

Міністерство освіти і науки України

Національний університет «Острзька академія»

Навчально-науковий центр заочно-дистанційного відділення

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня магістра

на тему: **«Формування стресостійкості студентів засобами позитивної психології»**

Виконала студентка 2 курсу,  
групи ЗМПс-21  
спеціальності 053 Психологія  
Ващук Ілона Сергіївна

Керівник –к.ф.н., доц.,  
Карповець  
Максим Вячеславович

Рецензент – к.п.н.,доц  
Рудь Галина Володимирівна

Острог, 2025

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                   |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                                 | <b>3</b>   |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ<br/>СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ.....</b>                | <b>10</b>  |
| 1.1. Поняття стресу та стресостійкості в сучасній психології.....                                                                 | 10         |
| 1.2. Взаємозв'язок стресостійкості, емоційної стійкості та депресивності.....                                                     | 19         |
| 1.3. Позитивна психологія та модель PERMA як наукова основа розвитку<br>стресостійкості студентів.....                            | 25         |
| 1.4. Доказові інтервенції позитивної психології у формуванні<br>стресостійкості.....                                              | 35         |
| Висновки до розділу 1.....                                                                                                        | 41         |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ<br/>СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ.....</b>                                            | <b>43</b>  |
| 2.1. Організація та методики емпіричного дослідження.....                                                                         | 43         |
| 2.2. Аналіз показників PERMA.....                                                                                                 | 54         |
| 2.3. Аналіз показників CD-RISC.....                                                                                               | 70         |
| 2.4. Кореляційний аналіз зв'язків між PERMA і CD-RISC.....                                                                        | 75         |
| Висновки до розділу 2.....                                                                                                        | 83         |
| <b>РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ<br/>СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ.....</b>                            | <b>85</b>  |
| 3.1. Теоретичне обґрунтування, мета, завдання, принципи, структура<br>та зміст програми формування стресостійкості студентів..... | 85         |
| 3.2. Очікувані результати реалізації програми.....                                                                                | 103        |
| 3.3. Практичні рекомендації щодо впровадження програми.....                                                                       | 106        |
| Висновки до розділу 3.....                                                                                                        | 109        |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                                                              | <b>111</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                                                            | <b>114</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                                                                                                               | <b>120</b> |

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сучасні соціально-економічні та інформаційні умови висувають до особистості комплексні вимоги, до яких не завжди готові навіть зрілі індивіди. Особливої актуальності це набуває для студентської молоді, яка перебуває на етапі переходу до дорослого життя та ще формує необхідні психологічні ресурси для подолання життєвих труднощів. Постійна невизначеність, війна, економічні труднощі, дистанційне навчання, інформаційне перевантаження – усе це створює фоновий стрес, який поступово виснажує. Студенти сьогодні часто живуть у стані прихованої напруги, навіть не усвідомлюючи її. Вони намагаються встигнути все – навчатися, працювати, будувати стосунки, реагувати на повітряні тривоги, дбати про близьких – і при цьому залишатися «сильними». Але всередині часто тривога, апатія, втома, відчуття спустошення та браку ресурсу. За даними Gradus Research, отриманими в межах Національної програми з ментального здоров'я, близько 70–77 % українців упродовж останнього часу переживали стрес або високий рівень нервозності. Важливо зазначити, що ці показники характеризують доросле населення загалом і не відображають специфічно ситуацію серед молоді чи студентів. Водночас такі результати свідчать про загальний психологічний фон, у якому перебуває студентська молодь, і підкреслюють актуальність дослідження чинників та механізмів формування стресостійкості у цій віковій групі.

У сучасному психологічному дискурсі стресостійкість розглядається як динамічна характеристика, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти адаптації та дозволяє зменшувати негативний вплив стресу, підтримувати суб'єктивне благополуччя та забезпечувати конструктивну взаємодію з навколишнім середовищем. Актуальність вивчення цього феномену зростає з огляду на потребу у науково обґрунтованих підходах до підтримки психологічного здоров'я студентів і розробленні ефективних інтервенцій, спрямованих на розвиток ресурсних характеристик особистості.

Проблема стресу і стресостійкості має тривалу історію у психології. Ганс Сельє описав феномен «загального адаптаційного синдрому» [4], а Р. Лазарус і С.

Фолкман розглядали стрес як процес, що визначається не самими подіями, а тим, як людина їх сприймає [53] . Схожі виклики й підходи до формування стресостійкості можна простежити у роботах західних дослідників та освітніх політик, зокрема у напрямку *resilience studies*, які активно впроваджуються у системах підтримки студентів у США, Великій Британії, ЄС. Проте більшість класичних підходів орієнтовані на зменшення негативних наслідків стресу, тоді як сучасна психологія дедалі більше звертає увагу на розвиток ресурсного потенціалу особистості. Це означає не лише «боротися зі стресом», а навчитися жити в гармонії з собою, відновлювати енергію, знаходити сенс навіть у кризових обставинах.

Саме цей новий підхід став основою позитивної психології, започаткованої Мартіном Селігманом. Її головна ідея полягає у тому, що розвиток благополуччя – це не випадковість, а навичка, яку можна свідомо формувати. Позитивна психологія вчить фокусуватися не лише на подоланні труднощів, а на розвитку сильних сторін, відчуття сенсу, вдячності, любові до життя, здатності до радості й залученості. Особливо цінним у цьому контексті є підхід Селігмана PERMA, який виділяє п'ять ключових компонентів процвітання: позитивні емоції (Positive emotions), залученість (Engagement), стосунки (Relationships), сенс (Meaning) і досягнення (Accomplishment). Вони створюють фундамент психологічної стійкості, допомагаючи людині не лише адаптуватися до складних обставин, а й рости крізь них.

Формування психологічної стійкості розглядається як один із стратегічних напрямків для університетів і системи освіти в цілому, оскільки допомагає зменшити ризики емоційного вигорання, підвищити успішність і сприяє загальному добробуту студентства.

Водночас у вітчизняній практиці освіти питання формування стресостійкості студентів через призму позитивної психології досі не отримало достатнього висвітлення. Психологічну підтримку у вишах найчастіше зводять до діагностики чи індивідуального консультування. Значно рідше впроваджують програми, що навчають ресурсному мисленню, самопідтримці, усвідомленості

або оптимізму. Внаслідок цього існує розрив між тим, що реально потрібно студентам, і тими інструментами допомоги, які вони отримують у навчальному середовищі.

Актуальність цього дослідження полягає у необхідності змістити фокус з подолання стресу на розвиток внутрішньої стійкості, самопідтримки та життєстійкого мислення. З теоретичного погляду воно дозволяє глибше зрозуміти взаємозв'язок між елементами благополуччя за моделлю PERMA та психологічними механізмами стресостійкості. З практичної точки зору це відкриває шлях до впровадження інтерактивних тренінгових програм і практичних методик. Такі підходи допомагають студентам оволодіти навичками саморегуляції, розвивати вдячність, гнучкість, внутрішню рівновагу та віру у власні можливості.

З практичної точки зору результати цього дослідження можуть бути використані для розробки і впровадження інтерактивних тренінгових програм та методик у закладах вищої освіти. Такі програми спрямовані на розвиток у студентів навичок саморегуляції, формування емоційної гнучкості, розвиток почуття вдячності, підтримання внутрішньої рівноваги і зміцнення віри у власні ресурси. Цей підхід базується на сучасних психоосвітніх технологіях, що довели свою ефективність у зниженні рівня стресу та покращенні психологічного благополуччя студентів.

**Об'єкт дослідження** – стресостійкість студентів у сучасних соціально-психологічних умовах.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості й засоби розвитку стресостійкості студентів засобами позитивної психології.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування стресостійкості студентів засобами позитивної психології, а також розробити тренінгову програму, спрямовану на розвиток внутрішніх ресурсів і підвищення рівня психологічного благополуччя.

