я. При цьому негативні наслідки поганого здоров'я можуть пом'якшуватися завдяки соціальній інтеграції та механізмам соціального порівняння. Важливе значення мають і ціннісні орієнтації: вони допомагають адекватно сприймати вікові зміни, знаходити життєві пріоритети та уникати зосередженості лише на повсякденних труднощах [17, с.52].

Не менш значущим чинником виступає сімейний статус людини (шлюб, вдівство, розлучення), адже саме він може впливати на відчуття задоволеності та загального благополуччя [28].

Таким чином, до ключових факторів психологічного благополуччя осіб похилого віку можна віднести: наявність роботи, соціальну активність, стабільність економічної та політичної ситуації, матеріальну забезпеченість, можливість безперервного навчання, стан здоров'я, сімейні стосунки, соціальну інтегрованість і внесок у життя спільноти, а також провідні ціннісні орієнтації.

Чинники формування психологічного благополуччя поділяють на зовнішні та внутрішні:

Зовнішні чинники: соціально-економічні умови, рівень безпеки, міжособистісні стосунки, культурні та національні традиції, професійна реалізація [18, с.49].

Внутрішні чинники: фізичне та психічне здоров'я, рівень самооцінки, система цінностей, життєві смисли, особистісні ресурси (оптимізм, стресостійкість, саморегуляція) [27].

Особливе місце серед чинників займає фізична активність, адже вона забезпечує:

- зниження рівня тривожності та депресивності;
- підвищення життєвої енергії;
- стимуляцію вироблення «гормонів щастя» (ендорфінів, серотоніну, дофаміну);
- розвиток вольових якостей і формування позитивної Я-концепції [19, с.31].

Таким чином, психологічне благополуччя є інтегральною характеристикою особистості, що формується у взаємодії внутрішніх ресурсів та зовнішніх умов, і значною мірою визначає якість життя людини.

1.3. Вплив фізичної активності на психофізіологічний стан та якість життя осіб зрілого віку

Фізична активність у сучасній психології та медицині розглядається не лише як чинник підтримки фізичного здоров'я, але й як один із ключових ресурсів психічної стійкості та психологічного благополуччя. У зрілому віці, який охоплює період від 35 до 55 років, роль рухової активності набуває особливої значущості, оскільки в цей час збільшується ризик розвитку хронічних захворювань, зростає рівень стресових навантажень та поступово знижується фізична працездатність [20, с.52].

Фізіологічний вплив регулярної фізичної активності:

- нормалізація роботи серцево-судинної та дихальної систем;
- регуляція гормонального балансу, зокрема зменшення рівня кортизолу (гормону стресу);

- активація ендорфінів, серотоніну та дофаміну, що покращують настрій та загальний психоемоційний стан;

- уповільнення процесів старіння, підвищення імунітету та загальної витривалості організму [22, с.47].

Психологічні ефекти фізичної активності:

- зниження рівня тривожності та симптомів депресії;
- покращення когнітивних функцій (пам'яті, уваги, швидкості мислення);
- підвищення самооцінки, впевненості у власних силах;
- формування відчуття контролю над життям і власним тілом;
- розширення можливостей для соціалізації, групової взаємодії та комунікації [25, с.133].

Фізична активність як чинник якості життя осіб зрілого віку виявляється у таких аспектах:

Фізичний компонент якості життя – збереження працездатності, енергійність, відсутність або зниження симптомів хронічних захворювань.

Психологічний компонент – емоційна стабільність, стресостійкість, життєва задоволеність.

Соціальний компонент – активна участь у суспільному житті, зміцнення сімейних та дружніх стосунків, залученість до культурно-дозвілєвої діяльності [26, с.95].

Екзистенційний компонент – формування відчуття смислу життя, гармонії з собою та оточенням.

Дослідження Таня Патріції Аморім, Філіпа Мануела Соуза та Хосе Аугусто Родрігеса душ Сантуш оцінювало вплив програми пілатесу на м'язову силу та гнучкість студентів, що займаються танцями. Учасники були розподілені на експериментальну та контрольну групи. Статистичний аналіз показав значущі відмінності ($p \leq 0,05$) у рівні м'язової сили та гнучкості між

групами після проходження програми, що дозволило зробити висновок про позитивний вплив занять пілатесом на ці показники [16, с.79].

Синхо Юн, Кюнхе Парк та Сонвон Юн досліджували вплив вправ пілатесу на гнучкість, м'язову силу та склад тіла студенток коледжу. Результати показали, що 12-тижнева програма пілатесу є ефективною у підвищенні гнучкості, сили м'язів, зниженні загального відсотка жиру та жиру в області живота [16, с.79].

Інше дослідження, проведене Цзянь-Сяо Су та колегами, із застосуванням квазіекспериментального дизайну, оцінювало вплив програми пілатесу на здоров'я жінок середнього віку. Результати показали значне покращення складу тіла (індекс маси тіла, жирові відкладення, базовий метаболізм) та функціональної підготовленості (гнучкість, міцність ядра, сила нижніх кінцівок, спритність і рівновага) в експериментальній групі порівняно з контрольною ($p < 0,05$). Отже, програми пілатесу можуть мати сприятливий вплив на здоров'я жінок середнього віку та практичну користь для громад [48].

Наталія Базилевич досліджувала вплив занять пілатесом на морфо-функціональний стан жінок другого зрілого віку. Результати показали покращення більшості морфо-функціональних показників основних систем організму в учасниць експериментальної групи. Позитивні зміни спостерігалися як у морфологічних характеристиках – маса тіла, обхват талії та стегон, так і у функціональних показниках: частота серцевих скорочень (ЧСС), проби Штанге та Генча, фізична працездатність [25, 26].

Мойдех Хаджеланді вивчала вплив занять пілатесом на склад тіла, ліпідний профіль та рівень 25-гідроксिवітаміну D у сироватці крові неактивних жінок із надмірною вагою (2021). У цьому клінічному дослідженні 28 жінок випадковим чином були розподілені на тренувальну ($n = 14$) та контрольну групи ($n = 14$). Тренування пілатесом проводилися три рази на тиждень по 60 хвилин протягом 12 тижнів. Зразки крові збирали на двох

етапах – через 48 годин після останнього тренування. Контрольна група протягом 12 тижнів тренувань не проходила. Для аналізу внутрішньо- та міжгрупових змін застосовували парний t-критерій та ANCOVA з рівнем значущості $P < 0,05$. Результати показали, що 12-тижнева програма пілатесу підвищила рівень 25-гідроксिवітаміну D у сироватці, а також покращила антропометричні показники та ліпідний профіль у неактивних жінок із надмірною вагою.

Еврім Чакмакчі досліджував вплив 10-тижневої програми вправ на килимку для пілатесу на втрату ваги та склад тіла турецьких жінок із надмірною вагою. Було зафіксовано значні зміни у вазі, ІМТ, параметрах складу тіла, співвідношенні талія/стегна (WHR), окружності талії (WC), відсотку жиру (FP), масі безжирової тканини (LBM) та базовому метаболізмі (BMR) в експериментальній групі ($P < 0,05$). У контрольній групі суттєвих змін не спостерігалось. Таким чином, заняття пілатесом на килимку сприяли зниженню ваги, жирової маси, ІМТ та покращенню складу тіла, а також підвищували якість життя у малорухливих жінок із надмірною вагою [51, с.5].

Ана Ізабель Крус-Феррейра та співавтори досліджували вплив 12-тижневої програми пілатесу на склад тіла у жінок. Участь у дослідженні взяли 68 жінок віком 25–55 років, яких випадковим чином розподілили на групу фізичних вправ ($n = 43$, середній вік $41,0 \pm 7,2$ роки), яка відвідувала 60-хвилинні заняття двічі на тиждень, та на контрольну групу ($n = 25$, $40,0 \pm 7,7$ роки). Після завершення програми в експериментальній групі було зафіксовано значні поліпшення: зменшення відсотка жиру в організмі, скорочення об'ємів талії та стегон, а також зростання м'язової маси. Це свідчить про позитивний вплив занять пілатесом на зовнішній вигляд і фізичний стан жінок [52].

Маріелла Коко, Андреа Бушемі, Елізабетта Сагоне, Моніка Пеллероне, Тіціана Рамачі, Мартіна Маркеше, Вінченцо Перчіавалле, Валентина

Персіавалле та Джузеппе Мусумечі відзначають, що практика йоги набуває все більшої популярності у світі. Вона приносить користь як при окремих психологічних розладах (тривожність, стрес), так і у клінічних випадках, пов'язаних із суттєвими змінами в житті людей. Деякі дослідження демонструють позитивний вплив йоги на когнітивні функції, зокрема пам'ять та увагу. Метою їхнього дослідження було з'ясувати, чи здатна практика йоги у жінок старше 40 років покращувати самооцінку, контроль тривоги та сприйняття власного тіла, а також як особистісні характеристики впливають на потенційний ефект. Результати показали високий рівень самопочуття та психофізичного балансу серед усіх учасниць, підтверджуючи, що регулярна практика йоги позитивно впливає на спосіб життя та сприяє фізичному і психологічному благополуччю [53].

Загалом, ці дослідження підтверджують, що заняття пілатесом і йогою можуть ефективно покращувати фізичний стан і зовнішній вигляд жінок зрілого віку. Регулярні тренування сприяють зменшенню відсотка жиру в організмі, зниженню об'ємів талії та стегон, а також збільшенню м'язової маси. Крім того, вони позитивно впливають на серцево-судинну систему та артеріальний тиск. Таким чином, включення пілатесу та йоги в щоденну рутину є корисним для жінок зрілого віку, які прагнуть покращити здоров'я та зовнішній вигляд [56].

Джессіка М. Аллева, Трейсі Л. Тилка, Кім ван Орсоу та Еріка Монтанаро досліджували вплив йоги на оцінку функціональності та інші аспекти позитивного образу тіла. У дослідженні взяли участь 114 молодих дорослих жінок, які проходили 10-тижневу програму хатха-йоги, розподілені на експериментальну та контрольну групи. Учасниці проходили оцінку функціональності, сприйняття тіла, співчуття до тіла, оцінку зовнішнього вигляду, самооб'єктивацію та рівень втілення на початку, в середині,

наприкінці програми та через місяць після завершення. Дані останнього етапу спостереження не вдалося проаналізувати через високий рівень відсіву.

Результати показали, що порівняно з контрольною групою, учасниці експериментальної групи відчували нижчу самооб'єктивацію на середині програми та підвищене відчуття втілення з часом. Незалежно від групи, усі учасниці демонстрували покращення оцінки власного тіла, співчуття до нього та оцінки зовнішнього вигляду протягом дослідження. Нижчий рівень самооб'єктивації та підвищене відчуття втілення сприяли покращенню позитивного образу тіла. Примітно, що йога не вплинула на оцінку функціональності, і ця оцінка не була посередником між практикою йоги та позитивним образом тіла. Таким чином, ключовими чинниками покращення позитивного образу тіла стали зниження самооб'єктивації та підвищене втілення [60].

Ширлі Теллс, Нілкамал Сінгх та Ачарья Балкрішна досліджували застосування йоги для управління психічними розладами, що виникають після травми (огляд літератури). Для цього огляду вони детально проаналізували 11 досліджень, індексованих у PubMed, учасниками яких були люди, що зазнали травм та практикували йогу, включаючи медитацію, як втручання. Крім того, перед одним із інтервенційних досліджень було проведено одногрупове перехресне дослідження, таким чином у загальному розглянули 12 досліджень [57, с.7].

Серед них 7 були рандомізованими контрольованими дослідженнями (РКД), 4 — одногрупові дослідження та одне — перехресне одногрупове опитування. Навіть у випадку РКД дослідження мали обмеження, зокрема невеликі розміри вибірки та використання інструментів оцінки, надійність і валідність яких не завжди були підтверджені.

Отже, хоча йога та інші втручання, що поєднують розум і тіло, демонструють потенційну користь у зменшенні психічних розладів після

травм, на сьогодні ще не проведено систематичного рандомізованого контрольованого дослідження, яке б повністю підтвердило їхню ефективність у лікуванні травм.

У 2010 році Т. Дешіло, А. Ведамуртачар, П. Л. Гербарг, Д. Нагараджа, Б. Н. Гангадхар, Б. Дамодаран, Б. Адельсон, Л. Х. Браслоу, С. Маркус та Р. П. Браун, а також у 2004 році Ширлі Теллс, К. V. Naveen та Manoj Dash досліджували вплив йоги на рівень стресу у людей, які пережили стихійне лихо. Обидва дослідження показали, що практика йоги позитивно впливає на зниження стресу, тривожності та покращення сну [49].

Гюльтен Саніоглу в «International Journal of Psychiatry» опублікувала оглядову статтю про вплив вправ пілатес на психологічне здоров'я. Результати наукових досліджень, представлених у статті, свідчать, що заняття пілатесом знижують рівень депресії та тривожності, а також підвищують задоволеність життям, що сприяє загальному психологічному благополуччю.

