

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра Психології, філософії та соціально-гуманітарних дисциплін

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

 Матвієнко Л.В.

«_3_» _____ 06 _____ 2024 р.

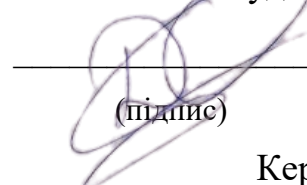
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «бакалавр»

зі спеціальності 053 «Психологія»

на тему « ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВОЇ ФІЛОСОФІЇ
“SLOW LIFE” У МОЛОДІ »

Виконав: студент групи 4551.

 Фучило Д. С.
(підпис)

Керівник роботи:

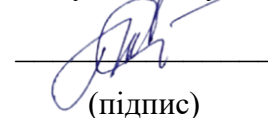
кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології,

філософії та соціально-

гуманітарних дисциплін

(посада, науковий ступень вчене звання)

 Чугуєва І.Є.
(підпис)

Миколаїв 2024 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

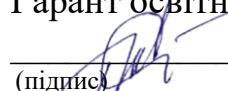
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології, філософії та
соціально-гуманітарних дисциплін
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

 Чугуєва І.С.
(підпис)

«_3_» __02__ 2024 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Студентці **Фучило Дар'ї Станіславівні**

1. Тема роботи: **«Психологічні особливості життєвої філософії “Slow Life” у молоді»**

Керівник роботи канд. психол. наук, доцент Чугуєва Інна Євгенівна

Затверджені наказом ректора №128-уч від «1» грудня 2024 року

2. Термін подання роботи: 3.06.2024.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів): Уявлення студентів про майбутню професію як чинник психологічної готовності до професійної діяльності. Емпіричне дослідження уявлення студентів про майбутню професію.

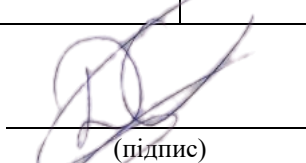
5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 11 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).

6. Дата видачі завдання 3 лютого 2024 року.

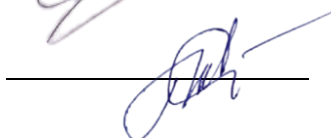
КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.01.2024	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.01.2024	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	15.01.2024	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.02.2024	Розділ 1. (14-16 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	31.01.2024 - 28.03.2024	
6.	Статистична обробка отриманих результатів	01.04.2024-07.04.2024	
7.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.04.2024	Розділ 2 (20-26 сторінок)
8.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку.	15.04.2024	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2024	
10.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	09.06.2024	
11.	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2024	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	15.06.2024	
13.	Захист роботи	16.06.2024-20.06.2024	

Студент


 (підпис)

Фучило Д.С.

Керівник роботи
(підпис)


Чугуєва І.Є.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичні основи та емпіричне дослідження психологічних особливостей життєвої філософії “slow life” у молоді. Проведено аналіз сучасних підходів до вивчення даної проблематики з використанням надійних психодіагностичних методик та методів математичної статистики для підтвердження достовірності отриманих результатів.

Ключові слова: стиль життя, slow life, життєва стратегія, життєва філософія.

Фучило, Д. С. Психологічні особливості життєвої філософії “Slow Life” у молоді : кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2024. 75 сторінок.

ANNOTATION

The qualification work presents the theoretical foundations and empirical research of the psychological features of the “slow life” philosophy of life in young people. An analysis of modern approaches to studying this issue is carried out using reliable psychodiagnostic methods and methods of mathematical statistics to confirm the reliability of the results obtained.

Keywords: lifestyle, slow life, life strategy, life philosophy.

Fuchylo, D. S. Psychological features of the life philosophy “Slow Life” in youth: bachelor's qualification work in specialty 053 “Psychology”. Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding. 2024. 75 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЖИТТЄВОЇ ФІЛОСОФІЇ «SLOW LIFE»	7
1.1. Теоретичний аналіз поняття життєвої філософії.....	7
1.2. Поняття життєвої філософії «slow life».....	8
1.3. Порівняння філософії «slow life» з іншими філософськими підходами до життя	11
1.4. Можливість позитивного впливу життєвої філософії «slow life» на якість життя.....	14
1.5. Психологічні переваги життєвої філософії «slow life».....	15
1.6. Історичний розвиток та соціокультурні аспекти філософії «slow life»	18
1.7. Життєва філософія «slow life» в умовах повномасштабної війни.....	19
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВОЇ ФІЛОСОФІЇ «SLOW LIFE» У МОЛОДІ	23
2.1. Програма дослідження психологічних особливостей життєвої філософії «slow life» у молоді.....	23
2.2. Аналіз результатів дослідження	24
2.3. Результати статистичної обробки емпіричних даних.....	28
Висновки до розділу 2	31
РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА, СПРЯМОВАНА НА ЗАСВОЄННЯ ПРИНЦИПІВ ЖИТТЄВОЇ ФІЛОСОФІЇ «SLOW LIFE» У МОЛОДІ	32
3.1. Опис програми «Slow life – спосіб життя майбутнього».....	32
3.2. Перевірка ефективності комплексної програми, спрямованої на засвоєння принципів життєвої філософії «slow life» у молоді.....	33
Висновки до розділу 3	37
ВИСНОВКИ	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	41
ДОДАТКИ	44

ВСТУП

Актуальність дослідження. Як ми можемо уповільнити темп життя? Одряду спадають на думку такі вирази, як «*carpe diem*», «*live in the here and now*», «*hakuna matata*» тощо. Через пандемію у всьому світі змінився темп тих процесів, до швидкості яких ми звикли. Отже, стало недостатньо просто жити в теперішньому моменті або бути учасником так званих «щурячих перегонів», постала необхідність свідомого пошуку власного темпу життя. Це можна назвати культурною революцією проти думки, що швидше - завжди краще.

Сутність життєвої філософії «*slow life*» полягає не в тому, аби робити все у «темпі равлика». Мається на увазі прагнення виконувати будь-яку діяльність з індивідуальною швидкістю, не поспішаючи за світовим трендом на тотальну продуктивність, та не втрачаючи якості у виконуваних завданнях. Тобто, робити все якомога краще, а не якомога швидше. Йдеться про перевагу якості над кількістю у всьому: від роботи до відпочинку.

Згідно з дослідженням Prodoscore, в 2020 році рівень продуктивності під час дистанційної роботи виріс на 5% - за рахунок того, що люди працювали на вихідних. У порівнянні з 2019 роком, працездатність збільшилась на 42% по суботах і на 24% - по неділях [18]. У «культурі метушні» токсична продуктивність розквітає. Це спосіб життя, який змушує пишатися тим, що кожна година витрачається на щось «продуктивне».

Такий підхід до виконання робочих обов'язків змушує нас прислухатися до слів дослідника явища «*slow life*» Карла Оноре [1], що розглядає уповільнення як пошук балансу між токсичною продуктивністю та втратою працездатності. Складність даного вибору полягає у тому, що ми живемо в суспільстві, де нам ніколи не скажуть працювати менше.

Важливий внесок у дослідження життєвої філософії «*slow life*» зробили такі науковці, як С. Nonore [13] та С. Andrews [8], а також більш теоретично обґрунтовані праці таких дослідників, як S. Radstrom [19], M. Miele [16], S. Pink [17], і W. Parkins і G. Craig [15].

У вітчизняній психології до теми життєвого шляху першими звернулися: К. А. Абульханова-Славська, С. Л. Рубінштейн [8], Б. Г. Ананьев.

Очевидно, що стратегії та напрямки «slow life» зараз реалізуються по всьому світу у багатьох галузях людського життя, визначених у щорічних самітах Slow Living Summit, які відбуваються у США з 2011 року. Таким чином, актуальність дослідження життєвої філософії «slow life» на сьогоднішній день являється незаперечною.

Актуальність обраної проблеми, її недостатнє теоретичне обґрунтування зумовили вибір теми дослідження, його предмет та об'єкт, визначили мету та завдання наукового пошуку.

Об'єктом дослідження є життєва філософія «slow life»

Предмет дослідження: психологічні особливості життєвої філософії «slow life» у молоді.

Мета дослідження: визначення особливостей прояву життєвої філософії «slow life» серед молоді.

Гіпотеза дослідження: респонденти, що дотримуються принципів життєвої філософії «slow life» характеризуються: більш високими показниками мотивації, психологічного благополуччя, менш схильні до емоційного вигорання, стресу та прояву негативних психічних станів.

Для досягнення мети були визначені наступні **завдання роботи:**

1. Провести теоретичний аналіз психологічних особливостей життєвої філософії «slow life» та виокремити недостатньо досліджені аспекти.
2. Експериментально встановити схильність респондентів до використання життєвої філософії «slow life».
3. Емпіричним шляхом дослідити психологічні особливості життєвої філософії «slow life».
4. Розробити комплексну програму, спрямовану на оптимізацію показників мотивації, психологічного добробуту, емоційного вигорання, стресу та прояву негативних психічних станів за допомогою використання технік уповільнення та перевірити її ефективність.

Теоретико-методологічними засадами стали дослідження: I. Boniwell, P. Zimbrado, C. Honore, N. Krajcso, S. Senses, M. Miele, W. Parkins, S. Pink, S. Radstrom тощо.

До основних принципів дослідження психологічних особливостей життєвої філософії «slow life» ми відносимо:

- принцип системності (структура життєвої філософії «slow life» визначається характером зв'язків між її складовими);
- принцип розвитку (життєва філософія «slow life» перебуває у постійній динаміці, тобто у процесі свого розвитку);
- принцип рівневого аналізу (формування складових досліджуваного явища здійснюється ієрархічно);
- принцип валідності (експериментальні дослідження співвідносяться з їхніми базовими теоретичними поняттями, предметом вивчення);
- принцип надійності (емпіричні умови вивчення життєвої філософії «slow life» є природними або максимально до них наближеними, що сприяє точності дослідження).

Методи та обсяг дослідження.

1. *Теоретичні:* аналіз наукової літератури за темою дослідження та узагальнення здобутої інформації, системний аналіз та інтерпретація отриманих даних.

2. *Емпіричні:* Авторська анкета дослідження схильності до використання елементів життєвої філософії «slow life» серед молоді; Методика діагностики особистості на мотивацію досягнення успіху та уникнення невдач (Т. Елерс); Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф); Методика діагностики рівня емоційного вигорання (В. Бойко); Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк); Опитувальник «Шкала психологічного стресу PSM – 25» (Р. Тессер, Л. Лемур, Ф. Філліон адапт. Н. Водоп'янова).

3. *Методи математичної статистики:* коефіцієнт кореляції рангу Кендала та критерій Т-Стюдента для залежних вибірок.

Характеристика вибірки: у дослідженнях взяли участь 50 осіб, віком від 18 до 25 років.

Наукова новизна дослідження полягає у поглибленні та уточненні наукових підходів до вивчення життєвої філософії «slow life» та психологічних особливостей, які притаманні послідовникам даної концепції.

Практична значущість полягає у розробці авторської анкети схильності до використання концепцій життєвої філософії «slow life» та програми «Сповільнення», яка спрямована на оволодіння навичками сповільнення та усвідомленості з метою покращити показники мотивації, психологічного добробуту та знизити рівень емоційного вигорання, стресу та прояву негативних психічних станів.

Структура та обсяг роботи. складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (28 найменувань) та додатків. Робота містить: 7 таблиць, 12 рисунків, 6 додатків. Загальний обсяг 40 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЖИТТЄВОЇ ФІЛОСОФІЇ «SLOW LIFE»

1.1. Теоретичний аналіз поняття життєвої філософії

Актуальною темою психологічних досліджень є аналіз проблеми вибору людиною її життєвого шляху. Тему вибору життєвого шляху вивчає не тільки філософія, а й такі напрямки психології як: загальна психологія, психологія особистості, психологія розвитку, вікова психологія тощо. Онтогенез особистості ставить перед психологією завдання – враховувати, при вивченні конкретної особистості та суспільства в цілому, соціальні, демографічні, економічні та біографічні фактори її життя.

Ще на початку пандемії виріс інтерес до вивчення понять життєвий шлях людини, її життєва філософія, стратегії життя та життєві цінності. Загострення даної проблеми пов'язано зі змінами життєвої позиції людини щодо формування власного життєвого шляху.

Філософія "Slow Life" (повільного життя) фокусується на усвідомленому, розміреному підході до життя, що протистоїть швидкому темпу сучасного світу. Ця філософія набуває особливої актуальності під час кризових ситуацій, таких як війна, коли молодь стикається з підвищеним рівнем стресу, тривоги та невизначеності

У сучасній психологічній літературі такі поняття, як життєва спрямованість, а саме: сенс життя, життєва філософія, «лінія життя», і життєвий досвід, можна об'єднати в поняття «життєвий шлях людини». Проблеми, пов'язані з вивченням поняття «життєвий шлях людини», тісно переплетені з соціально-історичними процесами [3].

Розглянемо поняття «життєвий шлях людини». У вітчизняній психології до теми життєвого шляху першими звернулися такі вчені як: Н.А. Рибников, С. Л. Рубінштейн, Б. Г. Ананьев, [4]. Життєвий шлях - це історія формування та розвитку особистості в певному суспільстві.

Однією із складових поняття життєвий шлях людини – є її життєва філософія. Життєва філософія – це спосіб інтерпретації людиною того, що з нею

відбувається, особлива форма саморефлексії, в результаті якої людина відповідає для себе на складні питання: «заради чого жити?», «яке моє призначення у житті?», «як організувати своє життя?». Відповіді на дані питання можуть викликати у людини як відчуття осмисленості-безглуздості, так і відчуття цілісності-безцільності. Змістовними характеристиками життєвої філософії є життєва позиція, життєві принципи, концепції, кредо та переконання; і лише в їхньому взаємозв'язку розкривається цілісність життєвої філософії [5].

Отже, життєва філософія - це не якась стійка система поглядів, а динамічна спрямованість свідомості особистості, що прагне до самоідентифікації.

1.2. Поняття життєвої філософії «slow life»

Двадцять перше сторіччя можна назвати періодом розквіту життєвої філософії успіху. У постіндустріальному суспільстві понаднормову роботу та роботу без соціальних гарантій часто називають «щурячі перегони», тобто - спосіб життя, в якому люди втягуються в жорстку конкурентну боротьбу, не шкодуючи свого фізичного та психологічного здоров'я. Іншими словами, участь у «щурячих перегонах» - це життєва філософія, центром якої являються фінансові здобутки людини, до яких вона прагне, в протизагальному моральному та фізичному добробуту [20].

Згідно з дослідженням Prodoscore, в 2020 році рівень продуктивності під час дистанційної роботи виріс на 5% - за рахунок того, що люди працювали на вихідних. У порівнянні з 2019 роком, працездатність збільшилась на 42% по суботах і на 24% - по неділях [18]. Тиск з боку соціальних мереж, нові обов'язки, внутрішній потяг до продуктивності та загальне почуття незахищеності - всі ці фактори порушили баланс між сферою робочих та особистих інтересів. Вимушена виснажлива участь у «щурячих перегонах» підштовхує багатьох людей переглянути власне ставлення до роботи і поставити питання: «як ми можемо уповільнити швидкість?».

Легко спадають на думку такі кліше, як «carpe diem», «hakuna matata» та «live in the here and now». Проте, реалії життя вимагають зосереджуватись не

лише на моменті «тут і зараз», йдеться про пошук нової життєвої філософії, що зменшить тиск соціуму на особистість без знецінення матеріальної складової життя. Одним із таких підходів є життєва філософія «slow life» (англ. повільне життя), що зосереджує увагу на більш збалансованому підході до життя, в якому має цінність фінансова стабільність, власний досвід та насолода моментом «тут і зараз» [9], [28].

Важливий внесок у дослідження життєвої філософії «slow life» зробили такі науковці, як С. Nonore [13] та С. Andrews [8]. Теоретично обґрунтували поняття даної життєвої філософії такі дослідники як: S. Radstrom [19], M. Miele [16], S. Pink [17], і W. Parkins і G. Craig [15]. Щорічно у США відбуваються саміти «Slow Living Summit», де з 2011 року обговорюються актуальні питання напрямку «slow life».

Основи життєвої філософії «slow life» були сформовані в активістському русі «slow food», який у 1986 році виступив проти відкриття закладу швидкого харчування «Макдональдс» у Римі (Італія). В той час рух зосереджувався лише на їжі, з початковою метою відстояти національні традиції, пов'язані з культурою вжитку їжі [7].

Життєва філософія «slow life» сягає корінням в культурні цінності різних країн, що існують сторіччями та надають перевагу природним ритмам: **Епікурейці** – «*carpe diem*», що означає насолоджуватися миттю швидкоплинного життя, де для щастя може бути достатньо задоволення незначних потреб; **Буддисти** – «*mindfulness*» ідея, що розглядає усвідомленість, як невід'ємну частину духовного розвитку; **Фіни** – «*sisu*», слово-символ, що об'єднує поняття фізичного та духовного благополуччя; **Японці** – «*ikigai*», філософія, яка допомагає знаходити задоволення, радість та усвідомленість у повсякденних справах; **Данці** – «*hygge*», поєднання благополуччя, задоволеності затишку та комфорту; **Шведи** – «*lagom*», філософія, що заохочує насолоджуватися життям у всіх його проявах і робити те, що дійсно важливо та приносить радість; **Китайці** – «*tǎng píng*», філософія, що полягає знайти порятunek від тиску суспільства та возвеличує суб'єктивність людини.