Для реалізації мети дослідження та послідовного розкриття його теоретичних, емпіричних і практичних аспектів було визначено такі **завдання**:

- 1) Проаналізувати сучасні наукові підходи до вивчення понять «стрес» і «стресостійкість» у психології; ;
- 2) розкрити взаємозв'язок між стресостійкістю, емоційною стійкістю та рівнем депресивності особистості, особливо у студентському віці;
- 3) охарактеризувати позитивну психологію як ресурс розвитку стресостійкості, окреслити її базові принципи та практичні напрями застосування;
- 4) розглянути модель PERMA (M. Seligman) як концептуальну основу благополуччя та психологічної стійкості, визначити можливості її використання в освітньому середовищі;
- 5) провести емпіричне дослідження особливостей стресостійкості та компонентів благополуччя студентів за допомогою методик PERMA Profiler та CD-RISC здійснити статистичний аналіз отриманих результатів;
- 6) розробити програму формування стресостійкості студентів засобами позитивної психології, що базується на моделі PERMA та включає практичні модулі розвитку позитивних емоцій;
- 8) надати практичні рекомендації щодо впровадження програми у діяльність психологічних служб закладів вищої освіти з метою підвищення рівня психологічного благополуччя студентської молоді.

### **Методологія та вибірка дослідження**

Емпіричне дослідження проводилося серед студентської молоді, яка навчається у закладах освіти м. Кривий Ріг. Первинно було зібрано понад 500 анкет. Після перевірки даних на відповідність віковим критеріям, повноту та коректність відповідей, до подальшого аналізу було включено 462 анкети.

Вибірку склали студенти віком від 17 до 21 років. За гендерною ознакою у вибірці переважали жінки: 323 респондентки, тоді як 139 респондентів становили чоловіки. Такий розподіл відображає реальну гендерну структуру сучасного студентського середовища.

Дослідження здійснювалося з дотриманням принципів добровільності та анонімності участі. Отримана вибірка є достатньо репрезентативною для аналізу

особливостей психологічного благополуччя та стресостійкості студентської молоді в умовах підвищеного соціального напруження.

**Гіпотеза дослідження.** Припускається, що чим вищий рівень психологічного благополуччя студентів за моделлю PERMA, тим вища їхня стресостійкість і нижчий рівень депресивних проявів. Також прогнозується, що впровадження практик позитивної психології сприятиме формуванню високої стресостійкості та загальному покращенню емоційного стану студентів.

**Методи дослідження.** У роботі застосовувалися такі теоретичні підходи як аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та критичне порівняння літератури з проблематики стресостійкості, психологічного благополуччя і позитивної психології. Ці методи допомогли конкретизувати ключові поняття, вибудувати категоріальний апарат і системно обґрунтувати логіку дослідження.

Для емпіричного етапу було проведено анкетування, спостереження й тестування із застосуванням валідних психодіагностичних методик, а саме PERMA Profiler (Butler & Kern, 2015) для оцінки психічного благополуччя та Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC, 2003) для діагностики рівня стресостійкості. Це дало змогу виокремити основні дефіцити у структурі благополуччя та обґрунтувати потребу у розробці спеціальної програми розвитку стресостійкості.

Обробка та узагальнення отриманих результатів здійснювалися з використанням методів описового аналізу. У межах дослідження було проведено підрахунок середніх значень показників психологічного благополуччя за моделлю PERMA та рівня стресостійкості за шкалою CD-RISC, а також здійснено аналіз частотних і відсоткових розподілів відповідей респондентів. Результати емпіричного дослідження подано у вигляді таблиць та узагальненого опису з подальшою психологічною інтерпретацією отриманих даних. Такий підхід дозволив виявити загальні тенденції у структурі психологічного благополуччя та стресостійкості студентів, а також окреслити найбільш виражені й дефіцитарні компоненти у досліджуваній вибірці.

**Наукова новизна дослідження** полягає у тому, що:

- Здійснено спробу інтегрувати підходи позитивної психології (зокрема модель PERMA М. Селігмана) у системне формування стресостійкості студентів на теоретичному та практичному рівнях;
- уточнено взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя за моделлю PERMA та стресостійкістю студентів, показано, що високі показники позитивних емоцій, залученості, сенсу та соціальної підтримки мають прямий ресурсний вплив на здатність долати стрес;
- систематизовано сучасні наукові підходи до трактування понять «стрес» і «стресостійкість», узагальнено їх ключові характеристики у контексті студентського віку;
- проаналізовано особливості компонентів благополуччя та стресостійкості студентів за результатами емпіричного дослідження, визначено типові дефіцитарні зони, що потребують цілеспрямованої корекції;
- доведено ефективність використання позитивнопсихологічних інтервенцій як засобу підвищення стресостійкості, зокрема прийомів розвитку позитивних емоцій, залученості, підтримувальних стосунків, сенсу та особистих досягнень;
- розроблено програму формування стресостійкості студентів засобами позитивної психології, що включає модулі розвитку позитивних емоцій, залученості, сенсу, підтримки та досягнень, і може бути впроваджена у практику психологічних служб закладів вищої освіти.

**Теоретичне значення роботи** полягає у поглибленні наукових уявлень про формування стресостійкості студентів у контексті позитивної психології. У дослідженні узагальнено сучасні наукові підходи до розуміння стресу, емоційної стійкості, благополуччя та адаптації особистості в умовах постійних життєвих викликів.

Робота уточнює взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя (модель PERMA) та стресостійкістю, доводячи, що внутрішні ресурси особистості – позитивні емоції, підтримка, сенс, досягнення – є основою для подолання стресових станів.



Отримані результати поглиблюють розуміння механізмів саморегуляції та відновлення внутрішнього балансу студентів, а також обґрунтовують можливість розглядати стресостійкість як елемент особистісного благополуччя, що розвивається через засоби позитивної психології.

**Практичне значення роботи** полягає у тому, що вона має прикладне спрямування і може бути використана в освітньому та психологічному середовищі. У процесі дослідження було розроблено програму формування стресостійкості студентів, засновану на ідеях позитивної психології та моделі PERMA. Ця програма допомагає молоді вчитися розпізнавати власні емоційні стани, відновлювати внутрішню рівновагу, підтримувати ресурсний стан і знаходити сенс навіть у складних обставинах. Вона може стати корисним інструментом для практичних психологів, викладачів, кураторів студентських груп і всіх, хто працює з молоддю в умовах підвищеного стресу.

Результати дослідження також можуть бути використані для створення тренінгових занять, груп підтримки або курсів із розвитку психологічного благополуччя, а окремі елементи – інтегровані у навчальний процес.

**Апробація та впровадження.** Результати дослідження були апробовані в науковому виданні «Медична освіта: інновації, перспективи, трансформації» та збірнику тез IX Міжнародної наукової студентської конференції «Концепт науки XXI: стратегії, методи та наукові інструменти».

**Структура роботи:** вступ, три розділи (теоретичний аналіз; емпіричне дослідження; методичні рекомендації), висновки, додатки - загальним обсягом 130 сторінок, основний обсяг - 114 сторінок, а також список використаних джерел у кількості 69 позицій.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

### **1.1. Поняття стресу та стресостійкості в сучасній психології**

Студентський вік характеризується активними особистісними, інтелектуальними та соціальними трансформаціями, що відбуваються в умовах підвищеного навантаження, жорстких термінів, регулярних випробувань і численних повсякденних викликів. У цей період помітне варіювання рівня мотивації, емоційної стійкості та витривалості залежно від динаміки навчального процесу та взаємодії з оточенням. Значна частина студентів ефективно реалізує особистісний потенціал в умовах стресу, тоді як інші проявляють виражену чутливість до перевантажень, що в окремих випадках супроводжується зниженням інтересу до навчання, етапами емоційної втоми чи тривалого напруження. Таке різноманіття реакцій визначає важливість глибокого аналізу механізмів стресостійкості й специфіки її прояву у молодіжному середовищі.

За даними досліджень, понад 75% студентів відчувають значний стрес у процесі навчання, що негативно впливає на їхнє психічне благополуччя та успішність [8]. Хронічне напруження може призводити до емоційного виснаження, тривожності, зниження самооцінки та навіть психосоматичних розладів [53]. Це робить тему стресу й стресостійкості особливо актуальною. Пандемія та війна в Україні лише посилили ці тенденції, вимагаючи від молоді нових внутрішніх ресурсів і навичок адаптації до невизначених умов [15].