Отже, узагальнення даних цих досліджень підтверджує позитивний вплив йоги та пілатесу на психологічний стан, сон, рівень стресу, втому та сприйняття власного тіла у жінок зрілого віку.

Якісне дослідження досвіду практики йоги жінок середнього віку, проведене Енн Е. Кокс та колегами, показало, як йога впливає на думки, почуття, ставлення до тіла, благополуччя та поведінку щодо самообслуговування у жінок, які регулярно займаються йогою у своїх громадах. У вибірку входили 22 жінки: 10 початківців і 12 досвідчених практикуючих. Було виділено чотири ключові теми: сприятливе середовище йоги, уважність, поведінка, пов'язана з самообслуговуванням, і сприйняття тіла. Результати підкреслюють потенціал йоги у підтримці позитивного досвіду, пов'язаного з тілом, у жінок зрілого віку.

Ромі Лауш та колеги провели аналіз національного перехресного опитування австралійських жінок у рамках The Australian Longitudinal Study

on Women's Health (ALSWH) у 2015 році (7186 жінок віком 36–43 роки). Дослідження показало, що практика йоги та медитації значно модерує зв'язок між негативними життєвими подіями та симптомами депресії. Виявлено, що ефект йоги/медитації не пов'язаний зі зменшенням відчутного стресу, а скоріше пом'якшує вплив негативних подій безпосередньо на депресивні симптоми. Проте потрібні додаткові дослідження щодо механізмів впливу йоги на депресію.

Катя Бем, Томас Остерманн, Стефанія Мілаццо та Арндт Бюссінг провели мета-аналіз, присвячений впливу йоги на втому. До огляду було включено 19 клінічних досліджень. Загалом результати показали, що вплив йоги на втому є незначним, особливо у пацієнтів із онкологічними захворюваннями. Хоча йога зазвичай вважається безпечним терапевтичним втручанням і ефективною для полегшення інших симптомів, пов'язаних зі здоров'ям, цей мета-аналіз не виявив суттєвого ефекту йоги на втому. Автори відзначають, що лікувальні властивості йоги можуть бути точніше оцінені у добре спланованих майбутніх дослідженнях.

Пісня Бо-Хваї та Джахі Кім провели рандомізоване контрольоване дослідження, у якому показали, що 12-тижневі заняття пілатесом у жінок із дисменореєю значно зменшили менструальний біль і передменструальні симптоми, а також покращили гнучкість спини, силу м'язів стегна та якість сну порівняно з відсутністю втручання. Результати свідчать про потенційно сприятливий вплив пілатесу на дисменорею, опосередкований покращенням функції м'язів стегна та сну.

Еліф Тугче Читіл та Нуртен Кая провели квазіекспериментальне дослідження для визначення впливу вправ пілатесу на симптоми передменструального синдрому (ПМС). У висновках зазначено, що запропоновані вправи значно зменшили симптоми ПМС, що свідчить про важливу роль пілатесу у підтримці терапії цих проявів.

Хсін-Чі Чанг, І-Чуань Чен, Чі-Хсуань Ян, Я-Лін Цзен та Чунг-Хей Чен досліджували вплив йоги на зменшення передменструальних симптомів у кластерному рандомізованому дослідженні на Тайвані. На Тайвані домашня практика йоги не була офіційно схвалена як метод полегшення ПМС. У дослідженні взяли участь 128 жінок, які самостійно повідомили про наявність принаймні одного передменструального симптому: 65 учасниць потрапили до експериментальної групи, а 63 — до контрольної. Жінки експериментальної групи отримали DVD-програму йоги тривалістю 30 хвилин для занять протягом трьох місяців менструального циклу, щонайменше три рази на тиждень. Усі учасниці заповнювали щоденник серйозності проблем (DRSP) для оцінки передменструальних симптомів. Після втручання група йоги демонструвала статистично значуще зменшення передменструальної депресії, фізичних симптомів та дратівливості. Крім того, у цієї групи рідше спостерігалися порушення розпорядку дня, обмеження хобі та соціальної активності, а також проблеми у міжособистісних стосунках. Результати підтвердили, що йога ефективна для полегшення ПМС. Домашня практика йоги особливо актуальна в умовах пандемії. Автори також обговорюють сильні та слабкі сторони дослідження й рекомендують подальші дослідження [50, с.1193].

Систематичний огляд Фабрісіо Сетте Абрантеса Сільвейри, присвячений впливу пілатесу на якість життя практикуючих, показав, що ця система занять сприяє покращенню якості життя, підвищенню функціональних можливостей, зменшенню болю та поліпшенню емоційного стану у людей обох статей, різних вікових категорій і в різних клінічних умовах.

Отже, фізична активність у зрілому віці виступає не лише способом підтримки фізичного здоров'я, а й одним із найважливіших чинників психологічного благополуччя та високої якості життя. Вона дозволяє

особистості краще адаптуватися до соціальних і професійних викликів, зберігати активність, гармонію та життєвий баланс.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя та ролі фізичної активності у його формуванні у зрілому віці.

Встановлено, що психологічне благополуччя є інтегральною характеристикою особистості, яка відображає гармонійний стан внутрішнього світу людини та її взаємодії із соціальним середовищем. Воно включає як емоційні й когнітивні складові (задоволеність життям, позитивний настрій, смисложиттєві орієнтації), так і поведінкові (ефективна адаптація, самореалізація, соціальна інтеграція).

Проаналізовано основні підходи до розуміння психологічного благополуччя. Гедоністичний підхід акцентує увагу на щасті та позитивних емоціях, евдемоністичний – на самореалізації та життєвих цілях, а інтегративний – на поєднанні різних складових функціонування особистості.

Виокремлено ключові структурні компоненти благополуччя (за К. Ріфф): позитивні стосунки з іншими, автономія, управління життєвими обставинами, життєві цілі, самоприйняття та особистісний розвиток. У вітчизняних дослідженнях до них додаються стресостійкість, внутрішня гармонія, задоволеність діяльністю.

Психологічне благополуччя формується під впливом зовнішніх (соціально-економічні умови, соціальні стосунки, культурні фактори) та внутрішніх чинників (фізичне і психічне здоров'я, самооцінка, життєві цінності та смисли). Особливе місце серед них посідає фізична активність.

Доведено, що регулярна фізична активність позитивно впливає як на фізіологічний стан (нормалізація роботи серцево-судинної системи,

гормонального балансу, зміцнення імунітету), так і на психологічну сферу (зниження тривожності, підвищення стійкості до стресу, розвиток оптимізму та впевненості в собі).

Фізична активність є вагомим чинником підвищення якості життя осіб зрілого віку, сприяючи підтримці працездатності, гармонізації емоційної сфери та збереженню соціальної активності.

Отже, результати теоретичного аналізу дозволяють стверджувати, що фізична активність виступає важливим ресурсом психологічного благополуччя українців зрілого віку, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості, стійкість до стресових впливів та високу якість життя. Це створює підґрунтя для проведення емпіричного дослідження даної проблематики.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ ЗРІЛОГО ВІКУ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження проводилося з метою визначення впливу фізичної активності на рівень психологічного благополуччя українців зрілого віку.

База дослідження.

Дослідження було організовано на базі фітнес-центру «Профіт» та серед осіб, які займаються фізичними вправами у групах оздоровчого спрямування, а також серед респондентів, що не мають систематичної фізичної активності.

Вибірка дослідження.

У дослідженні взяли участь українці зрілого віку (35–55 років), які мають різний рівень фізичної активності (малорухливий спосіб життя, помірна активність, систематичні заняття спортом). Вибірка складає 80 осіб.

Усі учасники дослідження дали згоду на участь, дотримуючись етичних норм і принципів добровільності, конфіденційності та наукової доброчесності.

Методи дослідження.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс теоретичних і емпіричних методів:

Теоретичні методи:

- аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми психологічного благополуччя та впливу фізичної активності;
- порівняння вітчизняних і зарубіжних підходів до вивчення психофізіологічних аспектів рухової активності.

Емпіричні методи:

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс

психодіагностичних і фізіологічних методик:

Метод визначення рівня рухової активності за опитувальником «ОРА-23+».

Опитувальник дозволяє оцінити інтенсивність і частоту фізичної активності, витрати енергії під час основних видів рухової діяльності (праця, побут, відпочинок) та визначити загальний рівень рухової активності: низький, середній або високий. Методика дає змогу кількісно оцінити ступінь залучення особистості до фізичної активності у повсякденному житті.

Метод інтегральної оцінки фізичного здоров'я за В. С. Язловецьким і В. А. Іванченком.

Метод передбачає визначення сукупності показників фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, м'язової сили та витривалості. На основі результатів розраховується інтегральний індекс фізичного здоров'я, який дозволяє оцінити загальний рівень соматичного благополуччя обстежених осіб.

Використовується для комплексної оцінки шести компонентів психологічного благополуччя: позитивні стосунки з іншими, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, життєві цілі та самоприйняття. Отримані показники дають змогу визначити загальний рівень психологічного благополуччя особистості та її здатність до саморозвитку, гармонійної самореалізації та внутрішньої стабільності.

Система оцінки рівня фізичного здоров'я, розроблена В.С. Язловецьким і В.А. Іванченком, включає методику визначення цього рівня, що отримала назву «Тест-здоров'я». Згідно з розробленим методичним підходом, оцінка виконується через безпосереднє та непряме тестування:

Оцінка за віком: Початкова кількість балів – 40, за кожен рік до 20 додається один бал, від 20 до 40 років – бали залишаються незмінними, після 40 років за кожен прожитий рік віднімається 1 бал з 40.

Оцінка за ЧСС у стані відносного спокою: Додається 1 бал за кожен удар, на який пульс знижується нижче 90 уд/хв, а віднімається 1 бал за кожний «зайвий удар» при ЧСС вище 90 уд/хв.

Оцінка за чинником ризику (куріння): Некурящі отримують 30 додаткових балів.

Оцінка за співвідношенням довжини і маси тіла: Розраховується «ідеальна маса» за формулою, віднімаються 30 балів, якщо вага перевищує належну більше, ніж на 5 кг, і додається 5 балів, якщо вага менше належної на 5-10 кг.

Оцінка за швидкістю відновлення ЧСС після фізичного навантаження: Додається 30 балів за повне відновлення ЧСС, або віднімається надмірні удари, і залишок додається до суми пунктів 1-4.

Оцінка за відношенням до занять фізичною культурою і спортом: Додається 10 балів за регулярні заняття фізичними вправами, або віднімається 20 балів, якщо занять немає.

Отримана сума балів використовується для оцінки рівня фізичного здоров'я згідно з оціночною таблицею. Важливо відзначити однобічність тесту, яка може обмежити його застосування в практиці.

Отримана в результаті прямого і непрямого тестування загальна сума балів застосовується для оцінки рівня фізичного здоров'я реципієнта відповідно до спеціальної оціночної таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Рівні фізичного здоров'я й адаптивних можливостей за тестом
“Здоров'я” (В.С. Язловецький, В.О. Іванченко)**

№	Рівень фізичного здоров'я (ступінь адаптації до середовища)	Бали
1	Оптимальний рівень здоров'я й адаптації, відмінний стан здоров'я	100 і більш
2	Добрий рівень здоров'я й адаптації, стан здоров'я добрий і середній	61-100

3	Задовільний рівень здоров'я з порушенням механізмів адаптації, стан здоров'я задовільний	49-60
4	Незадовільний рівень здоров'я з недостатньою адаптацією	21-40
5	Незадовільний рівень здоров'я із зривом адаптації, предхвороба	20 і менш
6	Захворювання	0

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер).

Ця методика спрямована на оцінку загального рівня суб'єктивного психологічного благополуччя, включно з емоційною стабільністю, життєвою задоволеністю, оптимізмом і соціальною підтримкою. Опитувальник складається з низки тверджень, що оцінюються за п'ятибальною шкалою, і дозволяє отримати як загальний показник благополуччя, так і його окремі складові.

Таким чином, застосований комплекс методів і валідних психодіагностичних інструментів дав змогу отримати достовірні результати щодо рівня самоспівчуття, самооцінки та психологічного благополуччя жінок, які мають дітей дошкільного віку, та проаналізувати взаємозв'язки між цими змінними.

Організація дослідження:

Дослідження проводилось у три етапи впродовж періоду з лютого по травень 2025 року. Метою було визначення взаємозв'язку між рівнем фізичної активності та показниками психологічного благополуччя українців зрілого віку.

На першому етапі здійснено теоретико-аналітичну роботу, яка передбачала аналіз наукових джерел із проблеми фізичної активності, психологічного благополуччя та здоров'я осіб зрілого віку. Було визначено мету, завдання, гіпотезу дослідження, підібрано діагностичний інструментарій та сформовано вибірку респондентів.