Раннє розуміння життєвої філософії «slow life» характеризувалося спрямованістю на певні категорії людей, які з об'єктивних причин не можуть дозволити собі взяти участь в «щурячих перегонах», у той час як сьогоденні уявлення про сповільнений спосіб життя відстоюють інтереси всіх верст населення, наголошуючи на психологічному комфорті та безглуздості досягнень заради досягнень.

Сучасне уявлення щодо життєвої філософії «slow life» пропонує модель повільного життя у XXI столітті, що була запозичена з філософії підприємства «Six Senses Resorts and Spas». Пропонується розшифровувати поняття «slow life» як абревіатуру: SLOW = sustainable (стійкий) + local (локальний) + organic (органічний) + wholesome (корисний) LIFE = learning (навчання) + inspiring (надихаючий) + fun (веселий) + experiences (досвід) [23].

Дана життєва філософія полягає не в тому, щоб робити все у «темпі равлика» чи витіснити потребу досягати успіху у кар'єрі. Мається на увазі прагнення виконувати будь-яку діяльність з індивідуальною швидкістю, не поспішаючи за світовим трендом на тотальну продуктивність, та не втрачаючи якості у виконуваних завданнях. Тобто, робити все якомога краще, а не якомога швидше, відчувати спокій, а не нервову напругу [14].

«Slow life» - культура уповільнення ритму життя та пошуку балансу. Карл Оноре, один із видатних послідовників життєвої філософії «slow life» висловився в своїй книзі «Без метушні. Як перестати поспішати і почати жити»: «Поспішати потрібно, тільки коли це необхідно, мета - знайти свій ідеальний темп» [1].

Уповільнення розглядається дослідниками життєвої філософії «slow life» як пошук балансу між безцільною участю у «щурячих перегонах» (англ. rat race) та втратою працездатності. Складність даного вибору полягає у тому, що ми живемо в суспільстві, де нам ніколи не скажуть працювати менше.

Насправді, життєва філософія «slow life» має перспективи у покращенні рівня життя, зокрема: збільшення суб'єктивних показників щастя, насолода простими речами, зменшення стресу, покращення емоційного стану, позитивне

сприйняття часу та концентрація на роботі, що гарантує не тільки фінансову стабільність, а й емоційне задоволення [6], [28].

Життєва філософія «slow life» може стати однією з ефективних форм організації робочого часу. Її реалізація може відкрити більше можливостей для відновлення психологічних ресурсів [24]. Проте вивчення явища «slow life» все ще залишається областю досліджень, якої, на жаль, бракує.

1.3. Порівняння філософії «slow life» з іншими філософськими підходами до життя

Філософія «slow life» набуває все більшої популярності в сучасному світі, де швидкість та багатозадачність стали нормою. «Slow life» закликає до уповільнення темпу життя, насолоди теперішнім моментом та зосередженості на якості, а не кількості. Для кращого розуміння цієї філософії доцільно порівняти її з іншими подібними підходами, такими як мінімалізм, хюге та лагом.

Мінімалізм, як і «slow life», підкреслює важливість усвідомленості та зосередженості на суттєвому. Основна ідея мінімалізму полягає в зменшенні кількості матеріальних речей та відмові від зайвого. Це стосується не лише фізичних об'єктів, але й надмірної інформації та зайвих справ. Обидва підходи намагаються зменшити стрес та тривогу шляхом спрощення життя, проте мінімалізм більше фокусується на матеріальних аспектах, тоді як «slow life» охоплює ширший спектр, включаючи темп життя та якість взаємин.

Хюге, данська концепція затишку та комфорту, також має багато спільного з «slow life». Обидва підходи наголошують на важливості створення приємного та комфортного середовища, насолоди моментом та проведення часу з близькими людьми. Хюге акцентує увагу на дрібницях, що приносять радість та затишок у повсякденне життя, таких як свічки, теплі ковдри та домашні зібрання. На відміну від «slow life», яке охоплює загальний темп життя, хюге більше зосереджується на створенні атмосфери комфорту.

Лагом, шведська концепція, перекладається як «достатньо» або «в міру». Вона закликає до балансу у всьому, уникаючи як надмірностей, так і нестачі. Цей

підхід близький до «slow life», оскільки також наголошує на важливості гармонії та усвідомленості. Лагом пропонує знайти золоту середину в усіх аспектах життя – від роботи до відпочинку та харчування. Однак, якщо «slow life» акцентує увагу на уповільненні та насолоді моментом, то лагом більше зосереджується на досягненні балансу та гармонії.

Порівнюючи «slow life» з японською концепцією ікігай, яка означає «причина для існування», можна побачити певні спільні риси. Ікігай закликає до пошуку сенсу життя через гармонію між тим, що ми любимо, тим, що вміємо робити, тим, що потрібно світу, та тим, за що нам платять. Обидва підходи підкреслюють важливість свідомого життя, однак «slow life» більше акцентує увагу на темпі життя та усвідомленості у повсякденних діях, тоді як ікігай зосереджується на глобальному сенсі та місії людини.

Концепція «mindfulness» або усвідомленості, яка популяризувалася завдяки медитаційним практикам, також тісно пов'язана зі «slow life». Mindfulness закликає до зосередженості на теперішньому моменті, повного залучення до кожної дії та відчуття. Обидва підходи спрямовані на зниження стресу та тривоги через усвідомлене життя. Однак «slow life» є більш широкою концепцією, яка включає не лише практику усвідомленості, але й загальний підхід до уповільнення темпу життя та зосередженості на якості.

Східні філософії, такі як буддизм, також мають спільні риси зі «slow life». Буддизм підкреслює важливість медитації, усвідомленості та внутрішнього спокою. Практика уповільнення, що є основою «slow life», перекликається з буддистським прагненням до внутрішньої гармонії та відмови від суєти. Однак, буддизм має релігійний та духовний аспект, тоді як «slow life» є більш світською філософією, що акцентує увагу на практичних аспектах життя.

Ще один цікавий підхід - це концепція «wabi-sabi», яка є частиною японської естетики та філософії. Wabi-sabi цінує красу в недосконалості, непостійності та незавершеності. Вона навчає приймати природний цикл росту і руйнування. «Slow life» і wabi-sabi поділяють цінності простоти, природності та усвідомленості, однак wabi-sabi більше зосереджена на естетичному та

філософському аспектах, тоді як «slow life» акцентує увагу на щоденному житті та темпі.

Західна концепція "downshifting" або пониження швидкості життя теж має спільні риси з "slow life". Downshifting передбачає свідоме зменшення кар'єрних амбіцій та матеріальних потреб задля більш збалансованого життя. Ця філософія також спрямована на зменшення стресу та підвищення якості життя через уповільнення та переорієнтацію на важливіші життєві цінності. У порівнянні з "slow life", downshifting більш акцентує увагу на кар'єрних аспектах та роботі.

Філософія "friluftsliv", популярна у скандинавських країнах, пропагує життя на відкритому повітрі та злит

тя з природою. Ця концепція підкреслює важливість проведення часу на природі для фізичного та психічного здоров'я. "Friluftsliv" і "slow life" мають спільні риси в тому, що обидві філософії заохочують людей уповільнити свій темп життя та зосередитися на природних і простих радощах. Однак, "friluftsliv" робить особливий акцент на активному відпочинку на природі, тоді як "slow life" має більш загальний підхід до повільного та усвідомленого життя.

Концепція "cittaslow", що виникла в Італії, безпосередньо пов'язана з рухом "slow life". Ця ініціатива спрямована на те, щоб малі міста зберігали свої культурні традиції, локальні продукти та повільний ритм життя. "Cittaslow" надає особливого значення якості життя мешканців, соціальній згуртованості та екологічній стійкості. Цей рух є прикладом того, як принципи "slow life" можуть бути застосовані на рівні спільнот та міст, а не лише на індивідуальному рівні.

Важливо відзначити, що всі ці філософські підходи мають спільну мету - покращення якості життя через усвідомленість, уповільнення темпу та зосередженість на важливих аспектах життя. Незважаючи на різні акценти та методи реалізації, кожен з цих підходів пропонує практичні інструменти для зменшення стресу та досягнення гармонії. Взаємне розуміння цих філософій дозволяє краще інтегрувати їхні принципи у повсякденне життя, створюючи більш збалансований та щасливий спосіб життя.

1.4. Можливість позитивного впливу життєвої філософії «slow life» на якість життя

Про актуальність вивчення проблеми «slow life» свідчать результати аналізу «Catalyst», які демонструють, що більшість працівників відчують стрес у чотирьох основних сферах навантаження, міжособистісні проблеми, безпека робочого середовища, жонгливання роботою та особистим життям». Замість того, щоб якісно проводити, насолоджуватись життям та прагнути до психологічного благополуччя, люди витрачають вільний від роботи час на вирішення робочих питань [12].

Але стрес пов'язаний не тільки з об'єктивними факторами дійсності та неможливістю людини пристосуватися до них. Також важливу роль грають різного роду штучні обмеження, які постійно породжують фрустрацію, тривожність, ригідність, зниження мотивації, емоційне та професійне вигорання, психофізичну перевтому та зниження почуття психологічного благополуччя, а за ними і агресивність у поведінці. Вважається, що стрес, тривожність, напруженість та виснаження є результатом втрати людиною почуття контролю чи відчуття відсутності контролю над тим, що для неї важливо.

Відчуття задоволеності викликають не зовнішні обставини, а ідеї, думки, погляди, що формують життєву філософію людини та піддаються трансформації. Життєва філософія «slow life» полягає у можливості свідомо і за власним бажанням покращити якість життя за допомогою певних установок та технік, наприклад медитації. За допомогою медитативних технік можна трансформувати життєві цінності, підвищити задоволеність життям, підвищити рівень внутрішньої мотивації. В результаті виробляються позитивні установки та ефективні моделі поведінки, формуються складові життєвої філософії уповільнення [2].

Повільне життя дозволяє уникнути перевантаження завданнями та дедлайнами, що сприяє зниженню рівня стресу. З'являється більше часу для відпочинку та релаксації, що допомагає підтримувати психічне здоров'я людини.

Спокійніший ритм життя може сприяти кращому здоров'ю, оскільки зменшує ризик розвитку хронічних захворювань, пов'язаних зі стресом, таких як гіпертонія та серцево-судинні захворювання. Більше часу для фізичної активності та здорового харчування також позитивно впливає на загальний стан організму.

Філософія «slow life» заохочує проводити більше часу з родиною та друзями, що сприяє зміцненню соціальних зв'язків та поліпшенню якості особистих відносин. Це може підвищити рівень щастя та задоволення від життя.

Хоча здається, що повільне життя може знизити продуктивність, насправді це допомагає зосередитися на важливих завданнях і виконувати їх з більшою якістю. Менше відволікаючих факторів і більше часу для обдумування та планування можуть призвести до більш ефективної роботи.

Повільне життя надає можливість займатися тим, що приносить радість і задоволення, розвивати творчі здібності та інтереси. Це сприяє почуттю самореалізації та особистісного росту.

Філософія «slow life» заохочує до екологічної свідомості, зменшення споживання ресурсів і відповідального ставлення до навколишнього середовища. Це може не лише покращити екологічну ситуацію, але й призвести до більш усвідомленого та збалансованого способу життя.

1.5. Психологічні переваги життєвої філософії «slow life»

Життєва філософія «slow life» є відображенням сучасного прагнення до гармонії та внутрішнього спокою в умовах швидкоплинного світу. В основі цієї філософії лежить ідея про необхідність уповільнення темпу життя, концентрації на теперішньому моменті та глибокого усвідомлення кожної миті. Психологічні переваги цього підходу є численними і охоплюють різні аспекти психічного здоров'я та емоційного благополуччя людини.

Однією з найважливіших переваг філософії «slow life» є зниження рівня стресу. У сучасному світі більшість людей постійно знаходяться у стані стресу через надмірні навантаження, дедлайни та багатозадачність. Ця філософія навчає зосереджуватись на одному завданні, виконуючи його з максимальною увагою та

якістю. Такий підхід дозволяє зменшити відчуття перевантаженості та напруження, сприяючи зниженню рівня кортизолу в організмі, що безпосередньо впливає на зниження стресу.

Наступною перевагою є покращення якості сну. Практика уповільнення та розслаблення протягом дня сприяє більш спокійному та глибокому сну вночі. Відомо, що якісний сон є запорукою гарного самопочуття, покращує когнітивні функції, пам'ять та концентрацію. Люди, які дотримуються принципів «slow life», частіше повідомляють про покращення якості сну та зменшення проблем із безсонням.

Життєва філософія «slow life» також сприяє розвитку емоційної інтелігентності. Усвідомлення своїх емоцій та вміння ними керувати є ключовими елементами емоційної інтелігентності. Уповільнюючи темп життя, людина має більше часу для рефлексії, аналізу своїх емоцій та реакцій на різні події. Це дозволяє краще розуміти свої емоції, а також емоції оточуючих, що сприяє підвищенню емпатії та покращенню міжособистісних взаємин.

Крім того, практика «slow life» сприяє підвищенню загального рівня задоволення від життя. Люди, які впроваджують цю філософію, більше цінують маленькі радощі, знаходять щастя у повсякденних справах і вміють насолоджуватися моментом. Це призводить до зменшення почуття незадоволеності та тривоги, що часто супроводжує сучасний ритм життя.

Зосередженість на теперішньому моменті, характерна для філософії «slow life», також допомагає знизити рівень тривожності. Багато людей переживають через майбутнє або жалкують про минуле, що викликає тривогу. Практика уважності, яка є частиною «slow life», вчить фокусуватися на теперішньому моменті, приймаючи його таким, яким він є. Це допомагає зменшити тривожність і сприяє внутрішньому спокою.

Іншим важливим аспектом є покращення фізичного здоров'я. Уповільнення темпу життя дозволяє приділяти більше уваги здоровому харчуванню, фізичним вправам та відпочинку. Люди, які дотримуються принципів «slow life», частіше

ведуть здоровий спосіб життя, що позитивно впливає на їхнє фізичне здоров'я та загальний стан організму.

Життєва філософія «slow life» також сприяє розвитку творчих здібностей. Умови постійного поспіху та багатозадачності часто пригнічують творчість. Натомість, повільний темп життя дозволяє розвивати креативність, оскільки у людини є більше часу для роздумів, натхнення та реалізації своїх ідей. Це може бути особливо корисним для людей, зайнятих у творчих професіях або тих, хто прагне знайти нові джерела натхнення у своєму житті.

Серед інших переваг можна відзначити покращення міжособистісних відносин. Уповільнюючи темп життя, людина може більше часу приділяти спілкуванню з родиною та друзями, що сприяє зміцненню емоційних зв'язків та покращенню якості взаємин. Це також сприяє підвищенню рівня підтримки та взаєморозуміння у відносинах.

Життєва філософія «slow life» сприяє також розвитку саморефлексії та особистісного зростання. Зосередженість на внутрішньому світі та роздумах про власне життя допомагають людині краще зрозуміти свої цінності, цілі та прагнення. Це сприяє усвідомленому вибору життєвого шляху та досягненню гармонії з собою.

Крім того, практика «slow life» може сприяти зниженню ризику вигорання. Синдром емоційного вигорання часто пов'язаний з надмірними навантаженнями та відсутністю відпочинку. Уповільнюючи темп життя та приділяючи більше уваги відпочинку та релаксації, людина знижує ризик вигорання та покращує своє психічне здоров'я.

Нарешті, філософія «slow life» може допомогти людині знайти більше сенсу у своєму житті. Уповільнюючи темп, людина має більше часу для роздумів про свої цінності, цілі та прагнення. Це допомагає знайти глибший сенс у щоденних діях та виборах, що підвищує загальний рівень задоволення від життя та сприяє внутрішньому спокою.

Таким чином, життєва філософія «slow life» має численні психологічні переваги, які охоплюють різні аспекти психічного здоров'я та емоційного

благополуччя людини. Уповільнюючи темп життя та зосереджуючись на теперішньому моменті, людина може знизити рівень стресу та тривоги, покращити якість сну, розвинути емоційну інтелігентність, підвищити загальний рівень задоволення від життя та знайти глибший сенс у своїх діях. Ця філософія сприяє внутрішньому спокою, гармонії та особистісному зростанню, що робить її важливим інструментом для покращення якості життя у сучасному світі.

1.6. Історичний розвиток та соціокультурні аспекти філософії «slow life»

Філософія «slow life» має глибоке історичне коріння, що сягає давніх часів, коли люди прагнули гармонії з природою та балансували між роботою і відпочинком. Ідеї повільного життя можна знайти у вченнях стародавніх філософів, таких як Епікур, який пропагував насолоду простими радощами життя, та Конфуцій, що підкреслював важливість моральних цінностей та внутрішнього спокою.