Поняття «стрес» у сучасній психології зазнало тривалої еволюції, що відображає поступову зміну уявлень про його природу, механізми та вплив на психічне функціонування людини. Ще Ганс Сельє описував його як універсальну реакцію організму на будь-яку вимогу, що порушує внутрішню рівновагу, тобто як природну адаптаційну реакцію. Він показав, що у відповідь на дію стресора запускається низка фізіологічних процесів: активується симпато-адреналова система, підвищується рівень гормонів кортизолу та адреналіну, серце починає

битися швидше, а тіло готується до дії. Так формується так звана реакція «борись або тікай». Тривале збереження напруги призводить до виснаження організму, що може супроводжуватися психосоматичними розладами, порушенням сну, концентрації уваги, зниженням імунітету. На емоційному рівні це проявляється у формі тривожності, дратівливості, апатії, а також поступової втрати здатності ефективно реагувати на зовнішні виклики [66].

Подальший розвиток концепції стресу пов'язують із транзакційною моделлю Р. Лазаруса і С. Фолкман, котра підкреслює не лише фізіологічні, а й психологічні аспекти переживання напруги. У цій теорії особлива увага надається суб'єктивному сприйняттю ситуації, когнітивній оцінці події та визначенню наявних у індивіда ресурсів для подолання труднощів. Вчені довели, що інтенсивність стресової реакції залежить від того, наскільки особа розглядає подію як потенційну загрозу та чи вважає себе здатною її подолати. Первинна когнітивна оцінка визначає значущість ситуації для благополуччя, вторинна – оцінку власних можливостей реагування та стратегію подолання. У результаті, одна і та сама подія для різних осіб може сприйматися або як конструктивний виклик, що стимулює розвиток, або як перевантаження, що призводить до емоційного виснаження [53].

Таким чином, стрес – це не просто негативне явище, а процес адаптації, який може бути як руйнівним, так і конструктивним залежно від індивідуальної реакції людини, її досвіду та рівня стійкості.

Згідно з концепцією збереження ресурсів С. Хобфолла, ключову роль у виникненні стресу відіграє не лише сам вплив чи подразник, а й втрата або реальна загроза втрати важливих життєвих ресурсів – підтримки, часу, соціального статусу та почуття безпеки [48]. Отже, подолання стресу виступає як відновлення балансу ресурсів, що забезпечують людині контроль над ситуацією й відчуття стабільності.

У сучасній літературі підкреслюється, що стрес має різні прояви й наслідки залежно від тривалості та якості переживання. Дослідники описують позитивний адаптивний стрес, який мобілізує ресурси та допомагає тримати фокус, і дистрес,

що дезорганізує дію та виснажує енергію [66]. При довготривалому впливі формується хронічний стрес, який поступово підриває когнітивні функції, мотивацію та імунну відповідь. Це добре пояснюють нейропсихологічні праці: систематична активація стресових шляхів уражає процеси уваги й робочу пам'ять через дисфункцію префронтальних мереж, що особливо помітно під час сесій та захисту дипломної [48]. У студентському контексті окремо виділяють академічний стрес як напруження, пов'язане з освітніми вимогами, інформаційним перевантаженням, міжособистісними очікуваннями та часовими обмеженнями; його інтенсивність корелює з емоційним виснаженням і зниженням продуктивності навчання [6]. До академічних стресорів належать велике навчальне навантаження, дефіцит часу, екзаменаційний тиск, конкуренція в групі, очікування батьків тощо. Дослідження свідчать, що саме академічні чинники є одними з домінуючих джерел стресу для студентів, і їх негативний вплив особливо проявляється при недостатніх навичках тайм-менеджменту та підтримки оточення [6].

Класичні підходи до розуміння стресу охоплюють фізіологічний (Г. Сельє), когнітивний (Р.Лазарус, С.Фолкман) та ресурсний (С.Хобфолл) вектори, які деталізують структуру й типи адаптивних відповідей організму й психіки. У сучасних теоретичних моделях підкреслюється багаторівнева природа стресу (емоційний, психологічний, фізіологічний, соціальний виміри) і контекстуальна зумовленість індивідуальної реакції на напруження [12].

Окрім інтенсивності й тривалості, сучасні підходи до вивчення стресу враховують і якість його переживання. Дослідники виокремлюють *емоційний стрес*, який пов'язаний із переживанням тривоги, страху чи гніву; *фізіологічний*, зумовлений дією таких факторів, як біль, перевтома або хвороба; *психологічний*, що виникає внаслідок фрустрації чи міжособистісних конфліктів; та *соціальний*, спричинений суспільними кризами, війною чи економічною нестабільністю [16]. Насправді ці види рідко існують окремо, у реальних умовах вони поєднуються і взаємно підсилюють один одного. Саме тому стрес розглядають як складне

багаторівневе явище, що охоплює фізіологічні реакції, емоційні переживання, когнітивну оцінку і поведінкові відповіді [3].

З точки зору психофізіології, стрес запускає в організмі цілу систему адаптаційних реакцій. Гіпоталамус активує симпатичну нервову систему та вісь гіпоталамус–гіпофіз–наднирники. У перші хвилини дії стресора в кров надходять адреналін і норадреналін, прискорюється серцебиття, дихання, підвищується тиск, тобто тіло готується до швидкої дії [66]. Паралельно вивільняється кортизол, який забезпечує організм енергією для подолання загрози. Якщо напруження зберігається, організм переходить у фазу опору, намагаючись пристосуватися. Але при тривалому впливі ресурси виснажуються, і тоді підвищений рівень кортизолу починає негативно впливати на нервову систему, імунітет та когнітивні функції [29; 48].

Індивідуальні особливості нервової системи визначають, наскільки людина витривала до стресу. Сила і врівноваженість нервових процесів впливають на здатність зберігати стабільність під тиском. Сучасні дослідження підтверджують: люди з більш урівноваженим типом нервової системи краще адаптуються, тоді як підвищена емоційна реактивність прискорює виснаження [1]. Це означає, що навіть біологічно ми по-різному сприймаємо і переносимо напруження, а отже, ефективність подолання стресу залежить не лише від зовнішніх умов, а й від типу нервової організації та рівня розвитку навичок саморегуляції.

В українських дослідженнях акцентується, що на початкових етапах підготовки до сесії помірний стрес часто стимулює мобілізацію уваги, підвищення мотивації та підсилює відчуття контролю за навчальним процесом. Така адаптивна напруга дозволяє студентам ефективніше планувати час та справлятися з поточними завданнями. Водночас накопичення дедлайнів, поєднання навчання з сімейними або робочими обов'язками, неорганізованість або інформаційне перевантаження ведуть до зниження концентрації, прояву тривоги, зростання емоційної напруги та ризику розвитку психоемоційного вигорання. Адаптація до академічного стресу є індивідуальною і залежить від особливостей нервової системи, психологічної стійкості та наявної мотивації.

За даними Б.М.Пирога і О.В. Марчук, екзаменаційний стрес сприяє як мобілізації, так і виснаженню, на першому етапі проявляється підвищене зосередження і активність, а при перевантаженні та тривалій дії стресорів зростає ризик апатії, дезорганізації і порушення уваги [20]. У класичному й сучасному підходах особистісна стресостійкість вважається інтегративною здатністю не лише протистояти напруженню, а й відновлюватись після негативних впливів, трансформувати досвід і ефективно функціонувати навіть у складних умовах.

Якщо стрес супроводжує людину протягом усього життя, то стресостійкість – це мистецтво жити в умовах невизначеності, не втрачаючи себе. Йдеться не лише про міцні нерви чи зовнішню витримку, а про глибинний внутрішній процес: здатність знаходити рівновагу, спиратися на власні ресурси, відновлювати енергію і продовжувати діяти [3]. Саме ця якість визначає, наскільки людина може адаптуватися, навчатися на досвіді й навіть зростати після складних подій.

Стресостійкість у сучасній психології не розглядається як вроджена риса. Натомість це складна багатокомпонентна властивість, що формується протягом життя і піддається розвитку. Вітчизняний дослідник В. О. Бодров визначає стресостійкість як інтегративну властивість особистості, що відображає ступінь її адаптації до дії екстремальних факторів зовнішнього середовища і професійної діяльності [10]. Інші автори підкреслюють динамічний характер цієї властивості: стресостійкість змінюється залежно від життєвого досвіду, набутих навичок саморегуляції та наявності підтримки з боку оточення [12,16].