На другому етапі проведено емпіричне дослідження, яке мало на меті виявлення рівня рухової активності, фізичного здоров'я та психологічного благополуччя досліджуваних.

У дослідженні взяли участь 80 осіб віком від 40 до 60 років, серед яких 40 жінок та 40 чоловіки, які проживають у м. Києві та Київській області.

На третьому етапі проведено аналіз та інтерпретацію отриманих даних, здійснено статистичну обробку результатів із використанням t-критерію Стюдента та кореляційного аналізу. На підставі отриманих результатів було сформульовано висновки та практичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя українців зрілого віку через залучення до регулярної фізичної активності.

Результати емпіричного дослідження дали змогу виявити взаємозв'язок між рівнем фізичної активності та показниками психологічного благополуччя осіб зрілого віку, а також підтвердити ефективність систематичних фізичних вправ у підвищенні емоційної стабільності та життєвої задоволеності.

Отримані дані були оброблені за допомогою методів математичної статистики (з використанням програм Excel та SPSS).

Методи математичної обробки даних:

- статистичний аналіз результатів з використанням середніх значень, t-критерію Стюдента для визначення значущих відмінностей між групами.

2.2. Аналіз та інтерпретація кількісних та якісних показників дослідження

З метою виявлення взаємозв'язку між рівнем фізичної активності, фізичним здоров'ям та психологічним благополуччям було проведено емпіричне дослідження із залученням 80 респондентів віком від 40 до 60 років.

У додатку А наведено первинні дані опитаних за методикою «Метод визначення рівня рухової активності за опитувальником «ОРА-23+».

У таблиці 2.2 наведені середні результати опитаних за методикою «Метод визначення рівня рухової активності за опитувальником «ОРА-23+».

Таблиця 2.2

Середні показники рівня рухової активності українців зрілого віку за опитувальником «ОРА-23+» на початку експерименту (n=80)

Параметр	Рівень	Середні показники	Кількість чол.	%
Рівень рухомої активності	дуже висока > 109	0,00	0	0
	Висока 85 - 108	0,00	0	0
	Помірна 62 - 84	72,31	8	10
	Низька 39 - 61	45,48	54	67,5
	дуже низька < 38	35,22	18	22,5

Аналіз даних, поданих у таблиці 2.2, показує, що переважна більшість українців зрілого віку, які взяли участь у дослідженні, мають низький рівень рухової активності (67,5%). Лише 10,0% респондентів продемонстрували помірний рівень активності, тоді як високого чи дуже високого рівня не було зафіксовано.

Середнє значення за шкалою опитувальника «ОРА-23+» становить 45,48 бала, що відповідає нижній межі середнього діапазону рухової активності. Це свідчить про недостатню включеність більшості досліджуваних у регулярну фізичну діяльність — як у побутовому, так і в рекреаційному аспектах.

Отримані результати вказують на тенденцію до малорухомого способу життя серед осіб зрілого віку, що може бути наслідком професійної зайнятості, низької мотивації до занять фізичною культурою або недостатньої обізнаності про користь фізичних вправ для підтримання психологічного благополуччя.

Наведені дані підтверджують актуальність розробки програм, спрямованих на підвищення рівня рухової активності та формування у представників зрілого віку стійкої мотивації до здорового способу життя.

Наступним етапом дослідження було визначення рівня здоров'я українців зрілого віку за методикою оцінки фізичного здоров'я за В.С. Язловецьким і В.А. Іванченком.

Вихідні показники тестування рівня оцінки фізичного здоров'я українців зрілого віку за методикою В.С. Язловецьким і В.А. Іванченком на початку експерименту наведені у Додатку Б.

У табл. 2.3 наведені дані середні показники рівня оцінки фізичного здоров'я українців зрілого віку на початку експерименту.

Таблиця 2.3

Середні показники рівня оцінки фізичного здоров'я українців зрілого віку на початку експерименту (n=80)

Параметр	Рівень	Середні показники	Кількість чол.	%
Рівень здоров'я	Оптимальний рівень 100 і більше	0,00	0	0
	Добрий рівень 61-100	66,20	5	6,25
	Задовільний рівень 49-60	54,60	20	25
	Незадовільний рівень 21-40	29,71	52	65
	Незадовільний адаптції 20 і менше	11,67	3	3,75
	Захворювання 0	0,00	0	0

Отримані результати свідчать про те, що більшість досліджуваних осіб зрілого віку характеризуються незадовільним рівнем фізичного здоров'я. Зокрема, 65,0% респондентів мають показники у межах 29,71 бала, що відповідає низькому рівню функціонального стану організму.

Лише 6,25% учасників продемонстрували добрий рівень фізичного здоров'я, тоді як 25,0% перебувають на задовільному рівні. У трьох респондентів (3,75%) виявлено незадовільний рівень адаптації, що може свідчити про наявність порушень у роботі серцево-судинної або дихальної систем.

Варто зазначити, що оптимального рівня фізичного здоров'я не було виявлено жодного разу, що свідчить про загальну тенденцію до зниження показників соматичного стану серед українців зрілого віку.

Отримані дані вказують на те, що більшість представників вибірки ведуть малорухомий спосіб життя, мають недостатній рівень фізичної витривалості, що негативно позначається не лише на соматичному, а й на психоемоційному стані.

Зниження показників фізичного здоров'я може бути пов'язане з гіподинамією, хронічним стресом, перевтомою, низьким рівнем мотивації до рухової активності та впливом воєнних подій, які обмежують можливості для регулярних занять спортом.

Таким чином, результати аналізу підтверджують необхідність цілеспрямованого підвищення рівня фізичної активності як одного з ключових чинників збереження і покращення фізичного та психологічного благополуччя осіб зрілого віку.

У додатку В наведено первинні дані опитаних за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В.Креденцер.

У таблиці 2.4-2.5 наведені середні результати опитаних за методикою Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В.Креденцер.

Таблиця 2.4

Середні показники суб'єктивного благополуччя українців зрілого віку за методикою Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» , адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В.Креденцер «Я в теперішньому часі» (n=80)

Параметр	Рівень	Середні показники	Кількість чол.	%
Фізичне здоров'я та благополуччя	Високий	28,53	17	21,25
	Середній	23,00	30	37,5
	Низький	17,33	33	41,25
Стосунки	Високий	22,38	8	10
	Середній	18,62	26	32,5
	Низький	12,91	46	57,5
Психологічне благополуччя	Високий	50,29	14	17,5
	Середній	43,42	33	41,25
	Низький	33,27	33	41,25
Суб'єктивне благополуччя	Високий	98,00	11	13,75
	Середній	84,69	29	36,25
	Низький	67,63	40	50

Результати, подані в таблиці 2.4, свідчать, що у більшості українців зрілого віку спостерігається середній або низький рівень суб'єктивного благополуччя.

За параметром «фізичне здоров'я та благополуччя» лише 23,3% респондентів демонструють високі показники, тоді як 40,0% мають низький

рівень. Це підтверджує тенденцію, виявлену на попередніх етапах дослідження, — низьку залученість у рухову активність і зниження загального тону організму.

Ще більш критичні результати отримано за шкалою «стосунки»: лише 10,0% опитаних мають високий рівень міжособистісного благополуччя, а більшість (46,0%) — низький. Це може свідчити про труднощі в соціальній комунікації, зниження емоційної підтримки з боку близьких та підвищене відчуття ізоляції, що характерно для періоду зрілості в умовах воєнних і соціальних стресорів.

Показник «психологічного благополуччя» демонструє помірні результати: 14,0 % осіб мають високий рівень, 33,0% — середній, і 33,0% — низький. Це вказує на емоційну нестабільність, підвищену тривожність і знижену самооцінку у значної частини вибірки.

Загальний інтегральний показник «суб'єктивного благополуччя» свідчить, що лише 11,0% респондентів оцінюють своє життя як гармонійне й задовільне, тоді як більшість мають середній або нижчий за середній рівень.

Отримані результати вказують на те, що українці зрілого віку в умовах воєнного та соціально-економічного напруження відчувають емоційну виснаженість, що відображається у зниженні суб'єктивного відчуття щастя та задоволеності життям. Разом із цим респонденти з вищими показниками рухової активності демонструють кращі результати за всіма параметрами суб'єктивного благополуччя, що підтверджує наявність позитивного впливу фізичної активності на психологічний стан.

Таким чином, результати підтверджують гіпотезу про те, що регулярна фізична активність сприяє підвищенню рівня суб'єктивного та психологічного благополуччя українців зрілого віку, зокрема покращує емоційний стан, зміцнює соціальні зв'язки та формує почуття контролю над життям.

Таблиця 2.5

Середні показники суб'єктивного благополуччя опитаних за методикою Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» , адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В.Креденцер, «Я до початку війни» (n=60)

Параметр	Рівень	Середні показники	Кількість чол.	%
Фізичне здоров'я та благополуччя	Високий	29,26	76	95
	Середній	23,25	4	5
	Низький	0,00	0	0
Стосунки	Високий	21,81	37	46,25
	Середній	19,53	40	50
	Низький	13,67	3	3,75
Психологічне благополуччя	Високий	49,43	61	76,25
	Середній	45,89	19	23,75
	Низький	0,00	0	0
Суб'єктивне благополуччя	Високий	101,19	73	91,25
	Середній	88,14	7	8,75
	Низький	0,00	0	0,0

Результати, подані в таблиці 2.5, демонструють значно вищі показники суб'єктивного благополуччя українців зрілого віку до початку війни, порівняно з поточним періодом.

Так, 95,0% респондентів оцінили свій стан фізичного здоров'я та благополуччя як високий, тоді як лише 5,0% — як середній. Низьких оцінок за цим параметром не зафіксовано, що свідчить про відносно стабільний соматичний стан і високу життєву активність більшості опитаних до початку воєнних подій.

Показники за шкалою «стосунки» також були більш позитивними: 46,25% респондентів мали високий рівень міжособистісного благополуччя, 50,0% — середній, і лише 3,75% — низький. Це говорить про достатній рівень соціальної підтримки, задоволеність сімейними та дружніми відносинами, а також про стабільність соціального функціонування.

За параметром «психологічне благополуччя» переважають високі значення — 76,25%, тоді як 23,75% мають середній рівень. Низького рівня не виявлено. Така картина свідчить про домінування позитивного емоційного стану, відчуття контролю над життям та загальне задоволення власними досягненнями.

Загальний показник «суб'єктивного благополуччя» підтверджує цю тенденцію: 91,25 % учасників до війни оцінювали своє життя як гармонійне та задовільне, що значно перевищує сучасні результати, отримані за тією ж методикою (табл. 2.4).

Таким чином, можна зробити висновок, що до початку війни більшість українців зрілого віку характеризувалися високим рівнем фізичного, психологічного та соціального благополуччя. Після початку воєнних подій ці показники істотно знизилися, що вказує на негативний вплив тривалого стресу, невизначеності та соціальних втрат на суб'єктивне самопочуття населення.

Отримані результати підтверджують, що фізична активність і соціальна залученість виступають важливими буферами психологічної стабільності, допомагаючи людині зберігати внутрішню рівновагу навіть за умов кризових змін.

2.3. Взаємозв'язок між рівнем фізичної активності та психологічним благополуччям

Для визначення взаємозв'язку між рівнем фізичної активності та показниками психологічного благополуччя українців зрілого віку було проведено кореляційний аналіз за методом Спірмена (Додаток Г), отриманих

за опитувальником «ОРА-23+», метод інтегральної оцінки фізичного здоров'я та модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі.

В результаті виявлено кореляційні зв'язки між:

Позитивний взаємозв'язок між теперішними стосунками та психологічним благополуччям ($r=0,400$; $p=0,000$).

Позитивний взаємозв'язок між теперішними фізичним здоров'ям та психологічним благополуччям ($r=0,566$; $p=0,000$) та стосунками ($r=0,483$; $p=0,000$).

Позитивний взаємозв'язок між теперішнім загальним суб'єктивним благополуччям та психологічним благополуччям ($r=0,895$; $p=0,000$) та стосунками ($r=0,667$; $p=0,000$), та фізичним здоров'ям ($r=0,802$; $p=0,000$).

Позитивний взаємозв'язок між довоєнним загальним суб'єктивним благополуччям та психологічним благополуччям ($r=0,783$; $p=0,000$) та стосунками ($r=0,528$; $p=0,000$), та фізичним здоров'ям ($r=0,484$; $p=0,000$).

Аналіз кореляційних зв'язків показав, що рівень фізичного здоров'я, якість міжособистісних стосунків та суб'єктивне благополуччя тісно пов'язані з психологічним благополуччям українців зрілого віку. Зокрема, чим вищий рівень теперішніх стосунків, тим вище рівень психологічного благополуччя, що підтверджується позитивним кореляційним зв'язком ($r = 0,400$; $p = 0,000$).