У сучасному розумінні, рух «slow life» почав формуватися у другій половині XX століття як реакція на швидке темпо життя, яке нав'язувало індустріалізація та урбанізація. Він бере свій початок з Італії, де у 1986 році Карло Петрина започаткував рух «Slow Food» у відповідь на відкриття фастфуд-ресторанів. Цей рух став протестом проти втрати традиційної кулінарії та способу життя. Ідеї «Slow Food» швидко набули популярності і поширились у всьому світі, стали основою для розвитку ширшого руху «slow life».

Соціокультурні аспекти філософії «slow life» включають різноманітні сфери людського життя, такі як харчування, робота, освіта, спілкування та екологія. У харчуванні це проявляється у виборі місцевих та сезонних продуктів, повільному та усвідомленому прийомі їжі. У роботі – це баланс між професійною діяльністю та особистим життям, відмова від постійної гонитви за кар'єрними досягненнями заради збереження психічного здоров'я та благополуччя.

В освітній сфері філософія «slow life» сприяє розвитку методик, що підкреслюють індивідуальний підхід до навчання, враховують особисті потреби

та ритм кожного студента. У спілкуванні та соціальних взаємодіях – це відмова від поверхневих контактів на користь глибоких та змістовних відносин.

Екологічний аспект філософії «slow life» полягає у прагненні до сталого розвитку, збереження природних ресурсів та мінімізації негативного впливу на довкілля. Це включає практики екологічного землеробства, використання відновлюваних джерел енергії та зменшення споживання.

Таким чином, історичний розвиток та соціокультурні аспекти філософії «slow life» демонструють, що ця концепція не є новою, але її актуальність зростає в сучасному світі, де темп життя постійно прискорюється. Філософія «slow life» пропонує альтернативний підхід, який допомагає людям знайти гармонію, зменшити стрес та підвищити якість життя.

1.7. Життєва філософія «slow life» в умовах повномасштабної війни
Філософія «slow life», яка акцентує увагу на усвідомленому та розміреному житті, може здаватися несумісною з реаліями повномасштабної війни. Проте навіть у таких екстремальних умовах елементи цієї філософії можуть допомогти людям зберегти психічне та фізичне здоров'я, а також підтримати суспільну стійкість.

Військові конфлікти і пов'язані з ними кризові ситуації значно підвищують рівень стресу, тривоги та невизначеності серед населення. Філософія «slow life» може стати важливим інструментом для подолання цих викликів і підтримки психологічного благополуччя. Під час війни люди часто стикаються з необхідністю адаптуватися до швидко змінюваних умов життя. Це може включати переїзд до безпечніших регіонів, втрату роботи, соціальні і економічні труднощі.

У таких умовах принципи «slow life» допомагають знайти внутрішню рівновагу та зосередитися на важливих аспектах життя, таких як здоров'я, особисті відносини та саморозвиток.

Один з основних аспектів «slow life» полягає у зменшенні впливу стресових факторів і підвищенні якості життя через усвідомлені практики, такі як медитація, йога та інші форми релаксації. Ці практики можуть допомогти знизити рівень

тривожності та сприяти розвитку внутрішньої стабільності, що є надзвичайно важливим під час військових конфліктів. Наприклад, регулярні медитаційні практики можуть знизити фізіологічні ознаки стресу, такі як підвищене серцебиття і артеріальний тиск, а також покращити загальний стан психічного здоров'я [10].

Філософія «slow life» також заохочує людей до більш усвідомленого використання часу, що є критичним у періоди війни, коли багато часу і ресурсів можуть витрачатися на вирішення негайних кризових ситуацій. В умовах постійного ризику і небезпеки, філософія «slow life» допомагає людям зосередитися на теперішньому моменті і на тих аспектах життя, які вони можуть контролювати. Це включає підтримку тісних зв'язків з близькими людьми, що може бути важливим джерелом емоційної підтримки та відчуття безпеки. Крім того, повільний підхід до життя сприяє більш здоровому способу життя, що є важливим у кризових умовах, коли доступ до медичних послуг може бути обмеженим. Здорове харчування, регулярна фізична активність і достатній відпочинок сприяють зміцненню імунітету і покращенню загального стану здоров'я [25],[26].

В умовах війни, коли люди можуть стикатися з нестачею ресурсів, філософія «slow life» може допомогти знаходити більш раціональні і екологічно свідомі способи використання наявних ресурсів. Нарешті, філософія «slow life» може сприяти формуванню позитивного світогляду і надії на майбутнє. В умовах війни це може бути важливим фактором для підтримки морального духу і спроможності долати труднощі. Усвідомлення того, що навіть у найважчі часи можна знайти моменти спокою і радості, допомагає людям залишатися стійкими і зберігати психічне здоров'я.

Таким чином, життєва філософія «slow life» може відігравати важливу роль у покращенні якості життя і підтримці психічного здоров'я в умовах повномасштабної війни. Вона пропонує цінні інструменти для зниження рівня стресу, підтримки фізичного і психічного здоров'я, а також для підтримки

соціальних зв'язків і збереження позитивного світогляду, що є критичними у кризових умовах [11].

Висновки до розділу 1

1. Актуальною темою психологічних досліджень є аналіз проблеми вибору людиною її життєвого шляху. Загострення даної проблеми пов'язано зі змінами життєвої позиції людини щодо формування власного життєвого шляху. Однією із складових поняття життєвий шлях людини – є її життєва філософія. Життєва філософія – це спосіб інтерпретації людиною того, що з нею відбувається, особлива форма саморефлексії.

2. Вимушена виснажлива участь у «щурячих перегонах» підштовхує багатьох людей переглянути власне ставлення до роботи і поставити питання: «як ми можемо уповільнити швидкість?». Йдеться про пошук нової життєвої філософії, що зменшить тиск соціуму на особистість без знецінення матеріальної складової життя. Одним із таких підходів є життєвої філософія «slow life», що зосереджує увагу на більш збалансованому підході до життя, в якому має цінність фінансова стабільність, власний досвід та насолода моментом «тут і зараз». Життєва філософія «slow life» може стати однією з ефективних форм організації робочого часу.

3. Про актуальність вивчення проблеми «slow life» свідчать результати аналізу «Catalyst», які демонструють, що більшість працівників відчують стрес у чотирьох основних сферах: рівень навантаження, міжособистісні проблеми, безпека робочого середовища, жонглювання роботою та особистим життям». Життєва філософія «slow life» полягає у можливості свідомо і за власним бажанням покращити якість життя за допомогою певних установок та технік, наприклад медитації.

4. Впровадження філософії «slow life» не тільки сприяє зниженню рівня стресу та покращенню загального благополуччя працівників, але й може позитивно вплинути на продуктивність та якість виконання завдань. Збалансований підхід до життя і роботи допомагає уникнути вигорання та

підвищити мотивацію, що в свою чергу сприяє більш стабільному та гармонійному професійному і особистому розвитку. Крім того, філософія «slow life» сприяє глибшому розумінню власних потреб і пріоритетів, що дозволяє людям зробити свідомий вибір на користь діяльності, яка дійсно має значення для них. Це не лише підвищує рівень задоволеності життям, але й сприяє більшій особистій відповідальності та самореалізації. У підсумку, філософія «slow life» пропонує нову парадигму організації життя, яка базується на гармонії, свідомості та усвідомленому підході до кожного аспекту існування.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВОЇ ФІЛОСОФІЇ «SLOW LIFE» У МОЛОДІ

2.1. Програма дослідження психологічних особливостей життєвої філософії «slow life» у молоді

Логіка емпіричного дослідження мала на меті реалізацію наступних *етапів*: організаційного – розробка програми наукового дослідження, формування вибірки досліджуваних; діагностичного – проведення дослідження психологічних особливостей життєвої філософії «slow life» у молоді; операційного – обробка результатів дослідження з використанням методів статистичної обробки даних; аналітичного – аналіз та інтерпретація отриманих даних.

Вибірка дослідження: 50 осіб віком від 18 до 25 років.

Методи дослідження. Були використані методики, що відповідають основним вимогам наукового пізнання – валідність, надійність, достовірність. До структури емпіричного дослідження було включено наступні методики (див. додаток А):

- Авторська анкета дослідження схильності до використання елементів життєвої філософії «slow life» серед молоді;
- Методика діагностики особистості на мотивацію досягнення успіху та уникнення невдач (Т. Елерс);
- Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф);
- Методика діагностики рівня емоційного вигорання (В. Бойко);
- Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк);
- Опитувальник «Шкала психологічного стресу PSM – 25» (Р. Тессер, Л. Лемур, Ф. Філліон адапт. Н. Водоп'янова).

Аналіз отриманих результатів базувався на використанні комплексу методів математичної статистики. Їх первинна обробка проводилась на основі елементів описової статистики, а саме: формул середніх значень і процентних співвідношень. Для статистичної обробки даних було використано кореляційний

аналіз, а саме коефіцієнт кореляції рангу Кендала, формулу обчислення представлено на рис. 2.1.

$$\tau = \frac{S}{1/2T(T-1)}$$

Рис. 2.1. Формула обчислення коефіцієнту кореляції рангу Кендала

2.2. Аналіз результатів дослідження

Дані емпіричного дослідження у кількісному вигляді наведено у додатку Б. За результатами авторської анкети дослідження схильності до використання елементів життєвої філософії «slow life» серед молоді було визначено рівень застосування респондентами методів організації життя згідно життєвої філософії «slow life». Результати проходження респондентами анкети представлено на рис. 2.2.

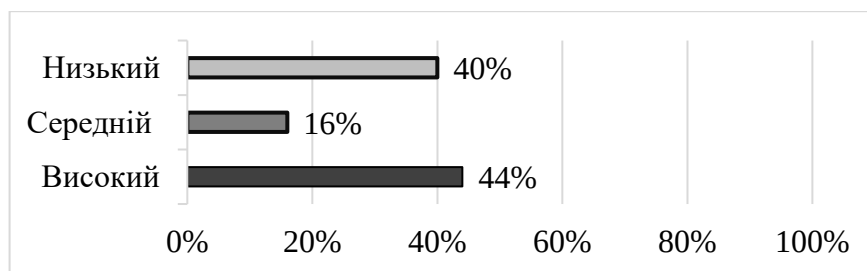


Рис. 2.2. Показники застосування елементів життєвої філософії «slow life»

Аналізуючи дані, варто відзначити наступні факти: майже половина досліджуваних (44%) виявила високий рівень схильності до використання елементів життєвої філософії «slow life», тобто молодь прагне знаходити час для того, щоб жити і отримувати задоволення від життя, не поспішаючи та не знижуючи власний рівень продуктивності. Середній рівень схильності до використання елементів життєвої філософії «slow life» був виявлений у 16% респондентів, що свідчить про труднощі з уповільненням та неможливість приділити достатню кількість часу своєму моральному та фізичному стану.

Дана категорія респондентів потребує зниження темпів життя та кращої організації робочого (навчального) та особистого простору. Серед учасників дослідження 40% опитаних відзначаються низьким рівнем застосування концепцій філософії «slow life», що свідчить про суттєві труднощі у пошуку

балансу між різними сферами життя. Дана категорія досліджуваних є адептами культу «токсичної продуктивності».

Також, варто зазначити, що досліджувані оцінювали схильність до використання елементів життєвої філософії «slow life» суб'єктивно, тобто результати дослідження обмежуються самосприйняттям молоддю свого стану та життєвої позиції.

За результатами методики «Діагностики особистості на мотивацію» було визначено рівень мотивації до уникнення невдач та досягнення успіху. Отримані результати представлено на рис. 2.3.

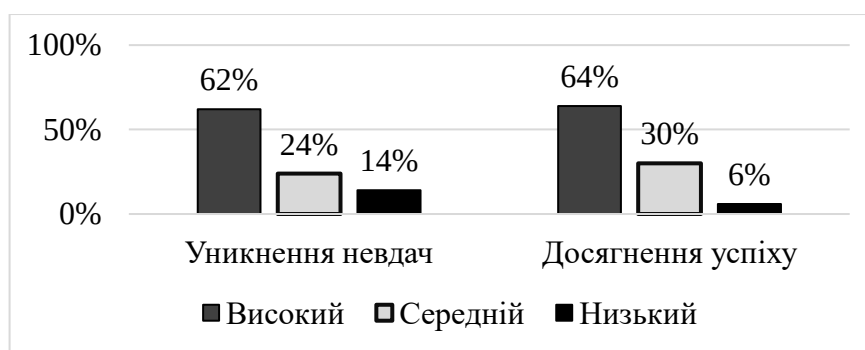


Рис. 2.3. Показники мотивації до уникнення невдач та досягнення успіху

Обробка та аналіз методики дали змогу дійти до висновку про те, що: у респондентів переважає високий мотивації як до досягнення успіху (64%), так і до уникнення невдач (62%). Високі показники мотивації до уникнення невдач свідчать про розгубленість респондентів у стресових ситуаціях, схильність до таких механізмів захисту як, фантазування, уникнення та пошук соціальної підтримки. Високий рівень за шкалою мотивації досягнення успіху свідчить про конкурентоспроможність даної групи та вміння взяти відповідальність за результати своїх дій.

Схожу тенденцію можна прослідкувати за показниками середнього рівня. Показники низького рівня переважають за мотивацією до уникнення невдач (14%), що свідчить про адекватність самооцінки даної групи досліджуваних та відсутність страху перед ситуаціями з високим рівнем ризику.

За результатами опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» було визначено загальний рівень психологічного благополуччя та його складові. Отримані результати представлено на рис. 2.4. та 2.5.

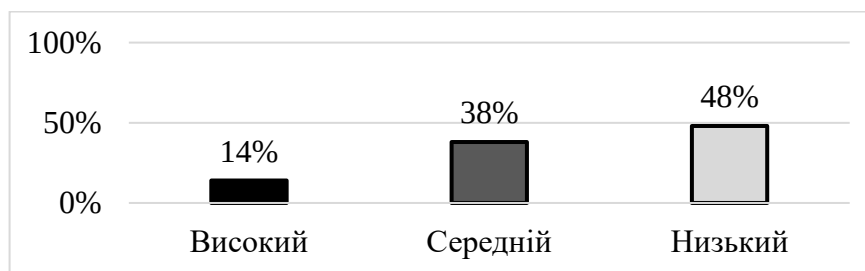


Рис. 2.4. Загальний показник психологічного благополуччя

Як бачимо на рис. 2.4., у досліджуваних переважає низький рівень психологічного благополуччя, що свідчить про негативну суб'єктивну оцінку респондентами реалізації власних життєвих цілей та потенціалу. На жаль лише 14% опитаних виявили високий рівень психологічного благополуччя, що свідчить про успішну інтеграцію особистості та загальну позитивну оцінку всіх сфер життя.

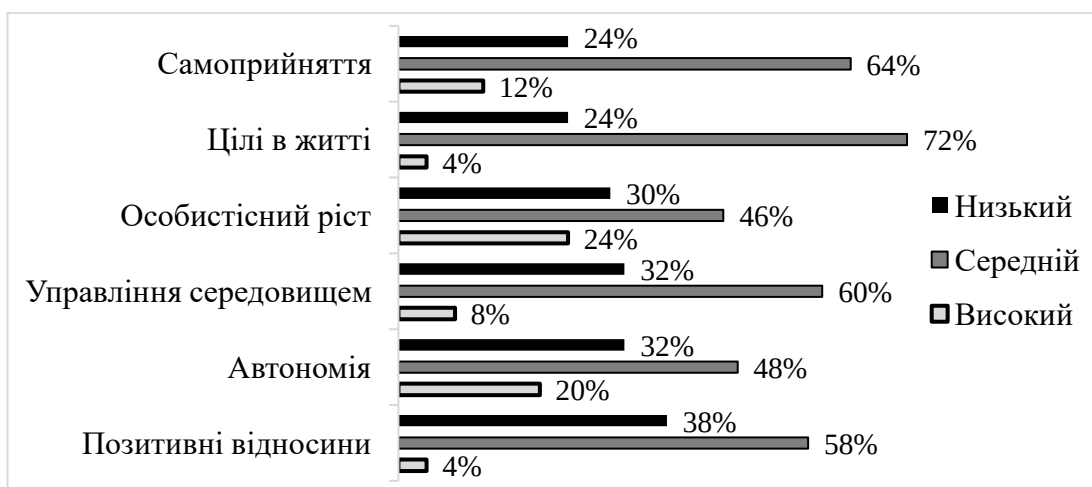


Рис. 2.5. Складові психологічного благополуччя

Також було визначено складові компоненти психологічного благополуччя (рис. 2.5.). Варто зауважити, що складові, які визначають психологічне благополуччя у третини досліджуваних виявляються сформованими на низькому рівні, що ускладнює позитивне функціонування особистості і може бути наслідком того, що респонденти не застосовують концепцію «slow life» у своєму житті. Більше половини досліджуваних виявляють середній рівень за кожною шкалою методики, що свідчить про позитивну тенденцію до сповільнення свого

життєвого ритму та прагнення підвищити власний рівень життя. Вкрай мало опитаних виявило високий рівень за даними субшкалами, що говорить про обмеженість життєвих орієнтирів серед молоді.

За результатами методики «Діагностики рівня емоційного вигорання» було визначено фази емоційного вигорання. Отримані результати представлено на рис. 2.6.