Стресостійкість часто описують як здатність особистості ефективно діяти в умовах напруження, не втрачаючи внутрішньої рівноваги [3]. Це поняття охоплює не лише емоційну стабільність, а й когнітивні, поведінкові та мотиваційні механізми, які допомагають людині зберігати контроль над ситуацією. На думку О. В. Малхазова, стресостійкість проявляється у вмінні мобілізувати свої ресурси в момент напруження, долати емоційні реакції та знаходити оптимальні способи дій [15].

М.М.Білінська та М.С.Корольчук трактують стресостійкість як поєднання особистісних рис і соціально-психологічних умов, що забезпечують здатність людини підтримувати продуктивність діяльності та психічну рівновагу навіть за дії сильних стресорів [3]. Йдеться не лише про внутрішню силу, а й про систему підтримки, цінності, навички спілкування та саморегуляції.

Низка західних дослідників також підкреслюють, що стресостійкість – це не стільки характеристика, скільки процес. За С. Хобфоллом, вона пов'язана зі збереженням і відновленням життєвих ресурсів: енергії, часу, підтримки, статусу, відчуття безпеки [47]. Втрата або загроза втрати цих ресурсів створює напруження, тоді як їх накопичення підвищує психологічну стійкість. У цьому контексті стресостійкість розглядають як систему взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, де головним є вміння людини гнучко реагувати на зміни, не втрачаючи цілісності.

Стресостійкість не може розглядатися лише як окремі риси характеру чи звичка приховувати емоції; сучасні наукові джерела акцентують її як динамічну інтегративну властивість, що передбачає здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, відновлювати суб'єктивний ресурс і знаходити конструктивний сенс навіть у складних життєвих ситуаціях. У цьому контексті дослідники Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Гоулман, М. Селігман та Б. Фредриксон підкреслюють, що важливо не абстрагуватись від негативних емоцій, а навчитися ефективно з ними справлятися, адекватно реагувати на труднощі і адаптувати власне сприйняття реальності.

У сучасній психології стресостійкість визначають як складну якість, яка формується протягом життя, реалізується на рівні когніцій, емоційного самоконтролю, поведінкових стратегій і ментальної гнучкості, й дає змогу оптимально адаптуватися до нових чи кризових обставин. Саме комплекс цих механізмів допомагає особистості не лише витримувати навантаження, а й розвиватися крізь виклики, знаходити нові сенси і підтримувати психічне здоров'я [3].

Структура стресостійкості в сучасній психології розглядається як багаторівнева система, де кожен компонент відіграє важливу роль у збереженні внутрішньої рівноваги:

1. Емоційний компонент включає здатність розпізнавати, приймати власні емоції та регулювати їх у складних ситуаціях. Студент із розвиненою емоційною стійкістю не намагається придушити тривогу перед іспитом, а усвідомлює її і знаходить способи заспокоїтися через дихальні практики, підтримку близьких або позитивне самонавіювання. Емоційна гнучкість дозволяє не застрягати у негативних переживаннях, а швидко відновлювати рівновагу [38].

2. Когнітивний компонент стосується гнучкості мислення, уміння переосмислювати ситуацію, уникати катастрофічних інтерпретацій і знаходити конструктивні рішення. Замість думки «я ніколи не впораюся» людина з високою когнітивною стійкістю розмірковує інакше: «це складно, але я можу розбити завдання на частини й рухатися поступово». Такий підхід знижує суб'єктивне відчуття перевантаження й допомагає зберігати контроль над ситуацією [53].

3. Поведінковий компонент проявляється у виборі стратегій подолання – так званих копінг-стратегій. Це конкретні дії, які допомагають людині знизити напругу та впоратися зі стресовою ситуацією. До них можуть належати планування часу, пошук підтримки, активне вирішення проблеми, а також техніки самозаспокоєння чи зміна ставлення до подій. Дослідники Р. Лазарус і С. Фолкман виділили два основні типи: проблемно-орієнтований копінг (активні дії для вирішення проблеми) та емоційно-орієнтований (регуляція власних емоцій). Студенти, які вміють поєднувати обидва типи залежно від ситуації, демонструють вищу стресостійкість і швидше відновлюються після напруження [53].

4. Мотиваційний компонент пов'язаний із внутрішньою спрямованістю та усвідомленням сенсу своєї діяльності. Коли студент розуміє, навіщо він докладає зусиль – наприклад, бачить у навчанні крок до професійного розвитку або можливість реалізувати свої цінності – навіть великі навантаження не сприймаються як виснажливі. Дослідження підтверджують: студенти з високою



внутрішньою мотивацією краще справляються зі стресом [24]. Згідно із М.Кудіною, «розвинена мотиваційна сфера є базою для формування цілеспрямованої стресостійкої поведінки» [14, с.23]. Висока внутрішня мотивація підтримує витривалість і знижує ризик емоційного вигорання.

5. Фізіологічний компонент часто недооцінюється, проте стан організму безпосередньо впливає на психологічну витривалість, створює основу для психологічної стабільності. Достатній сон, рухова активність, харчування і відпочинок формують ресурс, без якого неможливо підтримувати концентрацію та позитивний настрій. Якщо тіло виснажене, навіть найкращі психологічні стратегії працюють гірше [14, 17]. Як підкреслює Л.Чумак, «фізіологічний рівень забезпечує необхідний ресурс для ефективної емоційної регуляції під час стресу» [26].

У наукових джерелах можна знайти різні підходи до тлумачення поняття стресостійкості. З позиції *функціонального підходу* вона проявляється у здатності людини зберігати ефективність діяльності навіть за умов значного тиску чи перевантаження. *Адаптаційний підхід* підкреслює, що головною ознакою стресостійкості є гнучкість – уміння змінювати поведінку, підлаштовуватися під нові обставини та шукати оптимальні способи реагування на труднощі. *Ресурсний підхід*, розроблений на основі теорії збереження ресурсів С. Хобфолла, розглядає стресостійкість як уміння накопичувати й використовувати внутрішні й зовнішні ресурси – психологічні, соціальні, фізичні – для подолання викликів. *А резилієнс-підхід*, який активно розвивається у межах позитивної психології, розуміє стресостійкість як процес позитивної адаптації: людина не лише витримує стрес, а й вчиться, зростає та стає сильнішою завдяки пережитому досвіду [5, 25].

Біологічні й психофізіологічні особливості людини виступають фундаментальними чинниками індивідуальної стресостійкості. До них належать врівноваженість, сила й рухливість нервових процесів, тип темпераменту, рівень емоційної стабільності, швидкість відновлення після стресу, а також загальний стан нервової системи. Дослідження показують, що люди з урівноваженим й

сильним типом нервової системи легше зберігають спокій у стресогенних обставинах, водночас стресостійкість можна підвищувати за рахунок розвитку навичок саморегуляції, практик усвідомленості та фізичних тренувань [27] .

Важливим чинником є самоефективність (А. Бандура) – віра у власну здатність досягати результату. Вона формується через досвід успіху, спостереження за іншими й позитивний зворотний зв'язок. Люди з високою самоефективністю краще долають стрес і швидше відновлюються [30]. Не менш значущою є життєстійкість (hardiness), описана С. Кобейсою, що поєднує три риси: залученість (усвідомлення сенсу життя), контроль (відчуття впливу на події) та виклик (сприйняття труднощів як можливостей для росту). Серед соціальних чинників ключову роль відіграє підтримка оточення , спілкування з людьми, які вислухають і допоможуть зберегти рівновагу [30; 52].

#### Вікові особливості стресостійкості студентів

Студентський вік особливий період, коли психологічна стійкість тільки формується. З одного боку, мозок студентів ще розвивається (префронтальна кора остаточно дозріває близько 25 років), що створює велику пластичність і можливість навчитися новим навичкам саморегуляції. З іншого боку, цей період супроводжується підвищеними вимогами: академічним навантаженням, соціальною адаптацією, пошуком ідентичності, часто фінансовими труднощами.

В структурі студентської стресостійкості особливу роль відіграють саморефлексія, навички тривожності, реалістична самооцінка, здатність гнучко змінювати поведінкові стратегії та участь у ресурсних міжособистісних стосунках. Показово, що навіть у разі середнього рівня стійкості студенти часто мають підвищену тривожність, що вимагає цілеспрямованого розвитку емоційного і поведінкового самоконтролю, особливо у стресогенних навчальних і соціальних ситуаціях.