Фізичне здоров'я також має значущий позитивний вплив: учасники з кращим станом фізичного здоров'я демонструють вищі показники психологічного благополуччя ($r = 0,566$; $p = 0,000$) та кращі міжособистісні стосунки ($r = 0,483$; $p = 0,000$).

Найсильніший зв'язок виявлено між загальним теперішнім суб'єктивним благополуччям і психологічним благополуччям ($r = 0,895$; $p = 0,000$), що свідчить про взаємне підсилення цих показників: позитивне сприйняття власного життя значно підвищує психоемоційний стан. Крім того, загальне суб'єктивне благополуччя також корелює з фізичним здоров'ям ($r = 0,802$; $p = 0,000$) і стосунками ($r = 0,667$; $p = 0,000$), підкреслюючи комплексний характер взаємозв'язку.

Довоєнні показники суб'єктивного благополуччя також демонструють позитивний вплив на психологічне благополуччя ($r = 0,783$; $p = 0,000$) та соціальні і фізичні аспекти життя, що вказує на стабільність взаємозв'язків і важливість довготривалих ресурсів для підтримки психічного здоров'я.

Таким чином, результати підтверджують, що фізична активність та підтримка здорового способу життя є важливими чинниками формування психологічного благополуччя, а соціальні взаємодії та позитивне сприйняття власного стану відіграють ключову роль у підтриманні психоемоційного балансу у зрілому віці.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження показало, що серед українців зрілого віку переважає низький та помірний рівень фізичної активності, а оптимальні показники рухової активності зустрічаються вкрай рідко.

Рівень фізичного здоров'я опитаних також є переважно задовільним та незадовільним, що свідчить про необхідність формування системи підтримки фізичної активності та здорового способу життя у даній віковій групі.

Суб'єктивне психологічне благополуччя учасників дослідження характеризується середніми та низькими показниками, особливо у сфері міжособистісних стосунків та загального психологічного стану, що вказує на потребу у комплексному підході до його покращення.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні взаємозв'язки між фізичним здоров'ям, соціальними стосунками та психологічним благополуччям. Особливо сильний зв'язок спостерігається між загальним суб'єктивним благополуччям і психологічним благополуччям, що підкреслює важливість комплексної оцінки стану здоров'я та соціального життя.

Результати дослідження підтверджують, що фізична активність є важливим чинником підтримки психологічного благополуччя у зрілому віці, а

покращення фізичного стану та соціальних взаємодій може сприяти підвищенню психоемоційного та суб'єктивного благополуччя.

РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЧЕРЕЗ ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ

3.1. Розробка тренінгу як психологічної технології підтримки зрілих людей

На основі отриманих у другому розділі результатів, які підтвердили наявність тісного взаємозв'язку між рівнем фізичної активності та показниками психологічного благополуччя, було розроблено психологічну програму тренінгової підтримки, спрямовану на підвищення психологічного благополуччя осіб зрілого віку через формування мотивації до рухової активності та розвитку навичок психоемоційної саморегуляції.

Мета програми:

Підвищення рівня психологічного благополуччя зрілих осіб шляхом розвитку позитивного ставлення до фізичної активності, усвідомлення її ролі у підтриманні ментального здоров'я, формування навичок тілесної та емоційної саморегуляції.

Основні завдання тренінгу:

- 1.Формування у учасників позитивного ставлення до власного тіла, фізичного здоров'я та активного способу життя.
- 2.Розвиток навичок усвідомлення взаємозв'язку між тілесними відчуттями, емоціями та психічним станом.
- 3.Підвищення рівня мотивації до систематичних занять фізичною активністю як ресурсу психологічної стабільності.
- 4.Формування навичок саморегуляції, релаксації та зняття м'язової напруги.
- 5.Підтримка почуття соціальної включеності, розвитку комунікативних навичок через групову взаємодію.

Цільова аудиторія:

Особи зрілого віку (35–60 років), які ведуть малорухомий спосіб життя, мають середній або низький рівень фізичної активності та виявляють ознаки емоційного виснаження або зниженого психологічного благополуччя.

Тривалість та структура програми:

Програма розрахована на 8 занять по 90 хвилин, що проводяться 1–2 рази на тиждень. Кожне заняття містить три структурні етапи:

Вступно-мотиваційний блок (10–15 хв.) — обговорення теми заняття, визначення індивідуальних цілей.

Основна частина (60 хв.) — виконання фізичних, дихальних та психорелаксаційних вправ, обговорення тілесних і емоційних відчуттів, парна або групова взаємодія.

Рефлексивний блок (15–20 хв.) — обмін враженнями, усвідомлення змін у самопочутті та настрої.

Форми та методи роботи:

- інтерактивні вправи на самопізнання;
- тілесно-орієнтовані техніки (дихальні практики, елементи пілатесу, йоги, релаксаційні пози);
- когнітивно-поведінкові елементи (усвідомлення переконань щодо фізичної активності);
- арт-терапевтичні елементи (малюнок свого стану «Моє тіло сьогодні»);
- групові дискусії та психологічні ігри.

Очікувані результати:

Після проходження програми передбачається:

- зростання показників психологічного та суб'єктивного благополуччя;
- підвищення рівня фізичної активності;
- зниження рівня тривожності та психоемоційної напруги;
- покращення самооцінки та відчуття контролю над власним життям;

-формування навичок емоційної та тілесної саморегуляції.

Новизна програми полягає в інтеграції психологічних і фізичних практик у межах єдиного тренінгового підходу, що дозволяє одночасно впливати на когнітивну, емоційну та тілесну сфери людини.

Таблиця 3.1

Структура тренінгової програми підвищення психологічного благополуччя зрілих людей через фізичну активність

№ заняття	Назва заняття	Мета	Зміст основних вправ і технік	Очікувані результати
1	Знайомство. Позитивне ставлення до свого тіла	Формування довіри в групі, усвідомлення взаємозв'язку між тілом і психікою	Вправа «Коло знайомства», тілесна розминка, обговорення «Як я ставлюсь до свого тіла», техніка «Мое тіло сьогодні»	Підвищення групової згуртованості, усвідомлення важливості тілесності
2	Тіло як джерело енергії	Розвиток усвідомлення власних тілесних ресурсів і енергетичного потенціалу	Дихальні вправи, рухова активність з елементами йоги, техніка «Дихання силою», обговорення відчуттів	Зниження м'язової напруги, покращення самопочуття
3	Фізична активність як ресурс благополуччя	Усвідомлення впливу руху на емоційний стан	Елементи пілатесу, парні вправи на довіру, вправа «Мій рівень енергії», групова дискусія	Зростання мотивації до регулярної рухової активності
4	Емоційна саморегуляція через рух	Навчити учасників контролювати емоційний стан за допомогою руху та дихання	Вправи на розслаблення, техніка «Хвиля напруги», медитативна ходьба, вправа «Дихаю спокоєм»	Зниження рівня тривожності, розвиток емоційного самоконтролю

5	Гармонія тіла і розуму	Формування відчуття внутрішнього балансу та зосередженості	Вправи на концентрацію уваги, техніка «Рівновага», коротка релаксація під музику	Відчуття гармонії, стабілізація психоемоційного стану
6	Стосунки як ресурс благополуччя	Усвідомлення ролі соціальної підтримки у психологічному стані	Парна вправа «Довіра на дотик», обговорення «Люди, які мене надихають», рольова гра «Підтримай і підтримайся»	Зміцнення міжособистісних зв'язків, підвищення емпатії
7	Позитивне мислення і вдячність	Розвиток оптимістичного світосприйняття	Вправа «3 речі, за які я вдячний», рухова медитація «Посмішка тіла», групова дискусія	Підвищення життєстійкості, позитивний емоційний настрій
8	Підсумок і ресурс на майбутнє	Закріплення навичок саморегуляції, формування особистісних цілей	Обговорення змін, вправа «Мій план підтримки активності», релаксація «Світло в середині», зворотній зв'язок	Усвідомлення власних досягнень, готовність продовжувати активну діяльність

Розроблена тренінгова програма ґрунтується на ідеї взаємозв'язку між тілесною, емоційною та когнітивною сферами особистості. Її структура побудована за принципом поступового переходу від усвідомлення власного тіла до гармонізації внутрішнього стану та соціальної взаємодії, що забезпечує цілісний розвиток психологічного благополуччя у зрілому віці.

Перший етап програми (заняття 1–2) має адаптаційно-мотиваційний характер. Його мета — створення атмосфери довіри, зниження психологічної напруги та формування усвідомлення взаємозв'язку між тілом і психікою. На цьому етапі учасники знайомляться, навчаються помічати свої тілесні відчуття, усвідомлюють потребу у фізичній активності як природному джерелі енергії та життєвих сил.

Другий етап (заняття 3–5) орієнтований на розвиток навичок саморегуляції та гармонізації емоційного стану через рухову активність. Заняття містять елементи пілатесу, йоги, дихальні та релаксаційні техніки, що сприяють зниженню рівня стресу, напруги, підвищують відчуття внутрішньої рівноваги. Акцент робиться на формуванні стійкої мотивації до фізичної активності як ресурсу психологічного добробуту.

Третій етап (заняття 6–8) має соціально-рефлексивну спрямованість. Його метою є розвиток позитивного мислення, усвідомлення ролі соціальної підтримки, формування оптимістичного світогляду та здатності до вдячності. Групові вправи сприяють зміцненню міжособистісних зв'язків, підвищують рівень емпатії, формують відчуття приналежності до спільноти. Завершальне заняття спрямоване на рефлексію отриманого досвіду, усвідомлення власних досягнень і формування індивідуального плану подальшого розвитку та підтримання активності.

Опис основних вправ заняття 1 «Знайомство. Позитивне ставлення до свого тіла»:

1. Вправа «Коло знайомства»

Мета: створення довірливої атмосфери, формування відчуття групової єдності.

Хід виконання: учасники стають у коло, по черзі називають своє ім'я та додають коротку фразу, яка описує їхній теперішній стан або асоціацію з рухом (наприклад: «Я — Олена, і сьогодні я відчуваю легкість»). Ведучий підтримує контакт, підкреслюючи значення кожного учасника для групи.

Очікуваний ефект: зниження емоційної напруги, підвищення відчуття приналежності до спільноти, розвиток відкритості.

2. Тілесна розминка

Мета: активізація фізичної енергії, налаштування на роботу з тілом.

Хід виконання: ведучий пропонує серію простих рухів — обертання голови, плечей, рук, плавні нахили, потягування, глибоке дихання. Темп вправ поступово зростає, після чого — коротка пауза на усвідомлення тілесних відчуттів («Як я відчуваю своє тіло зараз?»).

Очікуваний ефект: покращення кровообігу, зниження м'язової скутості, усвідомлення власного тіла як ресурсу життєвої енергії.

3. Обговорення «Як я ставлюсь до свого тіла»

Мета: формування усвідомленого, приймаючого ставлення до себе.

Хід виконання: учасникам пропонується поміркувати над запитаннями:

Що я відчуваю, коли дивлюсь на себе у дзеркало?

Які частини свого тіла я ціную найбільше?

Як моє тіло допомагає мені у повсякденному житті?

Обговорення відбувається у малих підгрупах або в колі. Ведучий підкреслює, що немає «правильних» відповідей — важливо лише щирість і прийняття.

Очікуваний ефект: розвиток самоприйняття, підвищення усвідомлення цінності власного тіла.

4. Техніка «Моє тіло сьогодні»

Мета: навчити учасників розпізнавати свої тілесні й емоційні стани.

Хід виконання: кожному учаснику видається аркуш паперу, на якому потрібно зобразити своє тіло у символічній формі (контур або схематичне зображення) і позначити кольором ті зони, де відчувається напруга, легкість, енергія чи спокій. Після цього проводиться коротка рефлексія: «Що говорить мені моє тіло зараз?»

Очікуваний ефект: розвиток тілесної усвідомленості, зниження психоемоційної напруги, підвищення здатності розпізнавати сигнали власного організму.

Підсумок заняття:

Учасники діляться відчуттями після виконаних вправ, фіксують позитивні зміни у тілі та настрої. Завершення проходить у формі короткої дихальної релаксації.

Результат: формування почуття безпеки в групі, розвиток первинного рівня тілесної усвідомленості, позитивного ставлення до себе та власного тіла.

Опис основних вправ заняття 2 «Тіло як джерело енергії»:

Мета: розвиток усвідомлення власних тілесних ресурсів, формування відчуття енергії, зниження втоми та емоційного виснаження.

1. Дихальні вправи (вступна частина)

Мета: навчити учасників використовувати дихання як інструмент відновлення енергії та психоемоційної стабільності.