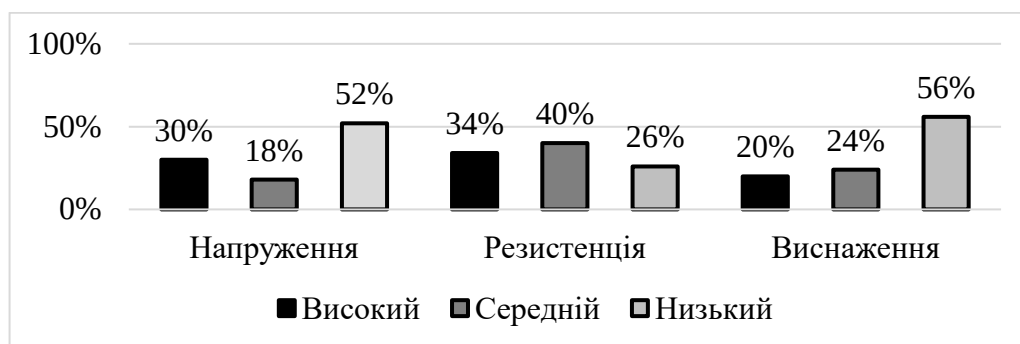


Рис. 2.6. Показники рівня емоційного вигорання

За шкалою «Напруження» переважає низький рівень (52%), що загальну задоволеність респондентів та високу стресостійкість. Зауважимо, що у третини досліджуваних (30%) спостерігається високий рівень напруги, яку створює хронічна втома та дестабілізуюча психоемоційна атмосфера. Результати шкали «Резистенція» засвідчили, що у опитаних переважають середній (40%) та високий (34%) рівні, тобто молодь намагається захистити себе від стресових ситуацій та їхнього впливу на психіку. Низький рівень переважає за шкалою «Виснаження» (56%), отже, у молоді не спостерігається надмірне зниження емоційного тону.

Методика «Самооцінка психічних станів» дає змогу визначити негативних психічних станів як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність (рис. 2.7.).

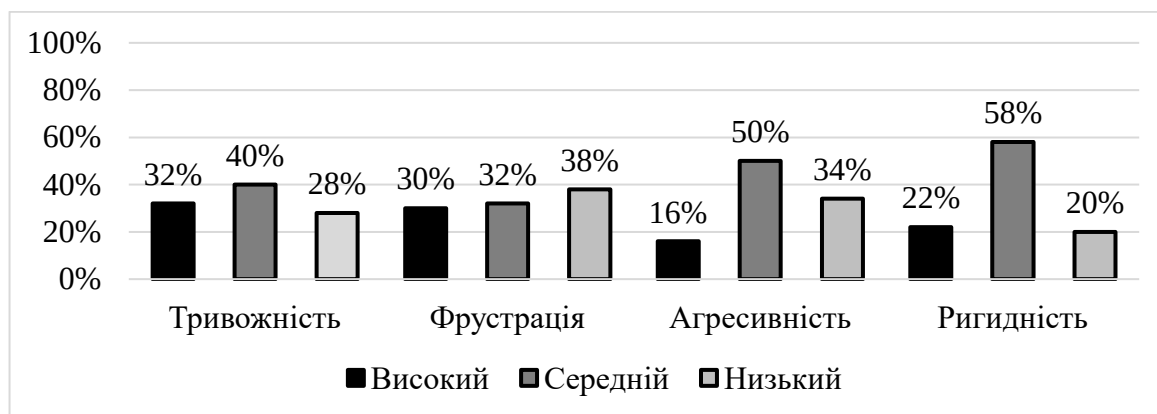


Рис. 2.7. Показники самооцінки психічних станів

За шкалою «Тривожність» переважає середній рівень (40%), проте, високий рівень за даною шкалою також яскраво виражений – 32%. Такі дані свідчать про емоційний дискомфорт та низький поріг чутливості. На приблизно однаковому рівні (30% – 38%) виражені показники шкали «Фрустрація», що свідчить про наявність у вибірці людей з незадоволеними потребами. Про наявність неспровокованої ворожості та невміння перемикатися між видами діяльності у групі досліджуваних говорять показники середнього рівня за шкалою «Агресивність» та «Ригідність».

За результатами опитувальника «Шкала психологічного стресу PSM – 25» було виміряно стресове відчуття в соматичних, поведінкових і емоційних показниках. Отримані результати представлено на рис. 2.8.

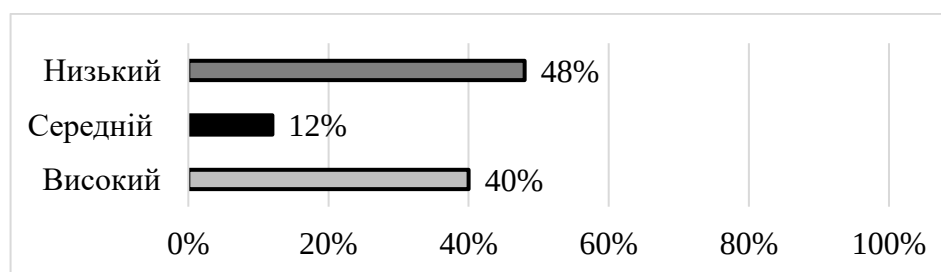


Рис. 2.8. Показники рівня психологічного стресу

Результати неоднозначні, домінують показники низького рівня (48%), що свідчить про успішну адаптацію до навантажень, та високого рівня (40%), тобто, у вибірці наявні респонденти з явною дезадаптацією та відчуттям психічного дискомфорту.

2.3. Результати статистичної обробки емпіричних даних

Для аналізу взаємозв'язку між інтегральним показником «slow life» та мотивацією до уникнення невдач та досягнення успіху був використаний кореляційний аналіз. Підрахунки було виконано за допомогою коефіцієнту кореляції Кендалла. Дані представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. Визначення взаємозв'язків між інтегральним показником «slow life» та мотивацією до уникнення невдач та досягнення успіху

Шкали	Уникнення невдач	Досягнення успіху
Інтегральний показник «slow life»	-0.368 при $p < 0,01$	0.264 при $p < 0,05$

Між інтегральним показником «slow life» та мотивацією до уникнення невдач існують значущі негативні взаємозв'язки ($r = -0.368$ при $p < 0,01$). Зі збільшенням інтегрального показника «slow life» зменшується рівень мотивації до уникнення невдач. Між інтегральним показником «slow life» та мотивацією досягнення успіху існують значущі позитивні взаємозв'язки ($r = 0.264$ при $p < 0,05$). Чим більше виражені показники за шкалою досягнення успіху, тим більше виражені показники за інтегральним показником «slow life».

Проаналізовано взаємозв'язок між інтегральним показником «slow life» та рівнем психологічного благополуччя і його складових. Дані представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2. Визначення взаємозв'язків між інтегральним показником «slow life» та рівнем психологічного благополуччя і його складових

Шкали	Інтегральний показник «slow life»
Загальний рівень психологічного благополуччя	0.591 при $p < 0,001$
Позитивні відносини	0.457 при $p < 0,001$
Автономія	0.529 при $p < 0,001$
Управління середовищем	0.532 при $p < 0,001$
Особистісний ріст	0.45 при $p < 0,001$
Цілі в житті	0.298 при $p < 0,05$
Самоприйняття	0.371 при $p < 0,01$

Між інтегральним показником «slow life», загальним рівнем психологічного благополуччя та такими субшкалами як: «Позитивні відносини», «Автономія», «Управління середовищем», «Особистісний ріст» існують значущі позитивні взаємозв'язки при $p < 0,001$. Чим більше виражений інтегральний показник «slow life», тим більше виражені показники загального рівня психологічного благополуччя і наведених субшкал. Зі збільшенням інтегрального показника «slow life» також зростає рівень субшкал «Цілі в житті» ($p < 0,05$) та «Самоприйняття» ($p < 0,01$).

Проаналізовано взаємозв'язок між інтегральним показником «slow life» та рівнем емоційного вигорання. Дані представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3. Взаємозв'язок між показником «slow life» та емоційним вигоранням

Шкали	Напруження	Резистенція	Виснаження
Інтегральний показник «slow life»	-0.347 при $p < 0,01$	-0,157	-0.358 при $p < 0,01$

Існують значущі негативні взаємозв'язки між інтегральним показником «slow life» і шкалами «Напруження» та «Виснаження» ($p < 0,01$). Зі збільшенням інтегрального показника «slow life» зменшуються показники за шкалами «Напруження» та «Виснаження». Проаналізовано взаємозв'язок між інтегральним показником «slow life» та самооцінкою психічних станів. Дані у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4. Визначення взаємозв'язку між «slow life» та самооцінкою психічних станів

Шкали	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Інтегральний показник «slow life»	-0.563 при $p < 0,001$	-0.599 при $p < 0,001$	-0.298 при $p < 0,05$	-0.521 при $p < 0,001$

Були виявлені значущі негативні взаємозв'язки між інтегральним показником «slow life» і шкалами «Тривожність», «Фрустрація», «Ригідність» ($p < 0,001$) та «Агресивність» ($p < 0,05$). Чим більшою мірою виражені показники за інтегральним показником «slow life», тим менше виражені показники негативних психічних станів. Проаналізовано взаємозв'язок між інтегральним показником «slow life» та рівнем психологічного стресу. Дані у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5. Взаємозв'язок між показником «slow life» та рівнем психологічного стресу

Шкали	Рівень психологічного стресу
Інтегральний показник «slow life»	-0.745 при $p < 0,001$

Зафіксовано значущий негативний взаємозв'язок між інтегральним показником «slow life» і рівнем психологічного стресу (при $p < 0,001$). Зі зростанням інтегрального показника «slow life» зменшується рівень психологічного стресу.

Висновки до розділу 2

Результати емпіричного дослідження дають змогу прийти до висновків:

1. Аналізуючи дані анкети дослідження схильності до використання елементів життєвої філософії «slow life» серед молоді, варто відзначити: майже половина досліджуваних виявила високий рівень та більше третини опитаних відзначаються низьким рівнем застосування концепцій філософії «slow life». Також, варто зазначити, що досліджувані оцінювали схильність до використання елементів життєвої філософії «slow life» суб'єктивно.

2. Респонденти, що дотримуються принципів життєвої філософії «slow life», тобто мають високий рівень за розробленою анкетною, характеризуються більш високими показниками мотивації, психологічного благополуччя та його складових, менш схильні до емоційного вигорання, психологічного стресу та прояву негативних психічних станів на статистично значущому рівні. Отже, гіпотезу доведено.

3. Результати емпіричного дослідження зумовили необхідність створення комплексної програми, спрямованої на засвоєння та подальше використання принципів життєвої філософії «slow life».

РОЗДІЛ 3

КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА, СПРЯМОВАНА НА ЗАСВОЄННЯ ПРИНЦИПІВ ЖИТТЄВОЇ ФІЛОСОФІЇ «SLOW LIFE» У МОЛОДІ

3.1. Опис програми «slow life»- спосіб життя майбутнього»

Результати емпіричного дослідження зумовили необхідність розробки комплексної програми, спрямованої на вдосконалення навичок уповільнення та успішної організації діяльності з метою запобігання емоційного вигорання, стресу та прояву негативних психічних станів та покращення показників мотивації та психологічного благополуччя.

Мета програми: вдосконалення навичок уповільнення та успішної організації діяльності.

Завдання програми: засвоєння молоддю навичок уповільнення та успішної організації діяльності; запобігання емоційного вигорання; зниження стресу та прояву негативних психічних станів; покращення показників мотивації та психологічного благополуччя; засвоєння навичок контролю над об'єктом страху;

Форма організації діяльності: психологічний тренінг. Тривалість тренінгових занять - 90 хвилин. Програма включала 13 занять.

Структура тренінгових занять: 1) Тема: Що таке «slow life»? Мета: надати основні теоретичні відомості з теми «slow life» та ознайомити учасників програми з результатами первинної психологічної діагностики. 2) Тема: Емоційне вигорання – як результат твого поспіху. Мета: надати основні теоретичні відомості з теми емоційне вигорання та практично відпрацювати техніки запобігання та корекції емоційного вигорання. 3) Тема: Емоційне вигорання – не єдина проблема. Мета: сформулювати комплекс понять про фрустрацію та агресивність, та застосувати психологічний інструментарій корекції негативних психічних станів. 4) Тема: Тривожність та ригідність – твої перепони на шляху до сповільнення. Мета: сформулювати комплекс понять про тривожність та ригідність, доповнити та зафіксувати результати роботи з психологічним інструментарієм корекції негативних психічних станів. 5) Тема: Стрес – знайомий ворог. Мета: доповнити теоретичні знання з теми стрес, відпрацювати техніки релаксації

та концентрації. 6) Тема: Мотивація – одна із складових успішного сповільнення. Мета: виявлення домінуючих мотивів у молоді та оптимізація внутрішньої мотивації, засвоєння різних стратегій досягнення успіху в діяльності. 7) Тема: Благополуччя всередині = благополуччя в діяльності. Мета: обговорити поняття благополуччя та його складових, практично відпрацювати навички уповільнення. 8) Тема: Прийми себе і світ тебе прийме. Мета: активізація та розгляд питання самоприйняття, його практичне відпрацювання. 9) Тема: Автономія та особистісний ріст можуть бути повільними. Мета: спростувати уявлення про необхідність участі у «шурячих перегонах» задля досягнення автономії та особистісного росту. 10) Тема: Бути «на позитиві» - не про справжнє відношення. Мета: розгляд питання позитивного відношення до оточуючих та його впливу на діяльність, практичні вправи на посилення довірливих відносин у групі. 11) Тема: Вічне питання «в чому сенс?». Мета: теоретичне обґрунтування поняття «цілі в житті», відпрацювання вправ спрямованих на успішне та стійке цілепокладання. 12) Тема: Чим я можу управляти? Мета: засвоєння та відпрацювання навичок управління своєю діяльністю та створення умов для ефективного уповільнення. 13) Тема: Мої відкриття з теми «slow life». Мета: підбиття підсумків проведених занять, обговорення засвоєних теоретичних знань та практичних навичок уповільнення. Опис програми розміщено в Додатку В.

3.2. Перевірка ефективності комплексної програми, спрямованої на засвоєння принципів життєвої філософії «slow life» у молоді

Відмінності між показниками емпіричного дослідження до застосування комплексної програми, спрямованої на засвоєння принципів життєвої філософії «slow life» у молоді та після її проведення, знаходяться у Додатку Г, були підраховані за допомогою критерію Т-Ст'юдента для залежних вибірок (Додаток Д – таблиці з результатами статистичної обробки).

За результатами повторної діагностики молоді за авторською анкетой було виявлено такі зміни: позитивні зрушення за високим рівнем показників схильності

до використання стратегій «slow life», кількість респондентів, що використовують елементи цієї стратегії у своєму житті зростає на 24% після участі у тренінговій програмі. Також було зафіксовано позитивні зміни за низьким рівнем даної методики, що свідчить про успішність просвітницької частини нашої тренінгової програми. Дані є статистично значущими $t_{\text{емп}} = 0.002$, при $p < 0,01$. Результати представлено на рис. 3.1.

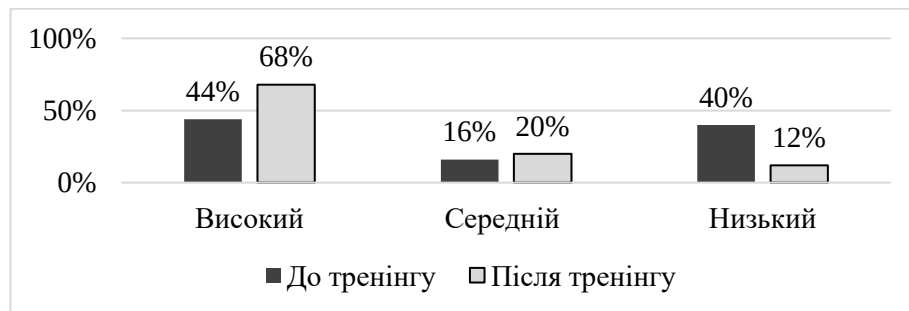


Рис. 3.1. Зміни у показниках авторської анкети дослідження схильності до використання елементів життєвої філософії «slow life» серед молоді

Було повторно виконано «Діагностику особистості на мотивацію». Після застосування програми у вибірці переважає високий рівень мотивації досягнення успіху (92%). Вдалося також знизити показники низького рівня за даною шкалою. За допомогою тренінгового втручання вдалося суттєво знизити показники мотивації до уникнення невдач, що свідчить про засвоєння тренінговою групою навичок самомотивування, знизити страх ризику та невдачі.

Дані показників мотивації до уникнення невдач є статистично значущими при $t_{\text{емп}} = 0.002$, $p < 0,01$; мотивації досягнення успіху при $t_{\text{емп}} = 0.001$, $p < 0,001$. Отримані результати представлено на рис. 3.2.