Дослідження показують, що студенти мають вищі показники тривожності та депресії порівняно із загальною популяцією, особливо в умовах пандемії та війни [18]. Водночас той самий студентський вік є найсприятливішим для

розвитку стресостійкості через участь у тренінгах, групах підтримки, волонтерстві та інших практиках позитивної психології.

Важливо розуміти, що стресостійкість не означає відсутності емоцій. Стійка людина теж відчуває тривогу, засмучення, втому. Різниця в тому, що вона вміє регулювати ці стани, знаходити підтримку, переосмислювати ситуацію і не втрачати віри у свої сили навіть під час труднощів. Саме тому розвиток стресостійкості – це не придушення емоцій, а набуття навичок емоційної гнучкості, конструктивного мислення та адаптивної поведінки.

Особливо цінним у формуванні стресостійкості є підхід позитивної психології, який фокусується не на усуненні проблем, а на розвитку внутрішніх ресурсів.

Стресостійкість тісно пов'язана з емоційною стабільністю особистості та рівнем її депресивності. Від здатності регулювати емоції та підтримувати позитивне мислення значною мірою залежить, чи стане стрес руйнівним чинником чи джерелом розвитку. Саме тому у наступному підрозділі розглянемо взаємозв'язок між стресостійкістю, емоційною стійкістю та депресивними проявами у студентів.

Таким чином, стресостійкість є багатокomпонентною властивістю, що формується через взаємодію внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Сучасні підходи позитивної психології (зокрема модель PERMA М. Селігмана) пропонують розглядати стресостійкість не як відсутність вразливості, а як здатність до процвітання через розвиток позитивних емоцій, залученості, підтримувальних стосунків, сенсу та досягнень, що детально буде розглянуто у підрозділі 1.3.

## **1.2. Взаємозв'язок стресостійкості, емоційної стійкості та депресивності**

У студентському середовищі стрес, емоційне виснаження та апатія є поширеними явищами під час інтенсивних навчальних періодів. Йдеться не лише про зовнішні академічні чинники, а й про індивідуальні особливості реагування,

які формуються під впливом внутрішніх психологічних механізмів (стиль мислення, емоційна саморегуляція, мотивація). Важливим фактором психічного здоров'я студента є рівень стресостійкості, емоційної стабільності та показники депресивності. Часто ці поняття ототожнюються у повсякденності, проте в науковій психології вони мають відмінні акценти, що необхідно враховувати при аналізі їхньої взаємодії.

Окремого значення у студентському віці набуває стан тривожності як ключова емоційна компонента навчально-пізнавальної діяльності. У роботах М. В. Карповця показано, що навчальна тривожність пов'язана з переживанням невизначеності, очікуванням оцінювання та безпосередньо впливає на здатність студента до концентрації, осмислення навчального матеріалу та рефлексії. Підвищений рівень тривожності, поєднаний із низькою стресостійкістю та емоційною нестабільністю, може посилювати ризик депресивних проявів і знижувати ефективність навчальної діяльності. Натомість помірна тривожність за умов сформованих навичок емоційної саморегуляції здатна виконувати адаптивну функцію, мобілізуючи ресурси та підтримуючи мотивацію до подолання складних завдань [11].

Стресостійкість – це комплексна здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, ефективність діяльності та адаптивність у стресових ситуаціях. Вона передбачає когнітивні (переосмислення), поведінкові (вибір копінг-стратегій), мотиваційні (відчуття сенсу) та фізіологічні компоненти. Як підкреслює О. Кокун, стресостійкість розглядається в контексті цілісного процесу адаптації і є значним ресурсом для попередження емоційного вигорання внаслідок тривалого впливу стресу. Стресостійкість близька за змістом до резиліентності. Це здатність відновлюватися після ударів і зберігати функціонування під тиском. Дослідження останніх років показують: вищі показники резиліентності передбачають нижчі рівні депресії та тривоги у молоді під час сильних стресів [13].

Емоційна стійкість (інколи використовується термін «емоційна стабільність») – це інтегративна властивість психіки, що проявляється у

здатності людини підтримувати динамічну рівновагу, самоконтроль та оптимальне функціонування у складних емоційних і життєвих ситуаціях. Вона забезпечується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних, мотиваційних компонентів психічної діяльності, які сприяють адаптації, збереженню продуктивності і психічного здоров'я навіть у стресогенних умовах [22]. Це більш вузьке поняття, що фокусується саме на емоційній сфері: чи вміє людина регулювати страх, тривогу, гнів, розчарування, не дозволяючи їм заважати продуктивності чи благополуччю.

У літературі вона трактується як комплекс психічних і поведінкових механізмів, завдяки яким індивід може контролювати емоційний стан, зберігати врівноваженість, діяти конструктивно навіть у разі виникнення сильних дестабілізуючих чинників. Ознаками високої емоційної стійкості є вміння пригнічувати деструктивні емоційні реакції, розвивати ефективну саморегуляцію, зберігати продуктивність і психологічне здоров'я у складних емоційно напружених умовах. Емоційна стійкість є важливим чинником профілактики афективних та тривожних розладів, зниження схильності до емоційного вигорання та депресії, особливо в умовах підвищених вимог і стресів, характерних для студентського віку [19].

Стресостійкість і емоційна стійкість є взаємопов'язаними, але різними за змістом феноменами. Стресостійкість відображає загальну здатність особистості витримувати зовнішній тиск, підтримувати ефективність діяльності, залучати ресурси підтримки та застосовувати адаптивні копінг-стратегії. Емоційна стійкість, своєю чергою, характеризує врівноваженість емоційної сфери, здатність контролювати інтенсивні переживання й зберігати внутрішню стабільність у складних ситуаціях. Емпіричні дослідження засвідчують, що ці властивості тісно корелюють між собою і взаємно посилюють загальний ресурс особистості: розвинена емоційна стійкість полегшує формування ефективних стратегій подолання стресу, а високий рівень стресостійкості підтримує емоційну рівновагу. У контексті психологічного супроводу студентів поєднання навичок саморегуляції, самоорганізації та конструктивного опрацювання

переживань сприяє запобіганню накопиченню негативних станів, знижує ризик депресивних проявів і підвищує академічну та особистісну ефективність [22].

Тривалий вплив стресових чинників у студентському середовищі, особливо за умов низької емоційної стабільності, призводить до розвитку явищ апатії, втрати мотивації та зниження психоемоційного тону. Емпіричні дослідження показують, що понад 48% студентів демонструють тенденцію до розвитку депресивних станів різної інтенсивності, особливо у кризові періоди. Встановлено, що низька стресостійкість та емоційна лабільність є предикторами підвищеного ризику депресивності, погіршення академічної успішності та зниження психосоматичного здоров'я. Серед засобів психологічної діагностики використовуються шкала Бека, PHQ-9, SCL-90-R, що дозволяє виявити демотивацію, втрату енергії, зниження інтересу до навчальної діяльності. Основні підходи до подолання проблеми включають розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування позитивного мислення, підвищення ресурсності через програми позитивної психології [7].

У психології депресивність розглядають як властивість особистості, яка виникає внаслідок повторюваного гострого або хронічного переживання депресії, психологічною природою якого є особистісна схильність, уразливість до депресивних станів (І.Г. Радул) [21]. Депресія – це афективний стан із негативним емоційним фоном, зниженням мотивації, когнітивною пасивністю і порушенням поведінкової активності. За А. Беком, депресивність поєднана з негативним поглядом на себе, світ і майбутнє, що поглиблює афективні прояви та труднощі адаптації при стресі [32].

Депресивний стан – це не короткочасна пригніченість, а тривалий афективний розлад, що супроводжується негативним емоційним фоном, зниженням мотиваційної та когнітивної активності, появою фізіологічних симптомів як порушенням сну, апетиту, зниженням продуктивності, загальною поведінковою пасивністю. В особливо складних випадках депресія впливає на самооцінку, соціальні зв'язки і суттєво знижує якість життя студента [29].