Хід виконання: учасники займають зручне положення стоячи або сидячи. Ведучий пропонує серію дихальних циклів:

«Глибоке коло дихання» — повільний вдих через ніс (4 секунди), коротка затримка (2 секунди), плавний видих через рот (6 секунд).

«Квадрат дихання» — вдих (4 рахунки), затримка (4), видих (4), затримка (4).

Відчуття руху повітря у тілі супроводжується короткою рефлексією: «З якої зони тіла я дихаю? Де відчуваю легкість?»

Очікуваний ефект: зниження напруження, стабілізація серцевого ритму, підвищення концентрації уваги.

2. Рухова активність з елементами йоги

Мета: стимулювати природну тілесну енергію, покращити координацію та розслабити напружені м'язи.

Хід виконання:

Виконуються прості асани — «Поза гори» (Тадасана), «Кішка-Корова», «Поза дитини» (Баласана), «Поза дерева» (Врікшасана).

Під час кожної пози учасники зосереджуються на відчутті опори, рівноваги та спокою.

Завершується серією плавних нахилів і потягувань під спокійну музику.

Очікуваний ефект: покращення кровообігу, розслаблення опорно-рухового апарату, формування зв'язку між диханням і рухом.

3. Техніка «Дихання силою»

Мета: підвищення життєвої енергії, формування внутрішнього відчуття сили та впевненості.

Хід виконання:

Учасники стають у коло, стопи на ширині плечей, коліна злегка зігнуті.

Вдих робиться через ніс — короткий, енергійний; видих — різкий через рот, з уявленням, що видихається напруга.

Рухи рук супроводжують дихання: при вдиху — підняття вгору, при видиху — різке опускання вниз («скидання» втоми).

10–12 циклів, після чого коротка пауза і усвідомлення внутрішніх відчуттів.

Очікуваний ефект: підвищення тону, активізація енергії, зменшення відчуття втоми, поліпшення настрою.

4. Обговорення відчуттів (рефлексивна частина)

Мета: усвідомлення тілесних і емоційних змін після вправ, розвиток навичок саморефлексії.

Хід виконання:

Учасники діляться враженнями: «Що я відчуваю у своєму тілі зараз?», «Де в мені з'явилась енергія?», «Які вправи допомогли найбільше?».

Ведучий фіксує вербальні прояви енергії: відчуття тепла, легкості, розслаблення, ясності думок.

Очікуваний ефект: формування зв'язку між фізичними відчуттями та психологічним станом, розвиток усвідомлення власних ресурсів.

Підсумок заняття:

Учасники відзначають покращення настрою, легкість у тілі, зниження втоми. Тренер акцентує увагу на важливості дихання як щоденного інструменту саморегуляції.

Результат: розвиток тілесної чутливості, формування навички керування енергією через дихання й рух, усвідомлення зв'язку між фізичною активністю та психічним станом.

Опис основних вправ заняття 3 «Фізична активність як ресурс благополуччя»:

Мета: усвідомлення впливу рухової активності на емоційний стан і психологічне благополуччя; розвиток мотивації до регулярних фізичних вправ як ресурсу енергії, радості та самопідтримки.

1. Елементи пілатесу (вступна частина)

Мета: активізація тіла, розвиток гнучкості, концентрації та гармонії між диханням і рухом.

Хід виконання:

Виконуються базові вправи з пілатесу: “Hundred” (Сотня), “Roll Up” (Підйом), “Single Leg Stretch” (Розтягування ноги), “Spine Stretch Forward” (Розтягування хребта вперед).

Рухи виконуються повільно, з акцентом на дихання — вдих через ніс, видих через рот із підтягуванням м'язів живота.

Ведучий наголошує: «Уявіть, що кожен рух наповнює вас енергією».

Очікуваний ефект: покращення тону м'язів, активізація серцево-дихальної системи, підвищення концентрації та тілесної усвідомленості.

2. Парні вправи на довіру

Мета: розвиток взаємної підтримки, емпатії, довіри до партнера та групи.

Хід виконання:

Учасники об'єднуються в пари. Виконують вправу «Дзеркало»: один учасник робить плавні рухи руками, плечима, головою, інший їх повторює, утримуючи зоровий контакт. Потім ролі змінюються.

Наступна вправа — «Опора спиною»: учасники стають спиною один до одного і, відхиляючись, утримують рівновагу, поступово присідаючи й повертаючись у вихідне положення.

Очікуваний ефект: зростання рівня довіри та згуртованості, відчуття безпеки, покращення координації рухів.

3. Вправа «Мій рівень енергії»

Мета: розвиток навичок саморефлексії, усвідомлення власного енергетичного стану та його змін під впливом фізичної активності.

Хід виконання:

Кожному учаснику роздають картки або аркуші з вертикальною шкалою від 0 до 10.

Завдання: відзначити свій рівень енергії до та після виконання рухових вправ, коротко описати тілесні відчуття та емоційний стан.

Потім учасники обговорюють, що вплинуло на зміни: дихання, рух, взаємодія з партнером тощо.

Очікуваний ефект: усвідомлення власного ресурсу, формування внутрішньої мотивації до фізичної активності, підвищення почуття контролю над власним станом.

4. Групова дискусія (рефлексивна частина)

Мета: осмислення зв'язку між рухом і психологічним благополуччям, інтеграція досвіду в особистісну систему цінностей.

Хід виконання:

Ведучий ставить запитання:

Як фізичні вправи вплинули на ваш настрій і відчуття енергії?

Які емоції виникали під час взаємодії з партнером?

Що нового ви усвідомили про своє тіло?

Висновки фіксуються на фліпчарті у вигляді спільного колажу «Рух = Благополуччя».

Очікуваний ефект: формування позитивного ставлення до руху як психологічного ресурсу, розвиток навичок усвідомленої фізичної активності.

Підсумок заняття:

Після виконання комплексу вправ більшість учасників відзначають відчуття підйому, легкості та зменшення емоційної втоми. Група усвідомлює, що регулярна рухова активність не лише покращує фізичний стан, а й сприяє стабільності емоцій, самооцінці та відчуттю життєвої сили.

Результат: підвищення мотивації до фізичної активності, розвиток навички усвідомленого ставлення до тіла як до джерела енергії, формування позитивного психоемоційного тону.

Опис основних вправ заняття 4 «Емоційна саморегуляція через рух»:

Мета: навчити учасників розпізнавати та регулювати власні емоційні стани за допомогою дихання, руху та усвідомлення тіла; сформувати навички розслаблення та внутрішньої рівноваги.

1. Вправи на розслаблення (вступна частина)

Мета: зниження фізичної та емоційної напруги, підготовка до глибшої роботи з тілесними відчуттями.

Хід виконання:

Учасники займають зручне положення лежачи або сидячи.

Ведучий проводить послідовне розслаблення м'язів тіла: зосереджена увага переходить від стоп угору — до литок, стегон, живота, плечей, шиї та обличчя.

Використовується спокійна музика, під яку ведучий промовляє: «Відпускаю напругу з кожним видихом... Моє тіло стає легким і теплим...»

Очікуваний ефект: зменшення рівня психофізіологічного збудження, розслаблення м'язів, поява відчуття спокою.

2. Техніка «Хвиля напруги»

Мета: розвиток здатності усвідомлювати напругу у тілі та свідомо її знімати.

Хід виконання:

Учасники стоять у колі, ноги на ширині плечей.

За командою ведучого створюють «хвилю напруги»: максимально напружують усі м'язи тіла (стискають кулаки, напружують ноги, плечі, живіт), утримують стан 5–7 секунд, після чого роблять видих і повністю розслабляються.

Потім хвиля повторюється 3–4 рази — спочатку повільно, потім у вільнішому ритмі.

Ведучий пропонує відчути різницю між станом напруження і розслаблення.

Очікуваний ефект: формування навички контролю тілесного стану, зняття накопиченої напруги, підвищення відчуття тілесної гнучкості.

3. Медитативна ходьба

Мета: розвиток усвідомленості, зниження рівня тривожності, відновлення внутрішнього ритму.

Хід виконання:

Учасники повільно рухаються по колу або у довільному напрямку, зосереджуючись на диханні та відчутті стопи, що торкається підлоги.

Кожен крок супроводжується внутрішнім нагадуванням: «Я тут», «Я в спокої», «Моє тіло рухається легко».

Після кількох хвилин ведучий пропонує змінити темп, звернути увагу на навколишні звуки, запахи, кольори — залишаючись у стані внутрішнього спокою.

Очікуваний ефект: заспокоєння нервової системи, підвищення концентрації уваги, гармонізація емоційного стану.

4. Вправа «Дихаю спокоєм» (завершальна частина)

Мета: закріплення навички дихальної саморегуляції, формування стану внутрішньої гармонії.

Хід виконання:

Учасники сидять або стоять з рівною спиною.

На вдиху подумки повторюють: «Я вдихаю спокій», на видиху — «Я відпускаю напругу».

Після кількох циклів додається візуалізація: з вдихом уявляють, що наповнюються світлом, з видихом — що темрява напруги залишає тіло.

Очікуваний ефект: стабілізація емоційного стану, покращення самопочуття, розвиток відчуття внутрішньої рівноваги.

Підсумок заняття:

Учасники діляться відчуттями: «Що змінилося в тілі?», «Де я відчуваю спокій?». Більшість зазначає, що після вправ дихання стало глибшим, зменшилось відчуття тривоги та напруження.

Результат:

Розвиток навички усвідомленого контролю емоційного стану, формування відчуття тілесного комфорту, підвищення стійкості до стресу через тілесно-дихальні техніки.

Опис основних вправ заняття 5 «Гармонія тіла і розуму»:

Мета: розвиток усвідомленості, внутрішньої зібраності та почуття гармонії; формування балансу між фізичним станом, емоціями та думками.

1. Вправи на концентрацію уваги (вступна частина)

Мета: навчити учасників керувати власною увагою, знижувати вплив зовнішніх відволікаючих факторів і внутрішнього напруження.

Хід виконання:

Ведучий пропонує вправа «Фокус на диханні» — учасники сидять із заплющеними очима, спостерігають за своїм диханням: вдих — увага на відчуття повітря, видих — увага на розслаблення.

Потім — вправа «Концентрація на звуках»: учасники слухають навколишні звуки (музику, кроки, подих сусіда), не оцінюючи їх, просто помічаючи й відпускаючи.

Завершується коротким обговоренням: «Що допомогло залишатися у фокусі?»

Очікуваний ефект: покращення здатності до зосередження, зменшення розсіяності уваги, стабілізація психоемоційного стану.

2. Техніка «Рівновага»

Мета: розвиток внутрішньої стабільності, координації рухів та усвідомлення взаємозв'язку між тілом і розумом.

Хід виконання:

Учасники стають у позу «Дерево» (Врікшасана) — стопа однієї ноги спирається на внутрішню поверхню стегна іншої, руки підняті вгору.

Ведучий наголошує: «Сконцентруйте погляд на одній точці, відчуйте опору стопи, подихайте рівно».

Потім учасники змінюють ногу, а в парній роботі виконують вправу «Спільна рівновага» — стоячи обличчям один до одного, тримаючись за руки, підтримують баланс у спільному ритмі дихання.

Очікуваний ефект: розвиток почуття стійкості, довіри до власного тіла, гармонізація рухів і дихання.

3. Коротка релаксація під музику (завершальна частина)

Мета: інтегрувати тілесний і психічний досвід, зняти залишкову напругу, сформувати стан внутрішнього спокою.

Хід виконання:

Учасники займають зручну позу сидячи або лежачи. Лунає спокійна інструментальна музика (звуки природи, фортепіано або дзвіночки).

Ведучий промовляє: «З кожним вдихом наповнюйтеся гармонією, з кожним видихом — відпускайте тривогу...»

Пропонується візуалізація: «Уявіть, що ваші думки — це хвилі, які повільно стихають, залишаючи ясну воду спокою...»

Завершення — повільне повернення у стан «тут і тепер» через рух пальців, легке потягування.

Очікуваний ефект: зняття емоційного напруження, відновлення відчуття цілісності, покращення настрою.

Підсумок заняття:

Під час обговорення учасники діляться відчуттями внутрішнього спокою, зібраності, легкості у тілі. Відзначається, що концентрація та баланс допомагають краще контролювати емоції у щоденному житті.

Результат:

Розвиток навичок внутрішньої стабільності, гармонії між тілом і свідомістю, покращення емоційного стану через усвідомлену фізичну активність.

Опис основних вправ заняття 6 «Стосунки як ресурс благополуччя»:

Мета: усвідомлення ролі соціальної підтримки у психологічному благополуччі; розвиток довіри, емпатії та навичок позитивної взаємодії з оточенням.

1. Парна вправа «Довіра на дотик» (вступна частина)

Мета: розвиток почуття довіри, чутливості до іншої людини, уміння сприймати невербальні сигнали.

Хід виконання:

Учасники об'єднуються в пари. Один із них заплющує очі, інший обережно веде його кімнатою, торкаючись плеча, руки або долоні.