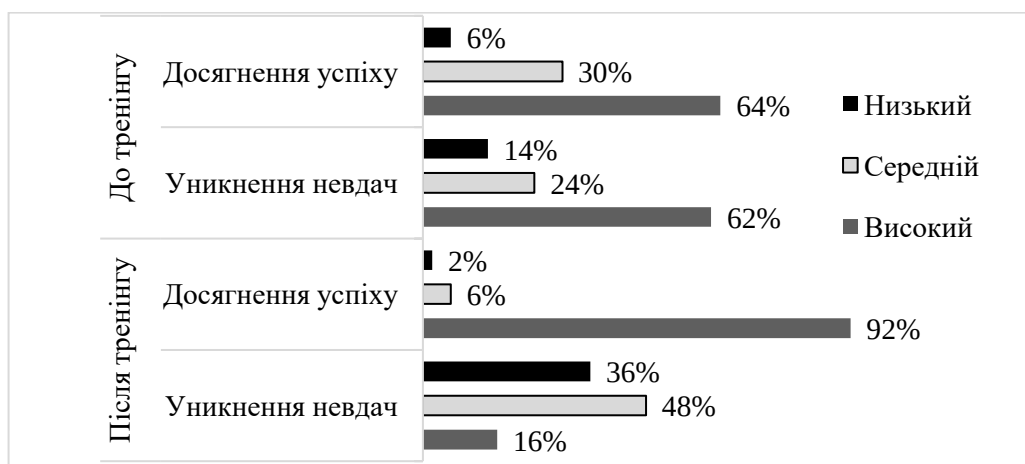


Рис. 3.2. Зміни у показниках методики «Діагностика особистості на мотивацію»

Повторно проведено методику «Шкала психологічного благополуччя». Спостерігається підвищення показників високого рівня та зниження показників низького рівня за шкалою «Загальний рівень психологічного благополуччя». Суттєво зросли показники високого рівня за шкалою «Позитивні відносини». Покращились показники за шкалою «Автономія». За шкалами: «Особистісний ріст», «Самоприйняття», «Управління середовищем» також вдалося підвищити показники високого рівня та знизити кількість низького рівня. По шкалі «Цілі в житті» спостерігаються зрушення за показниками високого рівня та середнього рівня. Дані показників психологічного благополуччя є статистично значущими за всіма шкалами (при $p < 0,001$ та $p < 0,05$). Результати представлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1. Зміни у показниках методики «Шкала психологічного благополуччя»

Шкали та рівні	До тренінгу	Після тренінгу
Загальний рівень психологічного благополуччя		
Високий	14%	38%
Середній	38%	42%
Низький	48%	20%
Позитивні відносини		
Високий	4%	34%
Середній	58%	52%
Низький	38%	14%
Автономія		
Високий	20%	64%
Середній	48%	28%
Низький	32%	8%
Управління середовищем		
Високий	8%	48%
Середній	60%	40%
Низький	32%	12%
Особистісний ріст		
Високий	24%	43%
Середній	46%	47%
Низький	30%	11%
Цілі в житті		
Високий	4%	28%
Середній	72%	52%
Низький	24%	20%
Самоприйняття		
Високий	12%	36%
Середній	64%	52%
Низький	24%	12%

Було повторно проведено дослідження за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання». Вдалося знизити показники за шкалами «Напруження» та «Резистенція». Дані шкали «Резистенція» є статистично значущими при $t_{\text{емп}} = 0.008$, $p < 0,01$; а шкали «Напруження» при $t_{\text{емп}} = 0.001$, $p < 0,001$. Див. рис. 3.3.

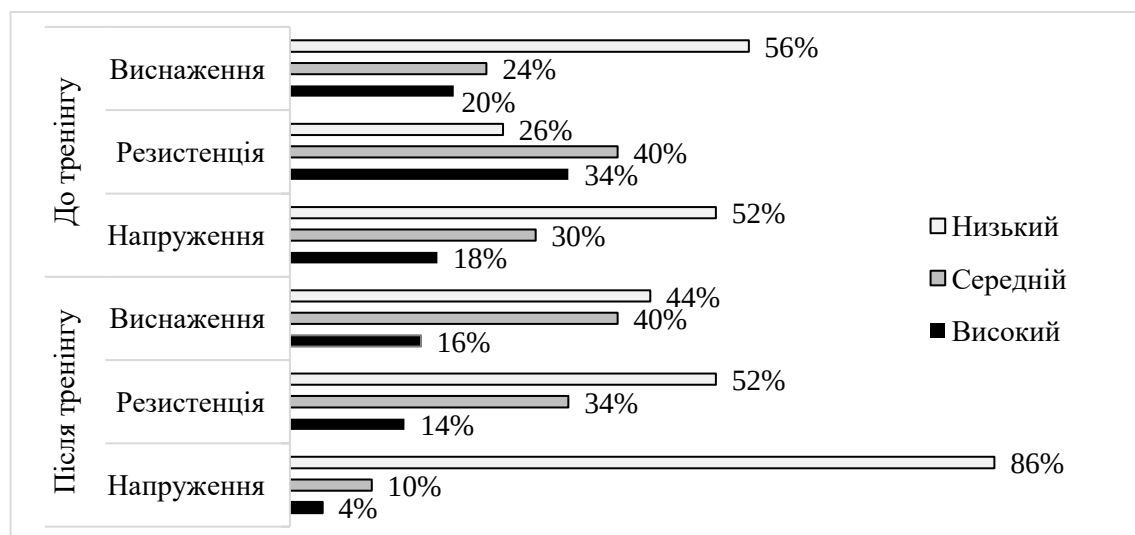


Рис. 3.3. Зміни у показниках методики «Діагностика рівня емоційного вигорання»

Продіагностовано респондентів за методикою «Самооцінка психічних станів». Вдалося покращити показники за такими шкалами методики «Тривожність», «Ригідність» та «Фрустрація». Дані шкал є статистично значущими при $p < 0,01$ та $p < 0,05$. Результати представлено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2. Зміни у показниках методики «Самооцінка психічних станів»

Шкали та рівні	До тренінгу	Після тренінгу
Тривожність		
Високий	32%	10%
Середній	40%	36%
Низький	28%	54%
Фрустрація		
Високий	30%	10%
Середній	32%	30%
Низький	38%	60%
Агресивність		
Високий	16%	8%
Середній	50%	44%
Низький	34%	48%
Ригідність		
Високий	22%	12%
Середній	58%	46%
Низький	20%	42%

Було проведено повторне опитування за методикою «Шкала психологічного стресу PSM – 25». Зниження результатів високого та збільшення низького рівня за даною методикою, свідчить про зниження загального рівня стресу у респондентів. Дані показників є статистично значущими при $t_{\text{емп}} = 0.019$, $p < 0,05$. Результати представлено на рис. 3.4.

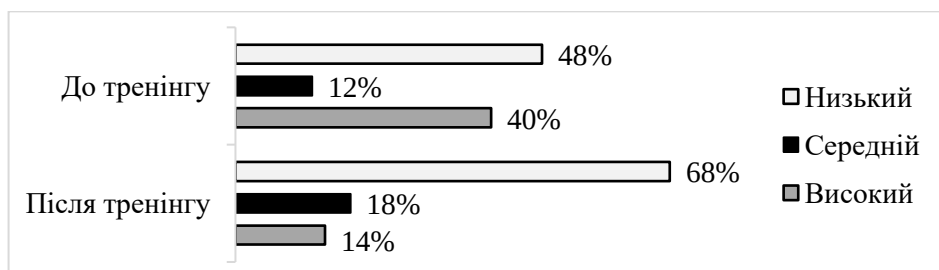


Рис. 3.4. Зміни у показниках методики «Шкала психологічного стресу PSM – 25»

Отже, узагальнені результати формульовального експерименту свідчать про дієвість запровадженої програми у роботі щодо вдосконалення навичок уповільнення та успішної організації діяльності.

Висновки до розділу 3

Було розроблено комплексну програму, спрямовану на вдосконалення навичок уповільнення та успішної організації діяльності з метою запобігання емоційного вигорання, стресу та прояву негативних психічних станів та покращення показників мотивації та психологічного благополуччя. Відмінності між показниками до та після застосування програми були підраховані за допомогою критерію Т-Стюдента для залежних вибірок.

За результатами повторної діагностики молоді за авторською анкетною дослідження схильності до використання елементів життєвої філософії «slow life» було виявлено позитивні зрушення за високим рівнем показника схильності до використання стратегій «slow life», що свідчить про успішність просвітницької частини нашої тренінгової програми.

Після застосування програми у вибірці переважає високий рівень мотивації досягнення успіху, що свідчить про засвоєння тренінговою групою навичок самомотивування, знизити страх ризику та невдачі.

Спостерігається підвищення показників високого рівня та зниження показників низького рівня за шкалою «Загальний рівень психологічного благополуччя». Суттєво зросли показники високого рівня за шкалою «Позитивні відносини». Покращились показники за шкалою «Автономія». За шкалами: «Особистісний ріст», «Самоприйняття», «Управління середовищем» також вдалося підвищити показники високого рівня та знизити кількість низького рівня. По шкалі «Цілі в житті» спостерігаються зрушення за показниками високого рівня та середнього рівня.

За допомогою тренінгової роботи вдалося знизити показники за такими шкалами методики «Напруження» та «Резистенція». Вдалося покращити показники за такими шкалами методики «Тривожність», «Ригідність» та «Фрустрація». Позитивні зміни за методикою «Шкала психологічного стресу PSM – 25», свідчать про зниження загального рівня стресу у респондентів. Всі наведені дані є статистично значущими.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи викладені в роботі результати теоретичних і експериментальних досліджень, можна зробити такі висновки:

1. Актуальною темою психологічних досліджень є аналіз проблеми вибору людиною її життєвого шляху. Йдеться про пошук нової життєвої філософії, що зменшить тиск соціуму на особистість без знецінення матеріальної складової життя. Одним із таких підходів є життєвої філософія «slow life», що зосереджує увагу на більш збалансованому підході до життя, в якому має цінність фінансова стабільність, власний досвід та насолода моментом «тут і зараз». Життєва філософія «slow life» може стати однією з ефективних форм організації робочого часу.

2. Було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей життєвої філософії «slow life» у молоді. Аналізуючи дані анкети дослідження схильності до використання елементів життєвої філософії «slow life» серед молоді, варто відзначити: майже половина досліджуваних виявила високий рівень та більше третини опитаних відзначаються низьким рівнем застосування концепцій філософії «slow life». Респонденти, що дотримуються принципів життєвої філософії «slow life», характеризуються більш високими показниками мотивації, психологічного благополуччя та його складових, менш схильні до емоційного вигорання, психологічного стресу та прояву негативних психічних станів на статистично значущому рівні. Отже, гіпотезу доведено.

3. Було розроблено комплексну програму, спрямовану на вдосконалення навичок уповільнення та успішної організації діяльності з метою запобігання емоційного вигорання, стресу та прояву негативних психічних станів та покращення показників мотивації та психологічного благополуччя. За результатами повторної діагностики молоді за авторською анкетой було виявлено позитивні зрушення за всіма показниками методики, що свідчить про успішність засвоєння респондентами теоретичного блоку тренінгової програми. Після застосування програми у вибірці переважає високий рівень мотивації досягнення успіху. Спостерігається помітне підвищення показників психологічного благополуччя.

Суттєво зросли показники за шкалою «Позитивні відносини». Покращились показники за шкалою «Автономія». За шкалами: «Особистісний ріст», «Самоприйняття», «Управління середовищем» також вдалося підвищити показники високого рівня та знизити кількість низького рівня. По шкалі «Цілі в житті» спостерігаються зрушення за показниками високого рівня та середнього рівня. За допомогою тренінгової роботи вдалося знизити показники вигорання. Покращилися результати методики дослідження негативних психічних станів та зафіксовано зниження загального рівня стресу у респондентів. Дієвість та ефективність запровадженої програми підтвердили статистично значущі результати.

Отже, мета і завдання дослідження реалізовані, гіпотеза доведена. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у поглибленні наукових знань з теми «slow life» та порівняння даної життєвої філософії з іншими напрямками та концепціями, популярними на сьогоднішній день.

Список використаних джерел

1. Оноре К. Без суеты: как перестать спешить и начать жить. Москва : Альпина Паблишер, 2014. 260 с.(закордоний автор)
2. Романовський О. Г., Михайліченко В. Є. Філософія досягнення успіху : навч. посіб. Харків : НТУ “ХПІ”, 2003. 696 с.
3. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : Учеб. пособие. СПб. : Питер, 2007. 713 с.
4. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. Москва : Педагогика, 1973. 424 с.
5. Штепа О. С. Особистісна зрілість: модель. опитувальник. тренінг : монографія. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. Ів. Франка, 2008. 210 с.
6. A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples / I. Boniwell et al. *The journal of positive psychology*. 2010. Vol. 5, no. 1. P. 24–40. URL: <https://doi.org/10.1080/17439760903271181> (date of access: 15.05.2024).
7. A Slow Budapestőrł - Slow Budapest. *Slow Budapest*. URL: <http://slowbudapest.com/about-slow-budapest/> (date of access: 15.05.2024).
8. Andrews C. *Slow Is Beautiful: New Visions of Community, Leisure And Joie De Vivre*. New Society Publishers, 2006. 245 p.
9. Boniwell I., Zimbardo P. G. Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. *Positive psychology in practice*. Hoboken, NJ, USA, 2012. P. 165–178. URL: <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch10> (date of access: 21.05.2024).
10. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
11. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
12. Davis-Laack P. Training your brain for self-regulation and resilience. *TYL*. 2013. Vol. 18. P. 10.

13. Honoré C., Honoré C. In praise of slowness: how a worldwide movement is challenging the cult of speed. [San Francisco] : HarperSanFrancisco, 2004. 310 p.
14. Krajcsó N. Is it possible to really slow down in our everyday lives? The new challenges of the slow movement and why has the slow food movement approach been exceeded?. *Acta Universitatis Sapientiae. Social Analysis*. 2015. 5 (1). P. 97.
15. Leitch A. Book Review: SLOW LIVING Wendy Parkins and Geoffrey Craig Sydney: UNSW Press, 2006, 192 pp. \$34.95 (paperback). *Journal of Sociology*. 2008. Vol. 44, no. 3. P. 304–306.
URL: <https://doi.org/10.1177/14407833080440030603> (date of access: 04.06.2024).
16. Miele M. CittàSlow: producing slowness against the fast life. *Space and Polity*. 2008. Vol. 12, no. 1. P. 135–156.
URL: <https://doi.org/10.1080/13562570801969572> (date of access: 11.12.2021).
17. Pink S. Sensing Cittàslow: Slow Living and the Constitution of the Sensory City. *The Senses and Society*. 2007. Vol. 2, no. 1. P. 59–77.
URL: <https://doi.org/10.2752/174589207779997027> (date of access: 01.06.2024).
18. Prodoscore research: productivity of remote workforce remains strong during pandemic. URL: <http://surl.li/aimdx> (date of access: 18.05.2024).
19. Radstrom S. A Place-Sustaining Framework for Local Urban Identity: An Introduction and History of Cittaslow. *International Journal of Italian Planning Practice*. 2011. 1 (1). P. 90–113.
20. Rat race. *Online Etymology Dictionary*.
URL: <https://www.etymonline.com/search?q=rat+race> (date of access: 16.05.2024).
21. Senses S. Slow life. Singapore : Editions Didier Millet PTE Ltd, 2009.
22. Slow. *TheFreeDictionary.com*.
URL: <http://www.thefreedictionary.com/slow> (date of access: 16.05.2024).
23. SLOWDOWN | Meaning & Definition for UK English | Lexico.com. *Lexico Dictionaries | English*. URL: <http://surl.li/ailxi> (date of access: 21.10.2021).

24. Veal A. J. The concept of lifestyle: a review. *Leisure Studies*. 1993. Vol. 12, no. 4. P. 233–252. URL: <https://doi.org/10.1080/02614369300390231> (date of access: 04.06.2024).
25. Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*, 174(6), 801-809.
26. World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization.
27. Zeestraten J. Strolling to the beat of another drum : living the 'Slow life' : Dissertations, Academic. 2008. URL: <http://hdl.handle.net/10182/833> (date of access: 04.06.2024).
28. Zimbardo P., D J. B. P. The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life. Atria Books, 2009. 400 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета дослідження схильності до використання елементів життєвої філософії «slow life» серед молоді

1. Що ви думаєте про поняття «повільне життя»?

Ви нічого не розумієте в цьому. 2

Нехай таким займаються інші, у вас немає на це часу. 1

Ви намагаєтеся застосовувати це в своєму житті. 3

2. Тенденція до «повільного життя» набирає обертів. Вибір за вами:

«Повільне життя» – це як 28 годин на день. 3

«Повільне життя» не для мене; 1

«Повільне життя» - це щось незрозуміле, але цікаве, я б спробував (-ла). 2

3. Що ви думаєте про практики повільного життя в робочий час? (медитації / тренінги / зони відпочинку / фізичні вправи / індивідуальний графік / перерви не тільки на обід)

Чому б і ні, робота не повинна бути на шкоду; 2

Це необхідно для ефективної та безпечної роботи співробітників; 3

Ви не знаєте, як це можливо поєднати з роботою. 1

4. У вас є зустріч.