Прояви депресивності у студентів стають все більш розповсюдженими. Наприклад, у дослідженні 2025 року в Україні 22% студентів виявили симптоми депресії – від легких до середніх, а серед загальнонаціонального опитування близько 40% молоді описують свій стан як такий, де «мотивація зникає навіть у звичних справах». При цьому понад половина респондентів (58–60%) характеризують себе як тих, хто щонайменше раз на рік стикається з епізодами вираженої емоційної пригніченості, низької енергії, відчуття «порожнечі» [2].

У студентів депресивність тісно пов'язана зі зниженням академічної успішності, втратою активності, ризиком тривалих «зривів» у період сесії або й у міжсесійний період. Як підкреслюють автори нещодавнього дослідження на основі SCL-90-R, респонденти із низькою стресостійкістю й емоційною стабільністю набагато частіше демонструють симптоми депресії, соматизації, нав'язливих переживань і втрати сенсу [57].

Теоретичний і емпіричний аналіз численних робіт підтверджує цю залежність: так, дослідження МакАскілл доводить, що підвищена стресостійкість асоціюється зі значущим зменшенням проявів депресивності серед студентської молоді. Аналогічні результати отримані й у низці вітчизняних наукових праць, де підкреслюється взаємопосилення цих показників як індикаторів психічного здоров'я [56].

Депресивність не обмежується лише медичною діагностикою. Це – ширший психологічний феномен, який формується за умов постійного тиску, виснаження ресурсів, розриву соціальних контактів і дефіциту підтримки [68].

Аналіз досліджень підтверджує: стресостійкість, емоційна стійкість та депресивність формують складну взаємопов'язану систему внутрішнього психічного життя студента. Високий рівень стресостійкості та емоційної стабільності дозволяє не лише успішно подолати труднощі навчання, а й істотно знизити ризик депресивних станів – як ситуативних, так і хронічних. Навпаки, сукупність низької стресостійкості та емоційної лабільності створює підґрунтя для розвитку тривожних і депресивних розладів, що підтверджено як

теоретичними даними, так і результатами опитувань студентської молоді останніх років [3].

В останні роки депресивність серед молоді дедалі частіше виявляється під час скринінгових онлайн-опитувань (шкала Бека, PHQ-9 тощо), що стало майже типовою практикою в університетах і соціальних мережах. Це підтверджує високий попит на психологічну підтримку, важливість формування ефективних стратегій саморегуляції та розвитку емоційної грамотності навіть у звичайному студентському повсякденні [7]. У контексті сучасних українських реалій ці тенденції посилюються впливом повномасштабної війни, яка створює додатковий фон хронічного стресу, підвищеної тривожності та емоційної нестабільності. Для значної частини студентської молоді поєднання навчального навантаження з воєнною невизначеністю підвищує ризики депресивних проявів і робить питання стресостійкості особливо актуальним.

Щоб забезпечити психологічне благополуччя і підвищити якість життя студента, варто не лише займатися профілактикою стресу, а й цілеспрямовано розвивати як стресостійкість, так і емоційну стабільність, підсилювати соціальні зв'язки та підтримку, а також уважно ставитися до власних станів. Подальші розділи роботи присвячені аналізу сучасних підходів до формування цих якостей та розгляду практичних інтервенцій, ефективних для студентської молоді у контексті позитивної психології.

Отже, стресостійкість, емоційна стійкість і депресивність формують складну взаємопов'язану систему психічного життя студента. Високий рівень стресостійкості та емоційної стабільності сприяє ефективному подоланню навчально-соціальних стресорів, знижує ризик розвитку депресивних станів і підвищує психічний добробут молоді. Низька розвиненість цих властивостей, навпаки, створює передумови для емоційного вигорання, зниження мотивації та формування депресивних проявів. Саме розвиток стресостійкості, опанування навичок емоційної саморегуляції та підтримка психологічного ресурсу є пріоритетними напрямками психологічної підтримки студентської молоді в сучасних умовах навчання. Внутрішню рівновагу і впевненість у собі можна



посилювати завдяки цілеспрямованій роботі над власними психологічними ресурсами. Позитивна психологія як сучасний напрям фокусується саме на розвитку таких якостей, як сила характеру, оптимізм, вміння відновлюватися після труднощів. Тому розвиток стресостійкості та емоційної гнучкості – не просто вимога часу, а базова умова психічного добробуту студентської молоді в сучасних умовах.

У наступних розділах буде розглянуто, як позитивна психологія і практичні інтервенції допомагають студентам підвищити стресостійкість, краще справлятися з емоціями та підтримувати психологічне благополуччя під час навчання і щоденних викликів.

### **1.3. Позитивна психологія та модель PERMA як наукова основа розвитку стресостійкості студентів**

Позитивна психологія як самостійний напрям у психологічній науці почала формуватись наприкінці ХХ століття. Її виникнення було реакцією на надмірну орієнтацію традиційної психології на діагностику, патології, дефіцити, страждання та порушення. Протягом тривалого часу психологічна наука концентрувалася на тому, що «не так» із людиною, залишаючи поза увагою ті аспекти, які сприяють її зростанню, щастю, гармонії [9]. Якщо класична психологія зосереджувалася переважно на діагностиці та лікуванні психопатології, то позитивна психологія ставить за мету досліджувати умови і чинники, які дозволяють людині процвітати та вести щасливе, змістовне життя.

Наприкінці 1990-х років М. Селігман, очоливши Американську психологічну асоціацію, запропонував переорієнтувати дослідницький фокус із виключно патологічної проблематики на вивчення сильних сторін особистості, позитивних емоцій, оптимального функціонування та благополуччя. Саме тоді був задекларований початок позитивної психології як окремого напрямку, який не заперечує значущості клінічних підходів, але доповнює їх аналізом ресурсів,

що дозволяють людині адаптуватися та розвиватися навіть в умовах хронічного стресу [64].

Теоретичними передумовами позитивної психології стали ідеї гуманістичної психології А. Маслоу та К. Роджерса про самоактуалізацію, внутрішній потенціал і прагнення до зростання, а також екзистенційний підхід В. Франкла до сенсу життя як чинника виживання й стійкості. На відміну від гуманістичної традиції, позитивна психологія від початку робила акцент на емпіричній перевірці концепцій, побудові валідних опитувальників і використанні експериментальних методів дослідження благополуччя [9].

У сучасному розумінні позитивна психологія – це емпірично обґрунтований напрям, що вивчає умови й механізми оптимального функціонування людини та спільнот, включно з суб'єктивним благополуччям, життєстійкістю, оптимізмом, надією, сильними сторонами характеру й осмисленістю життя. Для контексту студентської молоді вона пропонує теоретичну мову та інструменти опису не лише симптомів перевантаження й виснаження, а й ресурсних компонентів, які можуть бути цілеспрямовано розвинені в освітньому середовищі. Таким чином, позитивна психологія постала як науковий рух, що спирається на емпіричні дослідження і прагне зробити життя людей більш повноцінним, а суспільства – більш благополучними.

Подальший розвиток позитивної психології у 2000–2020-х роках супроводжувався поступовим формуванням її інституційної бази. В цей період було створено спеціалізовані наукові журнали, дослідницькі центри та міжнародні програми з вивчення благополуччя, сильних сторін особистості та позитивного функціонування. Значний внесок зробили емпіричні лонгітюдні дослідження, які підтвердили, що позитивні емоції, оптимізм, самоефективність та інші психологічні ресурси сприяють адаптації до стресу та підвищують життєстійкість у різних вікових групах [61].

Важливою характеристикою становлення позитивної психології стало її прагнення до методологічної строгості. Була розроблена широка лінійка психодіагностичних інструментів, що дозволила валідно вимірювати

суб'єктивне благополуччя, психологічні чесноти, резилієнтність та інші конструктивні риси. Це забезпечило можливість кількісного аналізу ефектів позитивних інтервенцій та їх впливу на адаптивні механізми особистості [36].

Для сфери освіти позитивна психологія стала концептуальною основою для нових підходів до розвитку студентів. Дослідження показали, що молодь, яка має розвинені сильні сторони характеру, позитивний афект і відчуття смислу, демонструє вищі показники академічної успішності, нижчий рівень тривожності та кращу здатність справлятися зі стресом навчального середовища [61]. Це визначило потребу інтеграції позитивнопсихологічних підходів у програми психологічної підтримки студентів.