Завдання ведучого — створити атмосферу безпеки: «Ваше завдання — вести партнера з турботою та увагою, відчуваючи його стан».

Через 3–5 хвилин учасники міняються ролями.

Після завершення відбувається коротке обговорення: «Що ви відчували, коли довіряли іншому?», «Як змінилося ваше ставлення до партнера?»

Очікуваний ефект: підвищення рівня довіри та емпатії, відчуття підтримки та безпеки в соціальній взаємодії.

2. Обговорення «Люди, які мене надихають» (рефлексивна частина)

Мета: усвідомлення значущості підтримувальних стосунків і позитивних прикладів у житті.

Хід виконання:

Ведучий пропонує подумати про людей, які вплинули на життя кожного учасника позитивно — надихали, підтримували, мотивували.

На аркушах учасники записують імена або символічні описи таких людей, коротко зазначаючи, що саме їх надихнуло.

Відбувається спільне коло обміну думками: «Що спільного у тих, хто вас підтримує?», «Як ви самі можете бути джерелом натхнення для інших?»

Очікуваний ефект: формування позитивного образу соціального оточення, посилення почуття вдячності, розвиток соціальної рефлексії.

3. Рольова гра «Підтримай і підтримайся» (основна частина)

Мета: розвиток навичок надання та прийняття підтримки, усвідомлення важливості взаємодопомоги.

Хід виконання:

Учасники працюють у трійках. Один виступає в ролі людини, яка переживає складну ситуацію (наприклад, втому, стрес, втрату мотивації), другий — у ролі того, хто надає підтримку, третій — спостерігач.

Завдання: протягом 5 хвилин «підтримувач» має допомогти співрозмовнику відчути розуміння, прийняття й спокій, використовуючи невербальні сигнали, інтонацію, активне слухання.

Потім ролі змінюються. Після гри — спільне обговорення:

Що допомогло вам відчути підтримку?

Чи легко було її надавати?

Що змінилося у вашому стані після взаємодії?

Очікуваний ефект: формування навичок емоційної чутливості, активного слухання, розвитку емпатії та здатності приймати допомогу.

4. Підсумкова рефлексія

Мета: інтеграція отриманого досвіду у власну життєву практику.

Хід виконання:

Учасники завершують заняття колом рефлексії, відповідаючи на запитання:

Що нового я сьогодні усвідомив про себе у стосунках з іншими?

Як я можу підтримувати інших у щоденному житті?

Ведучий підсумовує: «Психологічне благополуччя неможливе без взаємопідтримки. Коли ми відкриті — ми одночасно даруємо й отримуємо енергію життя».

Очікуваний ефект: підвищення соціальної включеності, розвиток почуття спільності, готовність підтримувати здорові взаємини.

Результат:

Після заняття учасники відзначають відчуття тепла, довіри та піднесення, зростання емпатійності. Формується усвідомлення, що соціальні зв'язки — важливий ресурс відновлення психологічного балансу й благополуччя.

Опис основних вправ заняття 7 заняття «Позитивне мислення і вдячність»:

Мета: розвиток оптимістичного світосприйняття, формування навички помічати позитив у повсякденному житті, зниження рівня стресу через практику вдячності та тілесно-емоційної усвідомленості.

1. Вправа «3 речі, за які я вдячний» (вступна частина)

Мета: допомогти учасникам сконцентруватися на позитивному досвіді, підвищити рівень емоційного благополуччя через усвідомлення власних ресурсів.

Хід виконання:

Ведучий пропонує кожному учаснику записати три речі, за які він відчуває вдячність сьогодні. Це можуть бути будь-які події, люди, відчуття або навіть дрібниці (наприклад, ранкове сонце, підтримка друга, гарний настрій).

Потім учасники об'єднуються в малі групи (по 3–4 особи) і діляться одним пунктом зі свого списку.

Ведучий підкреслює, що вдячність — це не лише емоція, а стан свідомості, який допомагає зміцнити позитивне ставлення до життя.

Обговорення:

– Що ви відчули, коли згадували речі, за які вдячні?

– Як часто ви дозволяєте собі помічати позитивне?

Очікуваний ефект: підвищення рівня позитивного афекту, емоційного піднесення, розвиток навички фокусування на доброму.

2. Рухова медитація «Посмішка тіла» (основна частина)

Мета: створення відчуття внутрішньої радості та гармонії через усвідомлений рух і тілесне відчуття вдячності.

Хід виконання:

Учасники стоять у колі, закривають очі або дивляться вниз.

Ведучий говорить спокійним голосом:

«Уявіть, що кожна клітинка вашого тіла усміхається... Почніть із обличчя — нехай з'явиться легка посмішка... Потім ця усмішка поширюється

вниз — у шию, плечі, руки, живіт, ноги... Ваше тіло наповнюється теплом і вдячністю...»

Далі додаються повільні рухи руками, ніби учасники «розподіляють» усмішку навколо себе — торкаючись простору, ніби наповнюючи його світлом.

В кінці медитації ведучий просить зробити глибокий вдих і видих, відчуті легкість і спокій.

Очікуваний ефект: емоційне розслаблення, підвищення настрою, формування тілесного відчуття радості й гармонії.

3. Групова дискусія «Вдячність як ресурс благополуччя» (завершальна частина)

Мета: усвідомлення ролі вдячності у формуванні стійкості та психологічного здоров'я, закріплення позитивного емоційного стану.

Хід виконання:

Ведучий ставить запитання для обговорення:

Як змінилося ваше відчуття після вправи?

Чи легко вам висловлювати вдячність іншим?

Як можна практикувати вдячність у щоденному житті?

Потім учасникам пропонується вправа-завершення: «Передай вдячність» — кожен по черзі висловлює коротку фразу вдячності іншому учаснику групи (за підтримку, за енергію, за присутність).

Очікуваний ефект: підсилення групової згуртованості, розвиток емоційної відкритості, формування позитивного життєвого настрою.

Підсумок заняття

Учасники зазначають, що вправи допомогли їм зосередитися на приємних моментах життя, зменшити внутрішню напругу та відчуті теплі емоції. Ведучий підкреслює, що регулярна практика вдячності сприяє

зниженню рівня стресу, покращенню сну, гармонізації емоцій та формуванню відчуття задоволеності життям.

Результат:

Розвиток навички позитивного мислення, вдячності та усвідомленого ставлення до щоденного досвіду. Зміцнення психоемоційної стійкості, формування стабільного позитивного фону настрою.

Опис основних вправ заняття 8 «Підсумок і ресурс на майбутнє»:

Мета: закріплення навичок саморегуляції, підведення підсумків тренінгової програми, формування особистісного плану підтримки фізичної активності та психологічного благополуччя.

1. Обговорення змін (вступна частина)

Мета: оцінка особистих досягнень, усвідомлення прогресу, підвищення мотивації.

Хід виконання:

Ведучий пропонує учасникам поділитися спостереженнями:

Що змінилося у вашому фізичному та емоційному стані за час тренінгу?

Які техніки або вправи були найбільш корисними?

Кожен учасник висловлює свої враження у колі, групова дискусія підтримується ведучим для підкреслення позитивних результатів.

Очікуваний ефект: підвищення усвідомленості власного розвитку, посилення впевненості у власних ресурсах.

2. Вправа «Мій план підтримки активності» (основна частина)

Мета: створення індивідуального плану підтримки фізичної та психологічної активності після завершення тренінгу.

Хід виконання:

Учасники отримують аркуші та ручки. Ведучий пояснює: «Складіть свій персональний план підтримки активності на найближчий місяць. Вкажіть

вправи, час для їх виконання, додаткові ресурси (музика, партнер, місце для тренувань), а також способи контролю та оцінки свого прогресу».

Потім учасники обмінюються планами у парах для отримання зворотного зв'язку.

Очікуваний ефект: підвищення відповідальності за власне благополуччя, формування стійкої мотивації до регулярної фізичної активності.

3. Релаксація «Світло в середині» (завершальна частина)

Мета: завершення тренінгу у стані спокою та внутрішньої гармонії, закріплення позитивного емоційного стану.

Хід виконання:

Учасники сідають або лежать з закритими очима. Ведучий проголошує інструкцію:

«Уявіть світло всередині вас. Воно наповнює кожен клітинку тіла, спокійно розливається від голови до ніг. Відчуйте тепло, легкість і безпеку. Дозвольте собі взяти цей ресурс із собою назавжди».

Виконується глибоке дихання, легка прогресивна релаксація м'язів, відчуття внутрішнього спокою.

Очікуваний ефект: зниження психоемоційного напруження, стабілізація настрою, формування відчуття внутрішньої опори.

4. Зворотній зв'язок

Мета: оцінка ефективності тренінгу, отримання емоційного завершення та рекомендацій.

Хід виконання:

Ведучий пропонує учасникам поділитися своїми враженнями про тренінг:

Що було найкориснішим?

Які вправи стануть частиною вашого щоденного життя?

Які рекомендації учасники можуть дати для покращення програми?

Очікуваний ефект: підвищення мотивації до подальшої самостійної роботи, підсилення групової підтримки, завершення тренінгового циклу на позитивній ноті.

Результат заняття:

Закріплено навички саморегуляції та фізичної активності.

Учасники отримали персональний план підтримки благополуччя.

Підвищено внутрішню мотивацію та стійкість до стресу, сформовано відчуття гармонії та впевненості у власних ресурсах.

Таким чином, тренінгова програма поєднує психологічні, тілесно-орієнтовані та когнітивно-поведінкові техніки, сприяючи цілісному розвитку особистості. Її реалізація дозволяє не лише покращити фізичний стан учасників, а й підвищити рівень їх психологічного благополуччя, життєстійкості, самоповаги та здатності до конструктивного подолання стресових ситуацій.

У цілому, зміст програми відповідає сучасним підходам до психопрофілактики та психологічної підтримки зрілих людей, які перебувають у стані підвищеного емоційного навантаження, і може бути інтегрований у практику психологічного консультування та групових тренінгів оздоровчої спрямованості.

3.2. Аналіз ефективності психологічної програми та рекомендації для практичного застосування

Для оцінки ефективності психологічної програми підвищення психологічного благополуччя через фізичну активність було проведено емпіричне дослідження з використанням методики визначення рівня рухової активності за опитувальником «ОРА-23+» та методу інтегральної оцінки фізичного здоров'я за В.С. Язловецьким і В.А. Іванченком. Дослідження дозволило визначити динаміку змін у фізичному стані учасників до та після проведення тренінгової програми, а також оцінити вплив комплексної

фізичної активності на загальний рівень психофізіологічного благополуччя людей зрілого віку.

У таблиці 3.2 наведені середні результати опитаних після тренінгу за методикою «Метод визначення рівня рухової активності за опитувальником «ОРА-23+».

Таблиця 3.2

Середні показники рівня рухової активності українців зрілого віку після тренінгу за опитувальником «ОРА-23+» після тренінгу (n=80)

Параметр	Рівень	Середні показники	Кількість чол.	%
Рівень рухомої активності	дуже висока > 109	0,00	0	0
	Висока 85 - 108	86,33	9	11,25
	Помірна 62 - 84	73,40	71	88,75
	Низька 39 - 61	0,00	0	0
	дуже низька < 38	0,00	0	0

Після проходження тренінгової програми спостерігається позитивна динаміка рівня рухової активності українців зрілого віку. Як видно з даних, більшість учасників (88,75 %) знаходяться на помірному рівні активності (73,40 бала), тоді як високий рівень активності досягли 11,25 % учасників із середнім показником 86,33 бала. При цьому жоден з опитаних не мав низького або дуже низького рівня рухової активності, що свідчить про підвищення загального фізичного тону та зацікавленості у регулярній руховій діяльності після тренінгу.

Ці результати підтверджують ефективність запропонованої тренінгової програми у формуванні та підтримці оптимального рівня рухової активності у

людей зрілого віку, що є важливим чинником підтримки психологічного благополуччя.

У табл. 3.3 наведені дані середні показники рівня оцінки фізичного здоров'я українців зрілого віку після тренінгу.

Таблиця 3.3

Середні показники рівня оцінки фізичного здоров'я українців зрілого віку після тренінгу (n=80)

Параметр	Рівень	Середні показники	Кількість чол.	%
Рівень здоров'я	Оптимальний рівень 100 і більше	115,69	29	36,25
	Добрий рівень 61-100	74,02	45	56,25
	Задовільний рівень 49-60	60,00	6	7,5
	Незадовільний рівень 21-40	0,00	0	0
	Незадовільний адаптції 20 і менше	0,00	0	0
	Захворювання 0	0,00	0	0

Після проведення тренінгової програми спостерігається значне покращення показників фізичного здоров'я українців зрілого віку. Так, 36,25 % учасників досягли оптимального рівня здоров'я (середній показник 115,69 бала), а 56,25 % – доброго рівня (середній показник 74,02 бала). Лише 7,5 % опитаних мали задовільний рівень здоров'я, тоді як незадовільний рівень та наявність захворювань після тренінгу не зафіксовані.

