

НЕЙРОБЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА БАЛАНС

Результати опитування

Оцінка ментальної ясності, емоційної саморегуляції, енергії, сну, підтримки, адаптивності та відновлення після стресу.

1 ХТО ВЗЯВ УЧАСТЬ В ОПИТУВАННІ?

83%

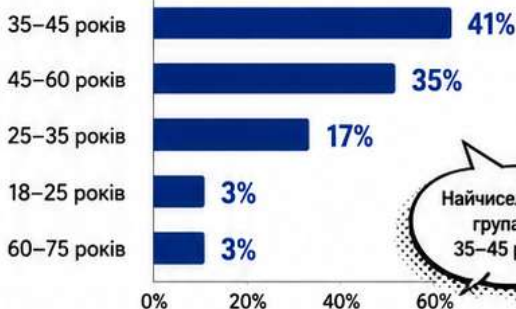
жінки

17%

чоловіки

У вибірці
переважають
жінки.

2 ВІКОВА СТРУКТУРА



Найчисельніша
група —
35–45 років.

3 ЗАГАЛЬНИЙ БАЛАНС НЕЙРОБЛАГОПОЛУЧЧЯ



24%

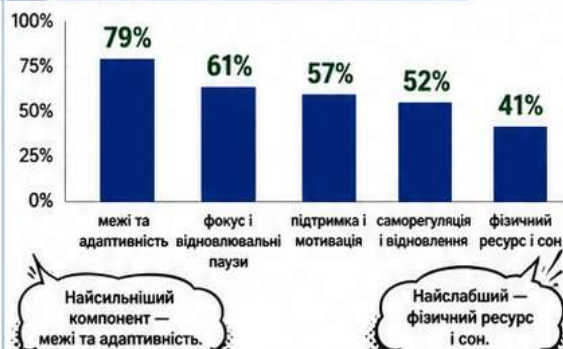
55%

21%

24% — високий баланс 55% — помірний баланс 21% — низький баланс

Переважає
помірний рівень
нейроблагополуччя.

4 ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ БАЛАНСУ



Найсильніший
компонент —
межі та адаптивність.

Найслабший —
фізичний ресурс
і сон.

5 НАЙСИЛЬНІШІ АСПЕКТИ



Найкраще розвинені межі, адаптивність і когнітивна ясність.

6 ЗОНИ РОЗВИТКУ



Найбільшої уваги потребують енергія, сон і щоденна саморегуляція.

7 НЕЙРОБЛАГОПОЛУЧЧЯ І ВІК



Серед чисельних груп вищий середній баланс у категорії 45–60 років.

ГОЛОВНИЙ ВИСНОВОК

Опитування показує, що нейроблагополуччя респондентів загалом перебуває на помірному рівні. Найсильнішими сторонами є здатність встановлювати межі, адаптуватися до змін і зберігати ясність мислення. Найбільшої уваги потребують фізична енергія, якість сну, емоційна саморегуляція та звичка робити відновлювальні паузи.

РЕКОМЕНДАЦІЯ

Для посилення нейроблагополуччя доцільно впроваджувати практики емоційної саморегуляції, підтримувати здоровий сон, відновлення енергії, регулярні короткі паузи протягом дня та розвиток підтримувального середовища.