Ви запізнилися, як завжди. 1

Ви збираєтеся без поспіху і приїжджаєте вчасно. 3

Ви дуже пунктуальні і боїтеся запізнитися. 2

5. Як ви думаєте, успіх приходить до тих, хто...

Працює важко, не шкодуючи себе 1

Поважає себе і свій час. 3

Був у потрібному місці в потрібний час 2

6. Для поліпшення умов праці необхідно...

Підвищення продуктивності в командах. 2

Виділити час для роздумів і діалогу. 3

Набирати більше людей на неповний робочий день. 1

7. Після завершення успішного проекту Ви ...

відчуваєте себе виснаженим, просто впадете з ніг; 1

повні мотивації і готові приступити до нового завдання; 2

йдете у відпустку, щоб відсвяткувати. 3

8. Місто має проблеми з громадським транспортом:

Вам все одно, Ви працюєте / навчаєтеся з дому; 2

Ви нервуйте і намагаєтеся наздогнати, викликавши таксі; 1

Ви прийшли до думки, що не страшно витратити кілька годин на дорогу; 3

9. Ваш бос / керівник раптом робить вас відповідальними за терміновий проект:

Ви залишитеся після роботи / навчання; 2

Ви прискоритеся, намагаючись поєднати з основною роботою / навчанням; 1

Перш ніж погодитися, Ви оцінюєте свої сили і час. 3

10. У стресових ситуаціях Ви скоріше...

попросите про допомогу; 2

плануватимете заняття медитацією/спортом; 3

візьметесь відразу за всі справи, спробуєте вирішити проблему самостійно. 1

11. Під час прогулянки Ви...

присвячує час собі і своїм думкам; 2

спостерігаєте за красою природи, помічаючи її в деталях; 3

не звертаєте уваги на красу, переходячи з точки А в точку Б. 1

12. Ви можете бути непродуктивні...

коли не знаєте, що робити в першу чергу; 2

тільки тоді, коли вас змушує ситуація, наприклад, Ви хворі; 1

свідомо, коли вам не вистачає сил, енергії та часу. 3

13. Ви розумієте, що Ви знаходитесь на межі, коли ...

починаєте підвищувати голос на своїх близьких без причини; 1

намагаюся не підштовхувати себе до межі; 2

не опинявся (-лась) в такій ситуації; 3

Ви можете плакати без об'єктивної причини; 2

Ви розумієте, що у вас немає сил вставати з ліжка; 1

намагаєтесь з усіх сил відновитися (зібратися в купу); 1

14. Перед сном Ви скоріше:

Сидите до останнього в соціальних мережах, бездумно прокручуючи стрічку новин; 1

Переглядаєте всі ваші повідомлення та сповіщення; 2

Вмикаєте режим польоту на смартфоні та читаєте книгу. 3

15. Ваш день, як правило, проходить так ...

Ви встаєте пізно, перш ніж поснідати. Ви запізнилися на навчання / роботу. Ви будете почувати себе втомленими до обіду. Повечеряйте близько 23:00, перш ніж дивитися серіал до 3:00. 1

Ви встаєте вранці, можете добре поспідати. Протягом робочого дня знаходите час для відпочинку та не відчувайте втоми. Увечері знаходите час для прогулянок або занять спортом. Легка вечір'я і лягаєте спати вчасно. 3

Ви встаєте рано, не знаходите часу на сніданок. Весь робочий день схожі на «білку в колесі», ввечері у вас стільки ж роботи, часу ні на що не вистачає. Ви відчуваєте, що вам потрібно щось змінити у своєму режимі! 2

16. Під час карантину (жовто-червона зона) Ви ...

працювали / навчалися віддалено вдома, займалися багатьма обов'язками, поспішали зробити все якомога швидше, але все одно не все встигали; 1

виконували робочі / навчальні завдання та домашні обов'язки, коли самі того хотіли, не змушуючи себе; 3

не змогли встановити баланс між навчанням / роботою і захопленнями, одна річ переважила. 2

17. Для вас карантин/ ізоляція - це ...

спосіб перезавантажитися і подумати про своє життя, свої перспективи, зробити щось нове і цікаве; 3

муки, від того, що Ви нічого не робите, відчуваєте провину за бездіяльність; 1

щось нудне, я не знаю, що робити з часом, крім навчання / роботи, ніяких розваг, але це терпимо. 2

18. Коли у Вас є багато непрочитаних повідомлень / електронних листів / сповіщень, Ви ...

читаєте в дорозі, намагаючись встигнути відповісти всім; 1

читаєте вибірково, іноді пропускаючи важливу інформацію; 2

знаходите час, щоб уважно прочитати всі повідомлення, а не відволікатися від інших речей. 3

19. Медитація для Вас –це...

Марна трата часу. У вас занадто багато справ, і Ви не думаєте, що це може бути корисно, тим більше, що Ви дуже активна людина. 1

Щось, що варто спробувати для всіх, ритуал релаксації, який Ви можете собі дозволити кожен день; 3

Це цікава практика, щоб розслабитися, але Ви ніколи не пробували її або у вас рідко є можливість зробити це. 2

20. Час, коли Ви нічого не робите, -

Необхідність, яка дозволяє зібрати свої думки і розслабитися. 3

Це неможливо. Я не можу сидіти на місці і нічого не робити; 2

Прояв ліні, в якому я буду звинувачувати себе. 1

Додаток Б

**Таблиця Б. 1 Емпіричні дані за авторською анкетою дослідження
схильності до використання елементів життєвої філософії «slow life»**

№	Результат	Рівень	№	Результат	Рівень
1	46	середній	44	24	низький
2	46	середній	45	22	низький
3	46	середній	46	55	високий
4	46	середній	47	31	низький
5	49	високий	48	50	високий
6	48	високий	49	49	високий
7	32	низький	50	29	низький
8	24	низький			
9	47	високий			
10	55	високий			
11	59	високий			
12	54	високий			
13	48	високий			
14	45	середній			
15	33	низький			
16	45	середній			
17	31	низький			
18	23	низький			
19	53	високий			
20	30	низький			
21	56	високий			
22	30	низький			
23	48	високий			
24	50	високий			
25	50	високий			
26	22	низький			
27	32	низький			
28	30	низький			
29	51	високий			
30	25	низький			
31	47	високий			
32	51	високий			
33	33	низький			
34	27	низький			
35	33	низький			
36	46	середній			
37	32	низький			
38	47	високий			
39	48	високий			
40	23	низький			
41	50	високий			
42	52	високий			
43	46	середній			

Таблиця Б. 2 Емпіричні дані за методикою діагностики особистості на мотивацію досягнення успіху та уникнення невдач

№	Уникнення невдач		Досягнення успіху		№	Уникнення невдач		Досягн. успіху	
	Результат	Рівень	Результат	Рівень		Результат	Рівень	Рез.	Рівень
1	10	низький	12	середній	40	19	високий	14	середній
2	16	середній	14	середній	41	19	високий	21	високий
3	12	середній	18	високий	42	17	високий	20	високий
5	7	низький	17	високий	43	17	високий	20	високий
6	13	середній	16	високий	44	19	високий	17	високий
4	22	високий	9	низький	45	21	високий	25	високий
7	21	високий	17	високий	46	15	середній	22	високий
8	18	високий	13	середній	47	19	високий	9	низький
9	14	середній	21	високий	48	19	високий	22	високий
10	20	високий	19	високий	49	15	середній	14	середній
11	13	середній	19	високий	50	18	високий	19	високий
12	24	високий	17	високий					
13	17	високий	19	високий					
14	16	середній	22	високий					
15	19	високий	11	середній					
16	19	високий	20	високий					
17	22	високий	15	середній					
18	20	високий	17	високий					
19	12	середній	14	середній					
20	17	високий	11	середній					
21	10	низький	22	високий					
22	19	високий	14	середній					
23	18	високий	21	високий					
24	25	високий	17	високий					
25	7	низький	23	високий					
26	19	високий	17	високий					
27	17	високий	11	середній					
28	19	високий	20	високий					
29	13	середній	18	високий					
30	22	високий	9	низький					
31	18	середній	15	середній					
32	9	низький	21	високий					
33	19	високий	11	середній					
36	23	високий	13	середній					
35	13	середній	19	високий					
34	10	низький	20	високий					
37	23	високий	21	високий					
38	8	низький	11	середній					
39	17	високий	21	високий					

Таблиця Б. 3 Емпіричні дані за методикою «Шкала психологічного благополуччя»

№	Загальний рівень психологічного благополуччя		Позитивні відносини		Автономія		Управління середовищем	
	Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень
1	6	середній	7	середній	7	середній	4	середній
2	8	високий	6	середній	8	високий	7	середній
3	6	середній	5	середній	7	середній	6	середній
4	8	високий	6	середній	9	високий	6	середній
5	4	низький	2	низький	6	середній	4	середній
6	7	середній	6	середній	8	високий	6	середній
7	2	низький	2	низький	2	низький	7	середній
8	2	низький	3	низький	3	низький	1	низький
9	9	високий	8	високий	9	високий	9	високий
10	6	середній	6	середній	7	середній	3	низький
11	6	середній	6	середній	7	середній	4	середній
12	6	середній	6	середній	8	високий	5	середній
13	7	середній	6	середній	9	високий	6	середній
14	6	середній	3	низький	9	високий	6	середній
15	3	низький	6	середній	4	середній	2	низький
16	8	високий	6	середній	7	середній	8	високий
17	3	низький	3	низький	6	середній	2	низький
18	4	низький	2	низький	2	низький	4	середній
19	2	низький	1	низький	1	низький	4	середній
20	3	низький	3	низький	4	середній	3	низький
21	5	середній	4	середній	6	середній	4	середній
22	2	низький	1	низький	3	низький	2	низький
23	9	високий	6	середній	6	середній	9	високий
24	7	середній	7	середній	5	середній	6	середній
25	6	середній	4	середній	10	високий	5	середній
26	2	низький	1	низький	3	низький	1	низький
27	3	низький	7	середній	4	низький	4	низький
28	1	низький	3	низький	7	середній	6	середній
29	4	середній	6	середній	6	середній	6	середній
30	4	низький	3	низький	3	низький	2	низький
31	3	низький	6	середній	3	низький	4	середній
32	8	високий	8	високий	9	високий	6	середній
33	4	низький	1	низький	3	низький	5	середній
34	4	низький	2	низький	7	середній	3	низький
35	3	низький	5	середній	6	середній	6	середній
36	4	середній	5	середній	4	середній	4	середній
37	2	низький	3	низький	3	низький	3	низький
38	1	низький	3	низький	6	середній	9	високий
39	6	середній	4	середній	6	середній	6	середній
40	2	низький	2	низький	1	низький	1	низький
41	8	високий	2	низький	6	середній	3	низький

Продовження таблиці Б. 3

42	6	середній	5	середній	9	високий	5	середній
43	6	середній	5	середній	7	середній	4	середній
44	2	низький	7	середній	3	низький	4	середній
45	1	низький	4	середній	1	низький	1	низький
46	7	середній	7	середній	6	середній	6	середній
47	4	низький	1	низький	3	низький	3	низький
48	6	середній	7	середній	6	середній	5	середній
49	6	середній	6	середній	7	середній	6	середній
50	1	низький	6	середній	2	низький	3	низький

Таблиця Б. 4 Емпіричні дані за методикою «Шкала психологічного благополуччя»

№	Особистісний ріст		Цілі в житті		Самоприйняття	
	Результат	Рівень	Результат	Рівень	Результат	Рівень
1	7	середній	5	середній	5	середній
2	8	високий	7	середній	8	високий
3	7	середній	7	середній	6	середній
4	9	високий	8	високий	8	високий
5	6	середній	3	низький	5	середній
6	7	середній	7	середній	7	середній
7	3	низький	6	середній	5	середній
8	3	низький	1	низький	2	низький
9	9	високий	7	середній	8	високий
10	9	високий	4	середній	6	середній
11	8	високий	7	середній	6	середній
12	6	середній	5	середній	6	середній
13	7	середній	6	середній	7	середній
14	8	високий	6	середній	4	середній
15	6	середній	5	середній	6	середній
16	6	середній	6	середній	9	високий
17	2	низький	4	середній	6	середній
18	3	низький	1	низький	3	низький
19	2	низький	4	середній	4	середній
20	3	низький	3	низький	3	низький
21	7	середній	5	середній	5	середній
22	6	середній	6	середній	6	середній
23	9	високий	10	високий	9	високий
24	8	високий	7	середній	7	середній
25	7	середній	5	середній	4	середній
26	7	середній	3	низький	1	низький
27	3	низький	2	низький	2	низький
28	7	середній	6	середній	7	середній
29	6	середній	4	середній	4	середній
30	3	низький	3	низький	3	низький
31	3	низький	3	низький	4	середній

Продовження таблиці Б. 4

32	9	високий	6	середній	8	високий
33	3	низький	4	середній	5	середній
34	6	середній	4	середній	5	середній
35	1	низький	2	низький	6	середній
36	5	середній	5	середній	5	середній
37	6	середній	4	середній	4	середній
38	2	низький	1	низький	1	низький
39	7	середній	6	середній	6	середній
40	4	низький	4	середній	3	низький
41	6	середній	4	середній	2	низький
42	5	середній	6	середній	6	середній
43	8	високий	6	середній	6	середній
44	3	низький	2	низький	3	низький
45	6	середній	1	низький	1	низький
46	8	високий	7	середній	7	середній
47	3	низький	6	середній	4	низький
48	8	високий	7	середній	5	середній
49	7	середній	5	середній	5	середній
50	6	середній	6	середній	4	середній

Таблиця Б. 5 Емпіричні дані за методикою діагностики рівня емоційного вигорання

№	Напруження		Резистенція		Виснаження	
	Результат	Рівень	Результат	Рівень	Результат	Рівень
1	32	низький	70	високий	32	низький
2	8	низький	32	низький	30	низький
3	16	низький	28	низький	30	низький
4	5	низький	51	середній	13	низький
5	17	низький	52	середній	30	низький
6	14	низький	47	середній	21	низький
7	81	високий	95	високий	95	високий
8	75	високий	78	високий	82	високий
9	3	низький	12	низький	10	низький
10	22	низький	53	середній	26	низький
11	17	низький	72	високий	33	низький
12	55	середній	47	середній	41	середній
13	9	низький	42	середній	28	низький
14	2	низький	33	низький	30	низький

Продовження таблиці Б. 5

15	67	високий	63	високий	12	низький
16	18	низький	55	середній	32	низький
17	69	високий	54	середній	55	середній
18	36	середній	59	середній	58	середній
19	23	низький	90	високий	40	середній
20	49	середній	75	високий	62	високий
21	10	низький	23	низький	20	низький
22	57	середній	53	середній	47	середній
23	1	низький	21	низький	18	низький
24	7	низький	49	середній	15	низький
25	9	низький	43	середній	17	низький
26	51	середній	95	високий	67	високий
27	64	високий	63	високий	86	високий
28	50	середній	46	середній	67	високий
29	38	середній	51	середній	49	середній
30	12	низький	34	низький	17	низький
31	53	середній	54	середній	56	середній
32	10	низький	25	низький	13	низький
33	9	низький	29	низький	55	середній
34	100	високий	93	високий	64	високий
35	65	високий	100	високий	89	високий
36	40	середній	41	середній	28	низький
37	29	низький	77	високий	70	високий
38	50	середній	90	високий	80	високий
39	14	низький	50	середній	28	низький
40	31	низький	20	низький	17	низький
41	43	середній	65	високий	38	середній
42	7	низький	42	середній	23	низький
43	28	низький	43	середній	44	середній
44	3	низький	10	низький	20	низький
45	95	високий	88	високий	83	високий
46	42	середній	32	низький	16	низький
47	14	низький	27	низький	28	низький

Продовження таблиці Б. 5

48	51	середній	83	високий	51	середній
49	25	низький	37	середній	20	низький
50	82	високий	61	високий	42	низький

Таблиця Б. 6 Емпіричні дані за методикою «Самооцінка психічних станів»

№	Тривожність		Фрустрація		Агресивність		Ригідність	
	Результат	Рівень	Результат	Рівень	Результат	Рівень	Результат	Рівень
1	15	високий	14	середній	12	середній	9	середній
2	7	низький	6	низький	11	середній	8	середній
3	5	низький	6	низький	6	низький	8	середній
4	5	низький	4	низький	7	низький	4	низький
5	6	низький	9	середній	11	середній	5	низький
6	3	низький	0	низький	13	середній	5	низький
7	16	високий	17	високий	18	високий	18	високий
8	15	високий	18	високий	14	середній	15	високий
9	1	низький	3	низький	6	низький	2	низький
10	8	середній	5	низький	6	низький	8	середній
11	10	середній	7	низький	7	низький	11	середній
12	7	низький	7	низький	4	низький	6	низький
13	7	низький	4	низький	10	середній	8	середній
14	6	низький	7	низький	13	середній	10	середній
15	19	високий	18	високий	13	середній	15	високий
16	2	низький	6	низький	6	низький	6	низький
17	14	середній	18	високий	16	високий	16	високий
18	15	високий	17	високий	16	високий	17	високий
19	12	середній	16	високий	19	високий	11	середній
20	16	високий	16	високий	17	високий	13	середній
21	8	середній	4	низький	8	середній	4	низький
22	15	високий	16	високий	18	середній	19	високий
23	2	низький	1	низький	10	середній	10	середній
24	9	середній	8	середній	8	середній	11	середній
25	13	середній	9	середній	4	низький	9	середній
26	18	високий	13	середній	14	середній	17	високий
27	11	середній	10	середній	11	середній	13	середній
28	16	високий	15	високий	8	середній	14	середній
29	7	низький	0	низький	6	низький	6	низький
30	13	середній	10	середній	14	середній	12	середній
31	8	середній	3	низький	7	низький	10	середній