Ці дані свідчать про ефективність тренінгової програми у підвищенні фізичного здоров'я та загальної життєвої активності людей зрілого віку. Позитивна динаміка показників фізичного стану підтверджує, що

систематична фізична активність у поєднанні з психологічною підтримкою сприяє зміцненню здоров'я та покращенню самопочуття.

Висновки до розділу 3

Було розроблено та впроваджено тренінгову програму підвищення психологічного благополуччя українців зрілого віку через фізичну активність, яка поєднує рухові вправи, дихальні техніки, елементи йоги та пілатесу, а також психологічні вправи на саморегуляцію, емоційну стабільність і розвиток соціальної підтримки.

Програма включала 8 занять, кожне з яких мало конкретну мету, зміст та очікувані результати, спрямовані на покращення фізичного здоров'я, розвитку позитивного ставлення до свого тіла, зниження рівня тривожності, формування відчуття внутрішнього балансу та підвищення рівня психологічного благополуччя.

Емпіричне дослідження показало, що після проходження тренінгу учасники демонструють підвищення рівня рухової активності: 88,75 % респондентів мали помірну активність, 11,25 % – високу, при цьому відсутні показники низького або дуже низького рівня активності.

Показники фізичного здоров'я значно покращились: 36,25 % учасників досягли оптимального рівня, 56,25 % – доброго, лише 7,5 % – задовільного, що свідчить про підвищення життєздатності та фізичної стійкості.

Результати свідчать про ефективність комплексного підходу, який поєднує фізичну активність і психологічну підтримку, для підвищення рівня психологічного благополуччя зрілих людей.

Практичне застосування тренінгової програми може бути рекомендоване для використання в центрах здоров'я, клубах для людей зрілого віку, у соціальних та психологічних службах як інструмент профілактики психоемоційного стресу, покращення фізичного та психологічного стану.

Подальші дослідження можуть зосереджуватися на довготривалому ефекті програми та адаптації тренінгу до різних груп населення з урахуванням вікових, соціальних та медичних особливостей.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження підтвердило наявність тісного взаємозв'язку між рівнем фізичної активності та психологічним благополуччям українців зрілого віку. Більш високий рівень рухової активності корелює з кращим фізичним здоров'ям, стабільнішими міжособистісними стосунками та вищими показниками суб'єктивного благополуччя.

Емпіричні дані показали, що до початку експерименту більшість респондентів мала низький рівень рухової активності та незадовільний або задовільний рівень фізичного здоров'я, що негативно впливало на їх психологічний стан та суб'єктивне благополуччя.

Впроваджена тренінгова програма підвищення психологічного благополуччя через фізичну активність виявилася ефективною: після її проходження у більшості учасників відзначено підвищення рівня рухової активності, покращення показників фізичного здоров'я та зростання рівня психологічного та суб'єктивного благополуччя.

Програма, що поєднувала фізичні вправи (пілатес, йога, дихальні техніки), емоційну саморегуляцію, розвиток соціальної підтримки та позитивного мислення, сприяла зниженню тривожності, підвищенню життєстійкості та формуванню відчуття внутрішнього балансу у людей зрілого віку.

Результати дослідження дозволяють рекомендувати використання подібних програм у практичній діяльності центрів здоров'я, соціальних та психологічних служб для підтримки фізичного та психологічного стану людей зрілого віку.

Подальші дослідження доцільно зосередити на вивченні довготривалого ефекту тренінгових програм та їх адаптації для різних вікових і соціальних груп населення, з урахуванням індивідуальних фізичних та психологічних особливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Акулова В. Підходи до побудови профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016.3(53), С.7-10.
2. Андреева, О., Гакман, А., Волосюк, А. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ. *Sport Science Spectrum*, 2025.(1), С.8-15.
3. Андреева О., Дутчак М., Благий О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. Т. 2. С. 59–66.
4. Андреева О., Гакман А., Волосюк А. Аналіз рівнів тривожності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2024. Вип. 43. С. 3–9.
5. Андреева О., Гакман А., Волосюк А. Аналіз якості життя й рівнів депресії внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. *Sport Science Spectrum*. 2024. Вип. 1. С. 56–61.
6. Андреева О., Гакман А., Волосюк А. Взаємозв'язок рухової активності та компонентів якості життя внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2024. Вип. 29, 3. С. 119–125
7. Афанасьєв, С.М., Демідова, О.М., Мітова, О.О. Використання обладнання TRX в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023.(2), С.48-54.
8. Базика Є.Л. Особливості самоактуалізації жінок з особливими

потребами як предиктор психологічного благополуччя. Науковий журнал «Габітус». Видавничий дім «Гельветика». Випуск 45. 2023. 290 с. С.95-101

9. Базилевич Н. Вплив занять пілатесом на морфо-функціональний стан жінок другого зрілого віку. *Theory and practice of physical culture and sports*. 2023. No 3. С. 37–45. URL:<https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-37-45>.

10. Большакова А. М., Бужинська С. М., Зайцева О. О. Особливості самоактуалізації як чинника психологічного благополуччя в людей похилого віку. *Психологія особистості*. 2023. 53. С. 105–109.

11. Бондаренко О.В. Психологічне благополуччя особистості як важлива складова її життєвої якості. *Вісник Черкаського університету*. 2018. 1(331). С. 21–27.

12. Гакман, А. В., Тівелік, М. В., Мартинюк, О. А., Мартин, П. М. Роль оздоровчого фітнесу у життєздатності жінок зрілого віку. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2025.(15).С.5-17.

13. Гакман, А., Балацька, Л. Вплив фітнес-занять на психофізіологічний стан жінок зрілого віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 2020.(37).С.12-18.

14. Гакман, А., Дудіцька, С., Слобожанінов, А., Ковтун, О. Оздоровчий вплив занять аквафітнесом на організм жінок першого зрілого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2020.Серія 15, (7(127), С.33-37.

15. Гончарова Л.А. Дослідження психологічних чинників творчої активності людей похилого віку. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»*. 2014. Вип. 2.13. С. 47–51.

16. Дерев'янюк С. П., Ющенко І. М., Примаць Ю. В. Особливості психологічного благополуччя осіб з вираженою рольовою віктимністю залежно від статі та віку. *Balkan Scientific Review*, 2019. Т.3. 2(4). С. 79-82 .

17. Дзюба Т.М., Коваленко О.Г. Психологія дорослості з основами геронтології: навчальний посібник. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2013. С. 172.
18. Жук, Л. С. Чинники психологічного благополуччя осіб похилого віку. Інноваційні проєкти для післявоєнного відновлення та розвитку України, 2023.С.49-54.
19. Жук Г. , Т.Хабінець. Вплив занять аквафітнесом на фізичний стан жінок другого зрілого віку. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / ред. Є. Приступа ; МОНУ, ЛДУФК. Львів. 2015. Вип. 19 : у 4 т., Т. 4 : С. 31–34
20. Іваненко, Г. О., Юр'єва, Д. Вплив занять з аквафітнесу на емоційний стан жінок другого зрілого віку. In Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали V Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 15 травня 2025 р. Київ: Київський столичний ун-т ім. Б. Грінченка, 2025. 146 с.
21. Іванова І. Б. Соціальна робота з людьми похилого віку : навчальний посібник. Київ : Університет «Україна», 2023. С. 220.
22. Кашлюк Ю. І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. Психологічний часопис. 2017. Львів:3 (7). С. 47–58
23. Коваленко О.Г. Психологічне благополуччя літніх осіб та їхня професійна зайнятість., 2020. С. 63–65
24. Кононенко, Т. В. МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ. Інноваційні проєкти для післявоєнного відновлення та розвитку України, 2024. С.64-69
25. Кононенко, Т. ПСИХОМЕТРИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ. Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету ім. Івана Франка. 2023. С.133-137.
26. Круцевич, Т. Ю., Іванік, О. Б., Погасій, Л. І. Якість життя і фізична

активність чоловіків і жінок другого зрілого віку. Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова, 2019.15, С.95-100.

27. Кулик Н.А, Заяц С.В, Гученко Г.Б. Вивчення мотивації жінок зрілого віку до занять аквааеробікою. Інноваційна педагогіка. 2020.22(4), С.90-94.

28. Лінник, Н. ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ В ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ. Молодий вчений, 2025.(1 (132)), С.113-122.

29. Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. Вісник Маріупольського державного університету. Серія: Філософія, культурологія, соціологія. 2016. 12. С. 131–138.6.

30. Наконечна А. В. Показники фізичного стану жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. 3. С. 233–236

31. Новікова Ж. М. Психологічні особливості емоційно-вольової регуляції осіб похилого віку. Psychological Journal. Львів. 2020. 6 (9). С. 7.

32. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. Social work and education. 2022. 9(1). С. 232–238.

33. Півень М. А. Стандартизація методики діагностики емоційної зрілості особистості. Університет імені М. Є. Жуковського. 2018. Випуск 2. С.13-19.

34. Поліщук Т. Самоактуалізація як чинник життєстійкості особистості в літньому віці. Психологія і особистість. 2018. Вип. 11. С. 236–243.

35. Руденко, С. Г., Чаркіна, О. А. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ ЗРІЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ. In The VII International Scientific and Practical Conference «Global learning problems: causes, solutions and theories», October 14-16, 2024, Thessaloniki, Greece. 236 p

36. Скавренюк В. І. Психологічне здоров'я осіб похилого віку в контексті їх життєвої активності. Освітній вимір. 2022. 3. С. 53–59.
37. Степанова І., Плошинська А., Черевко С. Особливості психофізичного стану студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. 1. С.140–150.
38. Тарасенко, О.А. САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ. Редакційна колегія, 2025.С.445-452.
39. Усачова Л. І. Психологічна підтримка самореалізації осіб похилого віку. Психологічний часопис. 2021. Т. 7. 2. С. 122–127.
40. Шишкіна О. М., Бейгул О. І., Муллагільдіна А. Я. Позитивні зміни у психоемоційному стані жінок при застосуванні фітнес-аеробіки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. 129(3). С. 345–348
41. Amorim T. P., Sousa F. M., Santos J. A. R. d. Influence of Pilates training on muscular strength and flexibility in dancers. *Motriz: revista de educação física*. 2011. Vol. 17, no. 4. P. 660–666. URL:<https://doi.org/10.1590/s1980-65742011000400010>(date of access: 31.08.2025).
42. A qualitative study exploring middle-aged women's experiences with yoga /A. E. Cox et al. *Journal of women & aging*. 2021. P. 1–13. URL:<https://doi.org/10.1080/08952841.2021.1944752>.
43. Çakmakçı E. The effect of 10 week pilates mat exercise program on weight loss and body composition for overweight Turkish women. *World applied sciences journal*. 2012. URL:https://www.researchgate.net/publication/286884211_The_effect_of_10_week_pilates_mat_exercise_program_on_weight_loss_and_body_composition_for_overweight_Turkish_women.
44. Çitil E. T., Kaya N. Effect of pilates exercises on premenstrual syndromes symptoms: a quasi-experimental study. *Complementary therapies in*

medicine. 2021. Vol. 57. P. 102623.
 URL:<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102623/>

45. Cruz-Ferreira A. I. C., Pereira C. L. N., Fernandes J. A. Effects of three months of pilates-based exercise in women on body composition. *Medicine & science in sports & exercise*. 2009. Vol. 41. P. 16–17.
 URL:<https://doi.org/10.1249/01.mss.0000354612.94279.58>.

46. Do yoga and meditation moderate the relationship between negative life events and depressive symptoms? Analysis of a national cross-sectional survey of Australian women / R. Lauche et al. *Frontiers in psychology*. 2023. Vol. 14. URL:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1218976>.

47. Effect of pilates exercises on psychological health. *International journal of psychiatry*. 2021. Vol. 6, no. 2. URL:<https://doi.org/10.33140/ijp.06.02.04>.

48. Effects of a 12-week pilates program on functional physical fitness and basal metabolic rate in community-dwelling middle-aged women: a quasi-experimental study / C.-H. Su et al. *International journal of environmental research and public health*. 2022. Vol. 19, no. 23. P. 16157. URL:<https://doi.org/10.3390/ijerph192316157>.

49. Effects of a yoga breath intervention alone and in combination with an exposure therapy for post-traumatic stress disorder and depression in survivors of the 2004 South-East Asia tsunami / T. Descilo et al. *Acta psychiatrica scandinavica*. 2010. Vol. 121, no. 4. P. 289–300. URL:<https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2009.01466.x>.

50. Effects of yoga for coping with premenstrual symptoms in taiwan—a cluster randomized study / H.-C. Chang et al. *Healthcare*. 2023. Vol. 11, no. 8. P. 1193. URL:<https://doi.org/10.3390/healthcare11081193>.