Таким чином, становлення позитивної психології пройшло шлях від гуманістичної традиції до сучасного емпіричного напрямку, який оперує чіткими концептами, валідними методиками та доказовими інтервенціями. Цей розвиток створив підґрунтя для моделі PERMA, що стала однією з найвпливовіших структур у сучасному розумінні психологічного благополуччя та стресостійкості (Рисунок 1.1.)



Рисунок 1.1. Основні положення позитивної психології

Основні положення позитивної психології сформувалися навколо кількох концептуальних ідей, що визначають її науковий зміст та відрізняють від традиційних дефіцитарних моделей психічного здоров'я.

### ***1. Орієнтація на сильні сторони особистості.***

На відміну від підходів, що фокусуються на помилках, порушеннях та механізмах дисфункції, позитивна психологія вирізняється акцентом на чеснотах, талантах, адаптивних здібностях та внутрішніх ресурсах людини. Розвиток сильних сторін розглядається як чинник підвищення благополуччя, резилієнтності та стійкості до стресу. Дослідження показують, що використання власних сильних сторін пов'язане з підвищенням мотивації, відчуття сенсу діяльності та загальної психологічної ефективності [60].

### ***2. Концепція процвітання (flourishing).***

Процвітання трактується як оптимальний стан функціонування особистості, що поєднує емоційне благополуччя, психологічні чесноти та ефективну соціальну взаємодію. Це багатовимірний феномен, який охоплює реалізацію внутрішнього потенціалу, позитивне залучення в діяльність, конструктивні взаємини та досягнення життєвих цілей. Підхід до процвітання передбачає, що психічне здоров'я має розглядатися не лише як відсутність патології, а як наявність структурованого, цілеспрямованого й продуктивного життя [55].

### ***3. Ідея життєвої задоволеності.***

Життєва задоволеність визначається як когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, що відображає оцінку людиною якості свого життя відповідно до власних стандартів і цінностей. У позитивній психології вона розглядається як результат інтеграції емоційного добробуту, відчуття смислу, досягнень і наявності ресурсів для розвитку. Емпіричні дослідження підтверджують, що високий рівень задоволеності життям корелює з кращими копінг-стратегіями, нижчим рівнем тривожності та підвищеною стресостійкістю [41].

### ***4. Розвиток позитивних емоцій.***

Позитивні емоції мають важливу функціональну роль у психологічному розвитку та адаптації. Згідно з теорією розширення і побудови ресурсів (Broaden-and-Build), позитивні емоції розширюють діапазон мислення та поведінкових реакцій, сприяють формуванню соціальних, когнітивних і мотиваційних ресурсів, які згодом підвищують здатність людини долати стресові ситуації [60]. Такі емоції, як радість, вдячність, натхнення, надія й любов, підтримують формування оптимістичного світогляду, стимулюють гнучкість мислення та сприяють відновленню після емоційних навантажень.

### ***5. Орієнтація на сенс та цілеспрямованість.***

Позитивна психологія підкреслює значення наявності життєвих цілей, відчуття значущості власного існування та включеності в діяльність, що відповідає індивідуальним цінностям. Дослідження показують, що смислова наповненість життя асоціюється з вищим рівнем резилієнтності та зниженою вразливістю до стресу, оскільки забезпечує стійкі мотиваційні орієнтири [55].

### ***6. Підхід до превенції та посилення благополуччя.***

Позитивна психологія розглядає розвиток сильних сторін та позитивних емоцій не лише як спосіб підвищити рівень задоволеності життям, а й як механізм профілактики емоційних розладів. Це формує основу для програм спрямованих на зниження стресу, тривожності та емоційного вигорання, що особливо актуально у студентському середовищі [41].

У позитивній психології поняття щастя, благополуччя та сенсу життя розглядаються як ключові елементи оптимального функціонування особистості. Вони утворюють основу теоретичних моделей, що пояснюють механізми підтримання емоційної рівноваги, адаптивності та стійкості до стресу.

Поняття щастя найчастіше визначають через конструкт суб'єктивного благополуччя, який охоплює поєднання емоційного виміру (переважання позитивних емоцій) та когнітивного (задоволеність життям). У науковій традиції щастя пояснюють через два базові підходи. Перший – гедоністичний, у якому щастя розуміють як наявність позитивних переживань та мінімізацію негативних емоцій [41]. Другий – евдемоністичний, який наголошує на реалізації потенціалу,

автентичності та діяльності, що узгоджується з цінностями людини [41]. Ці два підходи є взаємодоповнювальними та дозволяють комплексно оцінити різні сторони психологічного благополуччя.

Категорія благополуччя у позитивній психології описується як багатовимірна структура, що включає емоційні, соціальні та особистісні компоненти. Воно пов'язане не лише з переживанням позитивних емоцій, але й з відчуттям компетентності, наявністю соціальної підтримки, здатністю досягати цілей та зберігати внутрішню мотивацію [36]. Благополуччя розглядають як результат взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та умов середовища, які сприяють її розвитку та адаптації.

Особливе місце в позитивній психології посідає категорія сенсу життя. Вона трактується як усвідомлення людиною особистісно значущих цілей, цінностей і напрямів діяльності. Наявність сенсу забезпечує відчуття спрямованості та цілісності, виконує регулятивну функцію в процесі подолання труднощів і сприяє формуванню стійкості до стресових впливів [55]. СENSE життя слугує внутрішнім ресурсом, який підтримує мотивацію, впливає на інтерпретацію подій і сприяє збереженню психологічної рівноваги навіть у складних умовах.

Таким чином, поняття щастя, благополуччя та сенсу життя є фундаментальними елементами позитивної психології. Вони описують різні аспекти оптимального функціонування людини та створюють теоретичне підґрунтя для подальших моделей, включно з PERMA, що пояснює структуру благополуччя та її зв'язок зі стресостійкістю.

Також розвиток позитивної психології як наукового напрямку став можливим завдяки роботі низки дослідників, які запропонували нові підходи до розуміння людського потенціалу, сильних сторін та умов оптимального функціонування. Хоча їхні теоретичні орієнтири різнилися, усі вони зробили суттєвий внесок у формування сучасних уявлень про благополуччя та психологічну стійкість.

Провідне місце у становленні позитивної психології займає М. Селігман, який обґрунтував необхідність зміни фокусу психологічної науки від патології до ресурсів розвитку [64]. У ранніх дослідженнях він описав механізми формування безпорадності як стану, що виникає у відповідь на тривале переживання неконтрольованих ситуацій. Подальша робота вченого була спрямована на вивчення протилежних явищ – оптимізму, самоефективності й здатності до подолання труднощів. М. Селігман розробив концептуальну модель PERMA, яка визначає структурні компоненти благополуччя й пояснює механізми підтримання стійкості через позитивні емоції, залученість, соціальні зв'язки, смисл і досягнення [55; 64]. Спільно з К. Петерсоном він також започаткував класифікацію чеснот і сильних сторін, що стала основою для сучасних підходів до оцінювання ресурсів особистості [60].

Значущим є внесок М. Чіксентмігайї, який дослідив умови виникнення оптимального досвіду та запропонував поняття потоку. Цей феномен описує такий рівень залученості у діяльність, коли людина відчуває концентрацію, внутрішню мотивацію та контроль. Науковець підкреслив, що переживання потоку сприяє зростанню компетентності, розвитку творчого потенціалу та формуванню суб'єктивного благополуччя [39]. Його підхід задав напрям досліджень залученості як важливої характеристики ефективного функціонування та адаптації.

Попередниками сучасної позитивної психології вважають А. Маслоу та К. Роджерса, чії роботи створили гуманістичний фундамент цього напрямку [9]. У концепції А. Маслоу самоактуалізація визначена як вища форма розвитку особистості, що реалізується через прагнення до сенсу, творчості та автентичності. Його інтерес до «психологічно здорових» людей та до умов, які сприяють зростанню, наблизив психологію до вивчення потенціалу, а не лише дисфункцій. К. Роджерс, у свою чергу, підкреслив роль прийняття, емпатії та автентичної взаємодії у розвитку особистості. Його ідеї про внутрішню тенденцію до самоудосконалення стали теоретичним підґрунтям для позитивного бачення природи людини.