Продовження таблиці Б. 6

32	4	низький	4	низький	18	високий	7	низький
33	15	високий	16	високий	13	середній	13	середній
34	16	високий	17	високий	17	високий	13	середній
35	10	середній	8	середній	13	середній	10	середній
36	10	середній	8	середній	6	низький	8	середній
37	17	високий	11	середній	16	високий	13	середній
38	11	середній	11	середній	16	високий	11	середній
39	9	середній	8	середній	4	низький	9	середній
40	16	високий	13	середній	16	високий	12	середній
41	13	середній	8	середній	8	середній	9	середній
42	6	низький	7	низький	12	середній	8	середній
43	7	низький	7	низький	8	середній	13	середній
44	18	високий	16	високий	13	середній	11	середній
45	11	середній	16	високий	13	середній	19	високий
46	8	високий	6	низький	7	низький	7	низький
47	15	високий	16	високий	13	середній	17	високий
48	8	середній	8	середній	7	низький	10	середній
49	9	середній	9	середній	7	низький	15	високий
50	15	високий	15	високий	14	середній	17	високий

Таблиця Б. 7 Емпіричні дані за опитувальником «Шкала психологічного стресу PSM – 25»

№	Результат	Рівень
1	126	середній
2	74	низький
3	65	низький
4	40	низький
5	75	низький
6	58	низький
7	168	високий
8	170	високий
9	38	низький
10	38	низький
11	107	середній
12	118	середній
13	71	низький
14	62	низький
15	156	високий
16	39	низький
17	155	високий
18	163	високий

Продовження таблиці Б. 7

19	93	низький
20	176	високий
21	82	низький
22	187	високий
23	42	низький
24	90	низький
25	108	середній
26	177	високий
27	172	високий
28	178	високий
29	122	середній
30	155	високий
31	51	низький
32	59	низький
33	174	високий
34	170	високий
35	178	високий
36	54	низький
37	172	високий
38	107	середній
39	72	низький
40	156	високий
41	84	низький
42	60	низький
43	55	низький
44	155	високий
45	175	високий
46	51	низький
47	157	високий
48	80	низький
49	85	низький
50	186	високий

Додаток В

**Програма комплексної програми, спрямованої на засвоєння принципів
життєвої філософії «slow life» у молоді**

№	Тема, мета заняття	Структура заняття
1	Тема: Що таке «slow life»? Мета: надати основні теоретичні відомості з теми «slow life» та ознайомити учасників програми з результатами первинної психологічної діагностики.	Вступна частина: 1. Привітання 2. Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття Основна частина: 3. Теоретичний блок з теми «slow life» 4. Використання кейс-методів з теми уповільнення та діяльності в стресових умовах 5. Вправа «Шторм» Мета: навчитися спокійно діяти в мінливих умовах Заклучна частина: 6. Рефлексія 7. Підведення підсумків
2	Тема: Емоційне вигорання – як результат твого поспіху Мета: надати основні теоретичні відомості з теми емоційне вигорання та практично відпрацювати техніки запобігання та корекції емоційного вигорання.	Вступна частина: 1. Привітання 2. Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття Основна частина: 3. Теоретичний блок з теми емоційного вигорання: фази та наслідки. 4. Вправа «Геометричні фігури» Мета: самопрезентація учасників, пошук однодумців та поділ учасників на команди. 5. Мозковий штурм «Емоційне вигорання. Що робити?» I. Етап генерації ідей. «Емоційне вигорання. Що робити?» II. Етап аналізу ідей. Основним завданням є глибока обробка, шліфування висловлених речень.

		III. Етап пошуку можливостей реалізації. Учасникам пропонується переглянути знову всі пропозиції з погляду їхньої відповідності двом критеріям – оригінальності та можливості реалізації. IV. Завершальний етап. Кожному представнику кожної групи пропонується зробити повідомлення про результати роботи групи. 6. Обговорення результату проведеного «мозкового штурму».
		Заключна частина: 7. Рефлексія 8. Підведення підсумків
3	Тема: Емоційне вигорання – не єдина проблема Мета: сформувати комплекс понять про фрустрацію та агресивність, та застосувати психологічний інструментарій корекції негативних психічних станів.	Вступна частина: 1. Привітання 2. Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття Основна частина: 3. Теоретичний блок з теми негативних психічних станів: фрустрація та агресивність. 4. Вправа: «Зобрази агресію» Мета: допомога учасникам тренінгу в умінні навчитися знімати м'язову та емоційну напругу; створення можливості побачити зовнішній образ агресивності людини. 5. Вправа «Самонаказ» Мета: стимулювати учасників до активності, необхідності щось робити у важкій, напруженій ситуації. Заключна частина: 6. Рефлексія 7. Підведення підсумків
4	Тема: Тривожність та ригідність – твої перепони на шляху до сповільнення Мета: сформувати комплекс понять про	Вступна частина: 1. Привітання 2. Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття Основна частина: 3. Теоретичний блок з теми негативних психічних

	тривожність та ригідність, доповнити та зафіксувати результати роботи з психологічним інструментарієм корекції негативних психічних станів.	станів: тривожність та ригідність. 4. Вправа «Стан тривоги та спокою». Мета: дати можливість учасникам відчувати себе ситуації тривоги, звернути увагу на своє самопочуття у цій ситуації. 5. Гра «Відро для сміття». Мета: вербалізація причини тривоги та зняття емоційної напруги. 6. Вправа «Правила для неандертальця». Мета: розвинути здатність коригувати свої установки та діяльність з урахуванням ситуації, що склалася. Заключна частина: 7. Рефлексія 8. Підведення підсумків
5	Тема: Стрес – знайомий ворог Мета: доповнити теоретичні знання з теми стрес, відпрацювати техніки релаксації та концентрації.	Вступна частина: 1. Привітання 2. Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття Основна частина: 3. Теоретичний блок з теми стрес. 4. Вправа «Млин». Мета: формування конструктивного пошуку рішення проблеми. 5. Вправа «Коридор критики». Мета: розвиток стресостійкості. 6. Вправа «Годинник». Мета: формування ефективного рішення проблем в стресовій ситуації. Заключна частина: 7. Рефлексія 8. Підведення підсумків
6	Тема: Мотивація – одна із складових успішного сповільнення Мета: виявлення домінуючих мотивів у молоді та оптимізація внутрішньої мотивації,	Вступна частина: 1. Привітання 2. Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття Основна частина: 3. Вправа «Мій мотив». Мета: виявлення учасниками власних активаторів мотивації 4. Вправа «Стілець». Мета: зосередження учасників на

	засвоєння різних стратегій досягнення успіху в діяльності.	власних мотивах та способах їхньої активації 5. Вправа «Незавершені речення». Мета: формування мотивації на успіх, тренування у постановці цілей. Заклучна частина: 6. Рефлексія 7. Підведення підсумків
7	Тема: Благополуччя всередині = благополуччя в діяльності Мета: обговорити поняття благополуччя та його складових, практично відпрацювати навички уповільнення.	Вступна частина: 1. Привітання 2. Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття Основна частина: 3. Вправа «Кола благополуччя». Мета: обговорити поняття благополуччя та визначити його складові. 4. Вправа «Візит подяки». Мета: посилити відчуття добробуту та полегшити тиск негативних емоцій. 5. Вправа «Крок до уповільнення». Мета: самоаналіз своїх вчинків та візуалізація можливих шляхів зниження темпу діяльності. Заклучна частина: 6. Рефлексія 7. Підведення підсумків
8	Тема: Прийми себе і світ тебе прийме Мета: активізація та розгляд питання самоприйняття, його практичне відпрацювання.	Вступна частина: 1. Привітання 2. Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття Основна частина: 3. Теоретичний блок на групова дискусія на тему самоприйняття. 4. Вправа «Мені в собі подобається...». Мета: актуалізація учасниками своїх позитивних якостей, підвищення самооцінки. 5. Вправа «Моя тінь». Мета: вербалізація та візуалізація учасниками своїх недоліків, перетворення їх на ресурс. 6. Вправа «Вікно Джохарі». Мета: розвиток розуміння

		ставлення до себе та взаємовідносин з оточуючими.
		Заклучна частина: 7. Рефлексія 8. Підведення підсумків
9	Тема: Автономія та особистісний ріст можуть бути повільними Мета: спростувати уявлення про необхідність участі у «шурячих перегонах» задля досягнення автономії та особистісного росту.	Вступна частина: 1. Привітання 2. Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття
		Основна частина: 3. Гра «Конкуренція». Мета: створити експериментальну модель, що показує механізми конкурентної боротьби та виявити її негативний вплив на емоційний стан людини. 4. Вправа «Хай буде, що буде». Мета: обмін учасників своїми особистими страхами, побоюваннями, створення колективного гасла: «Роби, що треба, і нехай буде, що буде». 5. Вправа «Моя автономність». Мета: пошук ресурсів для самостійного та ефективного вирішення проблем без психологічного та фізичного виснаження.
		Заклучна частина: 6. Рефлексія 7. Підведення підсумків
10	Тема: Бути «на позитиві» - не про справжнє відношення Мета: розгляд питання позитивного відношення до оточуючих та його впливу на діяльність, практичні вправи на посилення довірливих відносин у групі.	Вступна частина: 1. Привітання 2. Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття
		Основна частина: 3. Теоретичний блок з теми: позитивні відносини (з собою, з оточуючими, з діяльністю). 4. Вправа «Психологічна підтримка». Мета: дати можливість учасникам групи усвідомити свої негативні риси, розвинути вміння надання психологічної підтримки іншій людині. 5. Вправа: «А ви про мене не знали...».

		Мета: створення атмосфери довіри у групі та розвиток навичок встановлення позитивних контактів з людьми.
		Заклучна частина: 6. Рефлексія 7. Підведення підсумків
11	Тема: Вічне питання «в чому сенс?» Мета: теоретичне обґрунтування поняття «цілі в житті», відпрацювання вправ спрямованих на успішне та стійке цілепокладання.	Вступна частина: 1. Привітання 2. Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття
		Основна частина: 3. Теоретичний блок з теми: формування цілей. 4. Проективна методика «Мої цілі». Мета: за допомогою малюнку визначити свої цілі та ресурси необхідні для їхнього досягнення. 5. Вправа «Твоє місце». Мета: визначення учасниками своїх перешкод у досягненні поставлених цілей. 6. Вправа «Магічний капелюх». Мета: усвідомлення учасниками власних стратегій досягнення цілей.
		Заклучна частина: 7. Рефлексія 8. Підведення підсумків
12	Тема: Чим я можу управляти? Мета: засвоєння та відпрацювання навичок управління своєю діяльністю та створення умов для ефективного уповільнення.	Вступна частина: 1. Привітання 2. Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття
		Основна частина: 3. Вправа «Я зосереджуюся на...». Мета: відфільтрувати з нескінченного потоку «можу зробити» і «має зробити» ті справи, які справді будуть виконані. 4. Вправа «Я вдячний за...». Мета: уповільнити ритм життя та помічати не лише негатив, але й позитивні прояви життя. 5. Вправа «Я відпускаю...». Мета: розвиток навичок управління своїми думками, що допоможуть сповільнити ритм життя.

		Заклучна частіна: 6. Рефлексія 7. Підведення підсумків
13	Тема: Мої відкриття з теми «slow life» Мета: підбиття підсумків проведених занять, обговорення засвоєних теоретичних знань та практичних навичок уповільнення.	Вступна частіна: 1. Привітання 2. Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття
		Основна частіна: 3. Використання кейс-методів з теми уповільнення та діяльності в стресових умовах 4. Групова дискусія щодо отриманих знань та набутих навичок. 5. Вправа «Я бачу себе через...». Мета: визначення учасниками сфер життя, де їм би знадобилися отримані на тренінговій програмі знання та навички «slow life».
		Заклучна частіна: 6. Рефлексія 7. Підведення підсумків

Додаток Г

Таблиця Г. 1 Емпіричні дані за авторською анкетою дослідження схильності до використання елементів життєвої філософії «slow life» до та після тренінгової програми

№	До тренінгу	Після тренінгу	№	До тренінгу	Після тренінгу
	Рівень	Рівень		Рівень	Рівень
1	середній	високий	28	низький	середній
2	середній	високий	29	високий	високий
3	середній	середній	30	низький	високий
4	середній	середній	31	високий	високий
5	високий	середній	32	високий	високий
6	високий	середній	33	низький	високий
7	низький	високий	34	низький	високий
8	низький	високий	35	низький	середній
9	високий	високий	36	середній	високий
10	високий	високий	37	низький	високий
11	високий	високий	38	високий	високий
12	високий	низький	39	високий	високий
13	високий	низький	40	низький	середній
14	середній	високий	41	високий	середній
15	низький	високий	42	високий	високий
16	середній	високий	43	середній	високий
17	низький	високий	44	низький	середній
18	низький	високий	45	низький	низький
19	високий	високий	46	високий	низький
20	низький	високий	47	низький	низький
21	високий	високий	48	високий	низький
22	низький	високий	49	високий	високий
23	високий	високий	50	низький	високий
24	високий	високий			
25	високий	високий			
26	низький	високий			
27	низький	середній			

Таблиця Г. 2 Емпіричні дані за методикою діагностики особистості на мотивацію досягнення успіху та уникнення невдач до та після тренінгової програми

<i>До тренінгу</i>			<i>Після тренінгу</i>		
<i>№</i>	<i>Уникнення невдач</i>	<i>Досягнення успіху</i>	<i>№</i>	<i>Уникнення невдач</i>	<i>Досягнення успіху</i>
	Рівень	Рівень		Рівень	Рівень
1	низький	середній	1	високий	високий
2	середній	середній	2	високий	високий
3	середній	високий	3	високий	високий
5	низький	високий	5	високий	високий
6	середній	високий	6	високий	високий
4	високий	низький	4	високий	високий
7	високий	високий	7	високий	високий
8	високий	середній	8	високий	високий
9	середній	високий	9	середній	високий
10	високий	високий	10	середній	високий
11	середній	високий	11	середній	високий
12	високий	високий	12	середній	високий
13	високий	високий	13	середній	високий
14	середній	високий	14	середній	високий
15	високий	середній	15	середній	високий
16	високий	високий	16	середній	високий
17	високий	середній	17	середній	високий
18	високий	високий	18	середній	високий
19	середній	середній	19	середній	високий
20	високий	середній	20	середній	високий
21	низький	високий	21	середній	високий
22	високий	середній	22	середній	високий
23	високий	високий	23	середній	високий
24	високий	високий	24	середній	високий
25	низький	високий	25	середній	високий
26	високий	високий	26	середній	високий
27	високий	середній	27	середній	високий
28	високий	високий	28	середній	високий
29	середній	високий	29	середній	високий
30	високий	низький	30	середній	високий
31	середній	середній	31	середній	високий
32	низький	високий	32	середній	високий
33	високий	середній	33	середній	високий
36	високий	середній	36	середній	високий
35	середній	високий	35	середній	високий
34	низький	високий	34	середній	високий
37	високий	високий	37	середній	високий

Продовження таблиці Г. 2

38	низький	середній	38	середній	високий
39	високий	Високий	39	середній	високий
40	високий	середній	40	середній	високий
41	високий	високий	41	середній	високий
42	високий	високий	42	середній	високий
43	високий	високий	43	середній	високий
44	високий	високий	44	низький	високий
45	високий	високий	45	низький	високий
46	середній	високий	46	низький	високий
47	високий	низький	47	низький	середній
48	високий	високий	48	низький	середній
49	середній	середній	49	низький	середній
50	високий	високий	50	низький	низький

Таблиця Г. 3 Емпіричні дані за опитувальником «Шкала психологічного благополуччя» до та після тренінгової програми

№	Загальний показник		Позитивні відносини		Автономія	
	До	Після	До	Після	До	Після
	Рівень	Рівень	Рівень	Рівень	Рівень	Рівень
1	середній	високий	середній	високий	середній	високий
2	високий	високий	середній	високий	високий	високий
3	середній	високий	середній	високий	середній	високий
4	високий	високий	середній	високий	високий	високий
5	низький	високий	низький	високий	середній	високий
6	середній	високий	середній	високий	високий	високий
7	низький	високий	низький	високий	низький	високий
8	низький	високий	низький	високий	низький	високий
9	високий	високий	високий	високий	високий	високий
10	середній	високий	середній	високий	середній	високий
11	середній	високий	середній	високий	середній	високий
12	середній	високий	середній	високий	високий	високий
13	середній	високий	середній	високий	високий	високий
14	середній	високий	низький	високий	високий	високий
15	низький	високий	середній	високий	середній	високий