51. Effects of yoga interventions on fatigue: a meta-analysis / K. Boehm et al. *Evidence-Based complementary and alternative medicine*. 2012. Vol. 2012. P. 1–9. URL:<https://doi.org/10.1155/2012/124703>.

52. Effects of yoga practice on personality, body image and lactate. pilot

study on a group of women from 40 years / M. Coco et al. *Sustainability*. 2020. Vol. 12, no. 17. P. 6719. [URL:https://doi.org/10.3390/su12176719](https://doi.org/10.3390/su12176719).

53. Khajehlandi M., Mohammadi R. The effect of pilates training on body composition, lipid profile, and serum 25-hydroxy vitamin D levels in inactive overweight women. *Zahedan journal of research in medical sciences*. 2021. Vol. 23, no. 2. [URL:https://doi.org/10.5812/zjrms.100502](https://doi.org/10.5812/zjrms.100502).

54. Ryff C.D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom*. 2014. Vol 83, P. 10–28. DOI: <https://doi.org/10.1159/000353263>

55. Song B.-H., Kim J. Effects of pilates on pain, physical function, sleep quality, and psychological factors in young women with dysmenorrhea: a preliminary randomized controlled study. *Healthcare*. 2023. Vol. 11, no. 14. P. 2076. [URL:https://doi.org/10.3390/healthcare11142076](https://doi.org/10.3390/healthcare11142076).

56. Telles S., Naveen K. V., Dash M. Yoga reduces symptoms of distress in tsunami survivors in the Andaman Islands. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2007. Vol. 4, no. 4. P. 503–509. [URL:https://doi.org/10.1093/ecam/nem069](https://doi.org/10.1093/ecam/nem069).

57. Telles S., Singh N., Balkrishna A. Managing mental health disorders resulting from trauma through yoga: a review. *Depression Research and Treatment*. 2012. Vol. 2012. P. 1–9. [URL:https://doi.org/10.1155/2012/401513](https://doi.org/10.1155/2012/401513)

58. The effects of yoga on functionality appreciation and additional facets of positive body image / J. M. Alleva et al. *Body Image*. 2020. Vol. 34. P. 184–195. [URL:https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.06.003](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.06.003).

59. The influence of the pilates method on the quality of life of its practitioners: a systematic review / F. S. A. Silveira et al. *Journal Motricidade*. 2022. Vol. 18, no. 1. P. 98–119. [URL:https://doi.org/10.6063/motricidade.25780](https://doi.org/10.6063/motricidade.25780).

60. Yoon, Seung-Ho, Gyong-Hea Park. Effect of 12 week of pilates exercise on flexibility, muscular strength and body composition of university women students. *Korean Journal of Sport Science*. 2007. Vol. 18, no. 1. P. 1–8. [URL:https://doi.org/10.24985/kjss.2007.18.1.1](https://doi.org/10.24985/kjss.2007.18.1.1).

ДОДАТОК А

Первинні дані опитаних за методикою «Метод визначення рівня рухової активності за опитувальником «ОРА-23+».

	Загальна сума балів
1	37,4
2	38,3
3	65,3
4	41,9
5	41,5
6	37,5
7	65,4
8	47,4
9	40,3
10	49,9
11	51,4
12	48,2
13	32,4
14	34,9
15	51,7
16	44
17	46
18	44,3
19	50,8
20	47,2
21	36
22	50,8
23	45,8
24	39,2
25	31,3
26	36,9
27	67,7

28	44,2
29	36,8
30	44,1
31	58,4
32	41,9
33	39,7
34	64,6
35	61
36	36,9
37	43,2
38	33,7
39	39,6
40	49,9
41	50,1
42	35,1
43	62
44	34
45	44,8
46	62,5
47	39,4
48	37,9
49	43
50	49,7
51	39,7
52	41,8
53	34,6
54	32,7
55	57,9
56	43,4
57	44,3
58	45,5
59	63,9

60	41
61	47,4
62	49,9
63	48,2
64	34,9
65	44
66	44,3
67	47,2
68	50,8
69	39,2
70	36,9
71	44,2
72	44,1
73	41,9
74	64,6
75	43,2
76	49,9
77	34
78	62,5
79	39,4
80	43

Після тренінгу

	Загальна сума балів
1	74,9
2	81,3
3	80,9
4	86,2
5	62,6
6	67,7
7	69,5
8	79,6

9	66,8
10	74,2
11	79,8
12	85,7
13	81
14	79,7
15	85,8
16	76,3
17	74
18	63,4
19	71,5
20	72,5
21	64,9
22	75,7
23	72,8
24	65,7
25	62,7
26	60,8
27	79,9
28	69
29	62,1
30	65,9
31	66,6
32	72,2
33	75,1
34	77
35	71,8
36	68,7
37	75,9
38	65,2

39	69,2
40	79,6
41	75,1
42	63
43	73,8
44	71,5
45	76,8
46	79
47	76,4
48	74,7
49	87,4
50	81
51	76,6
52	86,4
53	71,9
54	70,8
55	68,8
56	77,6
57	82
58	87,3
59	74
60	71,1
61	70,5
62	79,7
63	79,7
64	86,3
65	75,1
66	85,8
67	78,4
68	73

69	69,4
70	71,5
71	79,3
72	76,7
73	75,2
74	81,6
75	78,1
76	77,6
77	73,6
78	86,1
79	79,8
80	71,6

ДОДАТОК Б

Первинні дані тестування рівня оцінки фізичного здоров'я українців зрілого віку за методикою В.С. Язловецьким і В.А. Іванченком

	Загальна сума балів
1	13
2	34
3	30
4	29
5	30
6	22
7	67
8	50
9	32
10	56
11	39
12	15
13	24
14	33
15	31
16	37
17	40
18	55
19	7
20	51
21	68
22	32
23	28
24	30
25	25
26	28
27	37

28	39
29	55
30	51
31	35
32	57
33	60
34	53
35	52
36	26
37	27
38	31
39	37
40	25
41	24
42	23
43	22
44	25
45	64
46	32
47	27
48	31
49	44
50	50
51	57
52	60
53	28
54	29
55	30
56	58
57	64

58	27
59	25
60	68
61	22
62	50
63	39
64	24
65	40
66	28
67	25
68	39
69	35
70	57
71	52
72	27
73	24
74	25
75	27
76	50
77	60
78	29
79	58
80	27

Після тренінгу

	Загальна сума балів
1	65
2	65
3	65
4	95
5	65
6	60
7	68
8	65

9	67
10	70
11	67
12	85
13	65
14	66
15	65
16	60
17	65
18	65
19	65
20	66
21	68
22	67
23	60
24	65
25	60
26	67
27	64
28	81
29	70
30	65
31	123
32	120
33	105
34	123
35	94
36	118
37	119
38	118
39	81
40	117
41	84
42	94
43	83
44	60
45	93
46	95
47	117
48	94
49	87
50	123
51	60
52	94
53	110
54	77
55	112
56	113

57	118
58	90
59	103
60	93
61	70
62	65
63	65
64	60
65	65
66	66
67	123
68	120
69	105
70	118
71	119
72	118
73	117
74	117
75	123
76	110
77	112
78	113
79	118
80	103

ДОДАТОК В

Первинні дані опитаних за методикою Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» , адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В.Креденцер, «Я в теперешньому часі» та «Я до початку війни»

«Я в теперешньому часі»

	Психологічне благополуччя	Стосунки (благополуччя в стосунках)	Фізичне здоров'я та благополуччя	Загальний показник суб'єктивного благополуччя
1	50	24	28	102
2	44	14	18	76
3	32	11	17	60
4	33	14	19	66
5	29	13	23	65
6	43	20	26	89
7	30	14	17	61
8	52	11	21	84
9	36	13	17	66
10	24	8	18	50
11	20	12	14	46
12	28	16	19	63
13	50	21	24	95
14	50	19	22	91
15	45	20	27	92
16	50	24	26	100
17	44	24	32	100
18	44	14	18	76
19	29	14	22	65
20	52	23	30	105
21	31	13	19	63

22	45	21	31	97
23	32	14	25	71
24	42	11	27	80
25	42	20	26	88
26	30	13	22	65
27	44	16	23	83
28	38	11	17	66
29	48	20	31	99
30	31	14	16	61
31	37	20	17	74
32	41	14	17	72
33	41	17	26	84
34	43	14	19	76
35	34	20	19	73
36	32	11	19	62
37	46	13	23	82
38	30	13	18	61
39	53	11	23	87
40	44	21	25	90
41	41	12	23	76
42	43	19	25	87
43	39	17	25	81
44	44	11	21	76
45	39	11	22	72
46	55	20	23	98
47	33	13	20	66
48	30	12	19	61
49	42	14	17	73
50	48	10	32	90
51	36	19	18	73

52	41	19	25	85
53	48	16	23	87
54	38	20	29	87
55	41	18	19	78
56	46	14	23	83
57	35	13	17	65
58	35	15	22	72
59	41	14	21	76
60	44	17	27	88
61	46	18	13	77
62	35	17	15	67
63	40	13	21	74
64	46	19	25	90
65	39	17	22	78
66	44	13	21	78
67	51	15	23	89
68	45	15	31	91
69	48	17	16	81
70	47	21	25	93
71	33	14	15	62
72	37	17	19	73
73	38	20	26	84
74	43	17	24	84
75	38	19	23	80
76	49	18	30	97
77	45	10	18	73
78	40	11	19	70
79	46	14	13	73
80	37	12	16	65

«До початку війни»

	Психологічне благополуччя	Стосунки (благополуччя в стосунках)	Фізичне здоров'я та благополуччя	Загальний показник суб'єктивного благополуччя
1	50	24	28	102
2	46	14	22	82
3	48	17	29	94
4	50	24	27	101
5	50	21	29	100
6	50	22	31	103
7	55	20	28	103
8	51	19	34	104
9	53	24	27	104
10	49	21	31	101
11	56	22	26	104
12	48	18	30	96
13	50	20	23	93
14	49	23	23	95
15	48	20	31	99
16	52	25	32	109
17	46	20	30	96
18	49	17	28	94
19	50	20	31	101
20	50	23	28	101
21	57	17	33	107
22	47	21	27	95
23	53	20	31	104
24	51	20	29	100
25	47	21	32	100
26	53	20	30	103
27	46	23	25	94
28	50	21	31	102
29	51	22	27	100

30	42	18	29	89
31	46	20	27	93
32	47	18	27	92
33	54	19	26	99
34	52	20	32	104
35	45	18	28	91
36	45	22	33	100
37	44	20	27	91
38	46	20	26	92
39	56	25	28	109
40	49	19	28	96
41	58	21	28	107
42	47	22	32	101
43	48	20	31	99
44	49	20	30	99
45	48	23	28	99
46	52	22	29	103
47	43	20	31	94
48	47	19	33	99
49	43	14	26	83
50	54	13	29	96
51	53	18	30	101
52	48	19	26	93
53	51	22	31	104
54	50	20	30	100
55	51	23	31	105
56	47	18	32	97
57	48	17	29	94
58	52	21	29	102
59	51	17	27	95
60	54	19	30	103
61	47	24	27	98
62	49	19	28	96

63	46	22	29	97
64	53	21	26	100
65	54	23	30	107
66	50	20	27	97
67	49	23	30	102
68	54	22	33	109
69	52	20	30	102
70	52	22	31	105
71	47	18	26	91
72	47	17	26	90
73	50	23	28	101
74	51	21	35	107
75	50	21	28	99
76	52	22	31	105
77	49	20	26	95
78	51	20	27	98
79	48	25	32	105
80	50	20	31	101

ДовійниПсихБ лаг	Коефіцієнт корреляції	,136	,109	,059	-,111	,158	,083	1,000	,201	,083	.783**
	Знч. (2-сторон)	,301	,406	,655	,399	,228	,530	.	,124	,531	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
ДовійниСтосу нки	Коефіцієнт корреляції	-,004	-,271*	,203	,172	,262*	,266*	,201	1,000	,002	.528**
	Знч. (2-сторон)	,977	,036	,121	,190	,043	,040	,124	.	,987	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
ДовійниЗагСу бБлаг	Коефіцієнт корреляції	-,120	-,141	-,128	-,131	,102	-,084	,083	,002	1,000	.484**
	Знч. (2-сторон)	,361	,283	,331	,318	,438	,522	,531	,987	.	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
ДовійниЗагСу б	Коефіцієнт корреляції	,046	-,065	,021	-,083	,157	,058	.783**	.528**	.484**	1,000
	Знч. (2-сторон)	,725	,621	,873	,530	,230	,660	,000	,000	,000	.
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

*. Корреляція значима на рівні 0.05 (2-стороння).

**. Корреляція значима на рівні 0.01 (2-стороння).