Продовження таблиці Г. 3

16	високий	високий	середній	високий	середній	високий
17	низький	високий	низький	високий	середній	високий
18	низький	високий	низький	середній	низький	високий
19	низький	високий	низький	середній	низький	високий
20	низький	середній	низький	середній	середній	високий
21	середній	середній	середній	середній	середній	високий
22	низький	середній	низький	середній	низький	високий
23	високий	середній	середній	середній	середній	високий
24	середній	середній	середній	середній	середній	високий
25	середній	середній	середній	середній	високий	високий
26	низький	середній	низький	середній	низький	високий
27	низький	середній	середній	середній	низький	високий
28	низький	середній	низький	середній	середній	високий
29	середній	середній	середній	середній	середній	високий
30	низький	середній	низький	середній	низький	високий
31	низький	середній	середній	середній	низький	високий
32	високий	середній	високий	середній	високий	високий
33	низький	середній	низький	середній	низький	середній
34	низький	середній	низький	середній	середній	середній
35	низький	середній	середній	середній	середній	середній
36	середній	середній	середній	середній	середній	середній
37	низький	середній	низький	середній	низький	середній
38	низький	середній	низький	середній	середній	середній
39	середній	середній	середній	середній	середній	середній
40	низький	низький	низький	середній	низький	середній
41	високий	низький	низький	середній	середній	середній
42	середній	низький	середній	середній	високий	середній
43	середній	низький	середній	середній	середній	середній
44	низький	низький	середній	низький	низький	середній
45	низький	низький	середній	низький	низький	середній

Продовження таблиці Г. 3

46	Середній	низький	середній	низький	середній	середній
47	низький	низький	низький	низький	низький	низький
48	середній	низький	середній	низький	середній	низький
49	середній	низький	середній	низький	середній	низький
50	низький	низький	середній	низький	низький	низький

Таблиця Г. 4 Емпіричні дані за опитувальником «Шкала психологічного благополуччя» до та після тренінгової програми

№	Управління середовищем		Особистісний ріст		Цілі в житті	
	До	Після	До	Після	До	Після
	Рівень	Рівень	Рівень	Рівень	Рівень	Рівень
1	середній	високий	середній	високий	середній	високий
2	середній	високий	високий	високий	середній	високий
3	середній	високий	середній	високий	середній	високий
4	середній	високий	високий	високий	високий	високий
5	середній	високий	середній	високий	низький	високий
6	середній	високий	середній	високий	середній	високий
7	середній	високий	низький	високий	середній	високий
8	низький	високий	низький	високий	низький	високий
9	високий	високий	високий	високий	середній	високий
10	низький	високий	високий	високий	середній	високий
11	середній	високий	високий	високий	середній	високий
12	середній	високий	середній	високий	середній	високий
13	середній	високий	середній	високий	середній	високий
14	середній	високий	високий	високий	середній	високий
15	низький	високий	середній	високий	середній	середній
16	високий	високий	середній	високий	середній	середній
17	низький	високий	низький	високий	середній	середній
18	середній	високий	низький	високий	низький	середній
19	середній	високий	низький	високий	середній	середній
20	низький	високий	низький	високий	низький	середній
21	середній	високий	середній	середній	середній	середній

Продовження таблиці Г. 4

22	низький	високий	середній	середній	середній	середній
23	високий	високий	високий	середній	високий	середній
24	середній	високий	високий	середній	середній	середній
25	середній	середній	середній	середній	середній	середній
26	низький	середній	середній	середній	низький	середній
27	низький	середній	низький	середній	низький	середній
28	середній	середній	середній	середній	середній	середній
29	середній	середній	середній	середній	середній	середній
30	низький	середній	низький	середній	низький	середній
31	середній	середній	низький	середній	низький	середній
32	середній	середній	високий	середній	середній	середній
33	середній	середній	низький	середній	середній	середній
34	низький	середній	середній	середній	середній	середній
35	середній	середній	низький	середній	низький	середній
36	середній	середній	середній	середній	середній	середній
37	низький	середній	середній	середній	середній	середній
38	високий	середній	низький	середній	низький	середній
39	середній	середній	середній	середній	середній	середній
40	низький	середній	низький	середній	середній	середній
41	низький	середній	середній	середній	середній	низький
42	середній	середній	середній	середній	середній	низький
43	середній	середній	високий	середній	середній	низький
44	середній	середній	низький	середній	низький	низький
45	низький	низький	середній	середній	низький	низький
46	середній	низький	високий	низький	середній	низький
47	низький	низький	низький	низький	середній	низький
48	середній	низький	високий	низький	середній	низький
49	середній	низький	середній	низький	середній	низький
50	низький	низький	середній	низький	середній	низький

Таблиця Г. 5 Емпіричні дані за опитувальником «Шкала психологічного благополуччя» до та після тренінгової програми

№	Самоприйняття		№	Самоприйняття	
	До	Після		До	Після
	Рівень	Рівень		Рівень	Рівень
1	середній	високий	29	середній	середній
2	високий	високий	30	низький	середній
3	середній	високий	31	середній	середній
4	високий	високий	32	високий	середній
5	середній	високий	33	середній	середній
6	середній	високий	34	середній	середній
7	середній	високий	35	середній	середній
8	низький	високий	36	середній	середній
9	високий	високий	37	середній	середній
10	середній	високий	38	низький	середній
11	середній	високий	39	середній	середній
12	середній	високий	40	низький	середній
13	середній	високий	41	низький	середній
14	середній	високий	42	середній	середній
15	середній	високий	43	середній	середній
16	високий	високий	44	низький	середній
17	середній	високий	45	низький	низький
18	низький	високий	46	середній	низький
19	середній	середній	47	низький	низький
20	низький	середній	48	середній	низький
21	середній	середній	49	середній	низький
22	середній	середній	50	середній	низький
23	високий	середній			
24	середній	середній			
25	середній	середній			
26	низький	середній			
27	низький	середній			
28	середній	середній			

Таблиця Г. 6 Емпіричні дані за методикою діагностики рівня емоційного вигорання до та після тренінгової програми

№	Напруження		Резистенція		Виснаження	
	До	Після	До	Після	До	Після
	Рівень	Рівень	Рівень	Рівень	Рівень	Рівень
1	низький	високий	високий	високий	низький	високий
2	низький	високий	низький	високий	низький	високий
3	низький	середній	низький	високий	низький	високий
4	низький	середній	середній	високий	низький	високий
5	низький	середній	середній	високий	низький	високий
6	низький	середній	середній	високий	низький	високий
7	високий	середній	високий	високий	високий	високий
8	високий	низький	високий	середній	високий	високий
9	низький	низький	низький	середній	низький	середній
10	низький	низький	середній	середній	низький	середній
11	низький	низький	високий	середній	низький	середній
12	середній	низький	середній	середній	середній	середній
13	низький	низький	середній	середній	низький	середній
14	низький	низький	низький	середній	низький	середній
15	високий	низький	високий	середній	низький	середній
16	низький	низький	середній	середній	низький	середній
17	високий	низький	середній	середній	середній	середній
18	середній	низький	середній	середній	середній	середній
19	низький	низький	високий	середній	середній	середній
20	середній	низький	високий	середній	високий	середній
21	низький	низький	низький	середній	низький	середній
22	середній	низький	середній	середній	середній	середній
23	низький	низький	низький	середній	низький	середній
24	низький	низький	середній	середній	низький	середній
25	низький	низький	середній	середній	низький	середній
26	середній	низький	високий	середній	високий	середній
27	високий	низький	високий	низький	високий	середній
28	середній	низький	середній	низький	високий	середній

Продовження таблиці Г. 6

29	середній	низький	середній	низький	середній	низький
30	низький	низький	низький	низький	низький	низький
31	середній	низький	середній	низький	середній	низький
32	низький	низький	низький	низький	низький	низький
33	низький	низький	низький	низький	середній	низький
34	високий	низький	високий	низький	високий	низький
35	високий	низький	високий	низький	високий	низький
36	середній	низький	середній	низький	низький	низький
37	низький	низький	високий	низький	високий	низький
38	середній	низький	високий	низький	високий	низький
39	низький	низький	середній	низький	низький	низький
40	низький	низький	низький	низький	низький	низький
41	середній	низький	високий	низький	середній	низький
42	низький	низький	середній	низький	низький	низький
43	низький	низький	середній	низький	середній	низький
44	низький	низький	низький	низький	низький	низький
45	високий	низький	високий	низький	високий	низький
46	середній	низький	низький	низький	низький	низький
47	низький	низький	низький	низький	низький	низький
48	середній	низький	високий	низький	середній	низький
49	низький	низький	середній	низький	низький	низький
50	високий	низький	високий	низький	низький	низький

Таблиця Г. 7 Емпіричні дані за методикою «Самооцінка психічних станів» до та після тренінгової програми

№	Тривожність		Фрустрація	
	До	Після	До	Після
	Рівень	Рівень	Рівень	Рівень
1	високий	високий	середній	високий
2	низький	високий	низький	високий
3	низький	високий	низький	високий
4	низький	високий	низький	високий

Продовження таблиці Г. 7

5	низький	високий	середній	високий
6	низький	середній	низький	середній
7	високий	середній	високий	середній
8	високий	середній	високий	середній
9	низький	середній	низький	середній
10	середній	середній	низький	середній
11	середній	середній	низький	середній
12	низький	середній	низький	середній
13	низький	середній	низький	середній
14	низький	середній	низький	середній
15	високий	середній	високий	середній
16	низький	середній	низький	середній
17	середній	середній	високий	середній
18	високий	середній	високий	середній
19	середній	середній	високий	середній
20	високий	середній	високий	середній
21	середній	середній	низький	низький
22	високий	середній	високий	низький
23	низький	середній	низький	низький
24	середній	низький	середній	низький
25	середній	низький	середній	низький
26	високий	низький	середній	низький
27	середній	низький	середній	низький
28	високий	низький	високий	низький
29	низький	низький	низький	низький
30	середній	низький	середній	низький
31	середній	низький	низький	низький
32	низький	низький	низький	низький
33	високий	низький	високий	низький
34	високий	низький	високий	низький
35	середній	низький	середній	низький

Продовження таблиці Г. 7

36	середній	низький	середній	низький
37	високий	низький	середній	низький
38	середній	низький	середній	низький
39	середній	низький	середній	низький
40	високий	низький	середній	низький
41	середній	низький	середній	низький
42	низький	низький	низький	низький
43	низький	низький	низький	низький
44	високий	низький	високий	низький
45	середній	низький	високий	низький
46	високий	низький	низький	низький
47	високий	низький	високий	низький
48	середній	низький	середній	низький
49	середній	низький	середній	низький
50	високий	низький	високий	низький

Таблиця Г. 8 Емпіричні дані за методикою «Самооцінка психічних станів» до та після тренінгової програми

№	Агресивність		Ригідність	
	До	Після	До	Після
	Рівень	Рівень	Рівень	Рівень
1	середній	високий	середній	високий
2	середній	високий	середній	високий
3	низький	високий	середній	високий
4	низький	високий	низький	високий
5	середній	середній	низький	високий
6	середній	середній	низький	високий
7	високий	середній	високий	середній
8	середній	середній	високий	середній
9	низький	середній	низький	середній
10	низький	середній	середній	середній
11	низький	середній	середній	середній

Продовження таблиці Г. 8

12	низький	середній	низький	середній
13	середній	середній	середній	середній
14	середній	середній	середній	середній
15	середній	середній	високий	середній
16	низький	середній	низький	середній
17	високий	середній	високий	середній
18	високий	середній	високий	середній
19	високий	середній	середній	середній
20	високий	середній	середній	середній
21	середній	середній	низький	середній
22	середній	середній	високий	середній
23	середній	середній	середній	середній
24	середній	середній	середній	середній
25	низький	середній	середній	середній
26	середній	середній	високий	середній
27	середній	низький	середній	середній
28	середній	низький	середній	середній
29	низький	низький	низький	середній
30	середній	низький	середній	низький
31	низький	низький	середній	низький
32	високий	низький	низький	низький
33	середній	низький	середній	низький
34	високий	низький	середній	низький
35	середній	низький	середній	низький
36	низький	низький	середній	низький
37	високий	низький	середній	низький
38	високий	низький	середній	низький
39	низький	низький	середній	низький
40	високий	низький	середній	низький
41	середній	низький	середній	низький
42	середній	низький	середній	низький

Продовження таблиці Г. 8

43	середній	низький	середній	низький
44	середній	низький	середній	низький
45	середній	низький	високий	низький
46	низький	низький	низький	низький
47	середній	низький	високий	низький
48	низький	низький	середній	низький
49	низький	низький	високий	низький
50	середній	низький	високий	низький

Таблиця Г. 9 Емпіричні дані за опитувальником «Шкала психологічного стресу PSM – 25» до та після тренінгової програми

№	До тренінгу	Після тренінгу
	Рівень	Рівень
1	Середній	високий
2	Низький	високий
3	Низький	високий
4	Низький	високий
5	Низький	високий
6	Низький	високий
7	Високий	високий
8	Високий	середній
9	низький	середній
10	низький	середній
11	середній	середній
12	середній	середній
13	низький	середній
14	низький	середній
15	високий	середній
16	низький	середній
17	високий	низький
18	високий	низький
19	низький	низький

Продовження таблиці Г. 9

20	високий	низький
21	низький	низький
22	високий	низький
23	низький	низький
24	низький	низький
25	середній	низький
26	високий	низький
27	високий	низький
28	високий	низький
29	середній	низький
30	високий	низький
31	низький	низький
32	низький	низький
33	високий	низький
34	високий	низький
35	високий	низький
36	низький	низький
37	високий	низький
38	середній	низький
39	низький	низький
40	високий	низький
41	низький	низький
42	низький	низький
43	низький	низький
44	високий	низький
45	високий	низький
46	низький	низький
47	високий	низький
48	низький	низький
49	Низький	низький
50	Високий	низький

Додаток Д

Таблиця Д.1 - Емпіричні значення за авторською анкетною дослідження схильності до використання елементів життєвої філософії «slow life» серед молоді

Шкали	Середні показники до застосування програми	Середні показники після застосування програми	Емпіричне значення критерію	Рівень значимості
Інтегральний показник "Slow life"	20.2±9.366	25.6±7.045	-3.33	0.002 при $p < 0,01$

Таблиця Д.2 - Емпіричні значення за методикою діагностики особистості на мотивацію досягнення успіху та уникнення невдач

Шкали	Середні показники до застосування програми	Середні показники після застосування програми	Емпіричне значення критерію	Рівень значимості
Уникнення невдач	24.8±7.351	20.2±5.529	3.207	0.002 при $p < 0,01$
Досягнення успіху	25.6±6.115	29±3.642	-3.492	0.001 при $p < 0,001$

Таблиця Д.3 - Емпіричні значення за методикою «Шкала психологічного благополуччя»

Шкали	Середні показники до застосування програми	Середні показники після застосування програми	Емпіричне значення критерію	Рівень значимості
Загальний рівень психологічного благополуччя	16.6±7.174	21.6±7.656	-3.629	0.001 при $p < 0,001$
Позитивні відносини	16.6±5.573	22±6.701	-4.429	0 при $p < 0,001$
Автономія	18.8±7.183	25.6±6.44	-5.699	0 при $p < 0,001$
Управління середовищем	17.6±5.911	23.6±6.928	-5.250	0 при $p < 0,001$
Особистісний ріст	19.4±7.398	23±6.468	-2.585	0.013 при $p < 0,05$
Цілі в житті	18±4.949	20.8±6.952	-2.447	0.018 при $p < 0,05$
Самоприйняття	18.8±5.938	22.4±6.565	-3.397	0.001 при $p < 0,001$

Таблиця Д.4 - Емпіричні значення за методикою діагностики рівня емоційного вигорання

Шкали	Середні показники до застосування програми	Середні показники після застосування програми	Емпіричне значення критерію	Рівень значимості
Напруження	16.6±7.722	11.8±4.819	3.412	0.001 при $p < 0,001$

Продовження таблиці Д.4

Резистенція	20.8±7.783	16.6±7.174	2.774	0.008 при p<0,01
Виснаження	16.4±8.02	17.2±7.296	-0.496	0.622

Таблиця Д.5 - Емпіричні значення за методикою «Самооцінка психічних станів»

Шкали	Середні показники до застосування програми	Середні показники після застосування програми	Емпіричне значення критерію	Рівень значимості
Тривожність	20.2±7.951	15.6±6.749	2.753	0.008 при p<0,01
Фрустрація	19.2±8.291	15±6.776	2.555	0.014 при p<0,05
Агресивність	18.2±6.908	16±6.389	1.531	0.132
Ригідність	20.2±6.543	17±6.776	2.178	0.034 при p<0,05

Таблиця Д.5 - Емпіричні значення методики «Шкала психологічного стресу PSM – 25»

Шкали	Середні показники до застосування програми	Середні показники після застосування програми	Емпіричне значення критерію	Рівень значимості
Психічна напруга (рівень стресу)	19.2±9.442	14.6±7.343	2.421	0.019 при p<0,05