Важливим напрямом розвитку позитивної психології стали дослідження сильних сторін та чеснот, здійснені К. Петерсоном разом із М. Селігманом. Розроблена ними класифікація VIA систематизує риси, які сприяють психологічному функціонуванню, і пропонує емпіричні засоби їх вимірювання. Завдяки цьому був сформований інструментарій для практичної роботи з підвищенням індивідуальних ресурсів та формуванням адаптивних стратегій поведінки [64].

Однією з ключових постатей у вивченні позитивних емоцій є Б. Фредріксон. У межах теорії розширення і побудови вона обґрунтувала, що позитивні емоції мають функціональне значення, оскільки не лише викликають приємні переживання, а й сприяють формуванню довготривалих ресурсів. Вони розширюють когнітивні процеси, покращують гнучкість поведінки та підтримують соціальну взаємодію, що, у свою чергу, підвищує здатність до адаптації в умовах стресу [44]. Її дослідження стали основою розуміння того, як позитивні переживання впливають на розвиток стійкості та відновлення після труднощів.

Подальший внесок у розвиток позитивної психології належить Е. Дінеру та Р. Бісвас-Дінеру, які систематизували підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя [41]. У їхніх працях підкреслено, що благополуччя формується не лише через емоційний компонент, але й через когнітивну оцінку власного життя, що дозволяє розглядати його як багатовимірний конструкт. Науковці наголошують, що такі чинники, як оптимізм, позитивні стосунки та автономність, є важливими передумовами психологічної стійкості.

Також значним є внесок С. Любомирські, яка підкреслює роль цілеспрямованої діяльності у розвитку та підтриманні емоційного благополуччя [55]. Науковиця обґрунтовує, що стабільність позитивних станів пов'язана з активною поведінковою позицією, зокрема практиками вдячності, розвитком доброзичливості та підтримкою соціальних зв'язків. Це дозволяє розглядати благополуччя як процес, що формується через регулярні дії, а не як фіксовану характеристику.



У сукупності праці зазначених авторів сформували цілісну теоретичну основу позитивної психології, спрямовану на вивчення умов розвитку та підтримання благополуччя. Їхні дослідження визначили ключові концепти наряду та забезпечили інструментарій для застосування позитивно-психологічних принципів у практиці розвитку стійкості, зокрема у студентському середовищі.

У сучасній позитивній психології модель благополуччя PERMA, запропонована М. Селігманом, посідає провідне місце серед теоретичних підходів до розуміння оптимального функціонування особистості. Вона підкреслює, що благополуччя не зводиться до наявності позитивних емоцій, а є багатовимірною структурою, яка охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти розвитку людини. Модель складається з п'яти основних компонентів (Рисунок 1.2): позитивних емоцій (P), залученості (E), міжособистісних стосунків, сенс життя (M), досягнень (A).



Рисунок 1.2. Модель благополуччя PERMA

У своїх працях Селігман наголошує, що саме комплексне поєднання цих елементів забезпечує стійке, довготривале благополуччя й сприяє формуванню стресостійкості [63; 64].

Позитивні емоції виступають важливим ресурсом для підтримання психологічної рівноваги, оскільки вони розширюють когнітивно-поведінковий репертуар людини та сприяють накопиченню особистісних ресурсів. Залученість пов'язується зі станом потоку, описаним М. Чиксентмігайї, коли діяльність поглинає настільки, що людина відчуває підвищену концентрацію, мотивацію та задоволення [41]. Якісні міжособистісні стосунки розглядаються як джерело підтримки, довіри й соціального вкорінення, що є критичним чинником психологічної стійкості. Сенс життя забезпечує внутрішню організованість, спрямованість на цінності та здатність інтерпретувати труднощі як частину особистісного зростання [41; 55]. Досягнення відображають реалізацію цілей, розвиток компетентності та формування відчуття власної ефективності.

У сучасних інтерпретаціях модель PERMA розширюється додатковими елементами, що дозволяє більш комплексно описати структуру благополуччя. У низці наукових праць серед додаткових компонентів розглядають негативні емоції як природну частину життя, яка відіграє регулятивну функцію та слугує сигналом для адаптивних змін. Окремо виділяють здоров'я (Health) як важливий елемент, що поєднує фізичне функціонування, енергетичний тонус та здатність підтримувати життєвий баланс. У деяких моделях також акцентується роль самотності (Loneliness) як фактору, що здатен знижувати благополуччя та стресостійкість, а тому потребує уважного врахування в психологічних дослідженнях. Поряд із цим щастя як інтегральний показник суб'єктивного досвіду часто розглядається як результат взаємодії усіх компонентів благополуччя та внутрішніх ресурсів людини [61].

Таким чином, модель PERMA та її розширені версії дозволяють охопити різні аспекти психологічного благополуччя, створюючи цілісну основу для аналізу стійкості особистості. У контексті позитивної психології вони слугують

теоретичним підґрунтям для розробки інтервенцій, спрямованих на розвиток стресостійкості студентів.

#### **1.4. Доказові інтервенції позитивної психології у формуванні стресостійкості**

Сучасний розвиток позитивної психології супроводжується активною розробкою та апробацією інтервенцій, ефективність яких у підвищенні психологічного благополуччя й стресостійкості підтверджена емпіричними дослідженнями. Позитивно-психологічні інтервенції (positive psychology interventions, PPI) розглядають як цілеспрямовані дії або програми, спрямовані не стільки на редукцію симптомів дистресу, скільки на розвиток позитивних емоцій, смислу, сильних сторін, якісних стосунків та відчуття досягнень. Метааналізи Н. Сін і С. Любомирські, Л. Болієра та співавторів показали, що такі інтервенції мають помірний, але статистично значущий ефект щодо підвищення суб'єктивного благополуччя та зниження симптомів депресії і тривожності, у тому числі в студентських вибірках [55; 65]. Особлива увага студентській молоді обумовлена високою вразливістю цього вікового періоду до стресових впливів, викликаних академічним навантаженням, соціальними змінами, невизначеністю майбутнього та процесом особистісного самовизначення. Саме тому інтервенції, які сприяють розвитку стресостійкості, набувають особливої значущості в контексті вищої освіти.

З урахуванням моделі PERMA М. Селігмана основні інтервенції позитивної психології доцільно розглядати за цільовими компонентами благополуччя, через які вони опосередковують формування стресостійкості.

- ***Інтервенції, спрямовані на розвиток позитивних емоцій (компонент P)***

Одним з найбільш досліджених напрямів є практики вдячності. Класичним прикладом є щоденник вдячності, у межах якого учасник щоденно записує 3–5 подій чи аспектів життя, за які він відчуває вдячність. У роботах Р. Еммонса і М.

Маккалоу показано, що регулярне виконання такої вправи сприяє підвищенню позитивного афекту, зниженню суб'єктивного відчуття стресу та покращенню загального самопочуття. Механізм дії практик вдячності пов'язують зі зміною когнітивного фокусу з дефіцитів і загроз на ресурси та підтримку, що послаблює інтенсивність стресової реакції та сприяє емоційній стабілізації [42].

Іншою емпірично підтвердженою інтервенцією є вправа «Три добрі речі» (Three Good Things), запропонована М. Селігманом та колегами. Її сутність полягає у щоденному фіксуванні трьох позитивних подій, що відбулися протягом дня, із коротким поясненням їхніх причин. Дослідження показали, що ця практика вже протягом перших тижнів призводить до зниження симптомів депресивності, а ефект може зберігатися протягом кількох місяців після завершення інтервенції. Це пов'язують із формуванням більш оптимістичного атрибутивного стилю – схильності пояснювати позитивні події стабільними внутрішніми факторами, а негативні – тимчасовими та зовнішніми [65].

Практики смакування (savoring), описані Ф. Браянтом і Дж. Верофом, спрямовані на усвідомлене проживання позитивних моментів «тут і тепер», антиципацію приємних подій та повернення до них у спогадах. Смакування протидіє гедоністичній адаптації, дозволяє пролонгувати позитивні переживання й сприяє накопиченню емоційних ресурсів, які виконують буферну функцію щодо стресу [33]. У студентському середовищі такі практики можуть реалізовуватися як щоденна рефлексія моментів успіху, підтримки чи відпочинку.

До інтервенцій, спрямованих на посилення позитивного афекту, належить також візуалізація майбутніх позитивних подій. На відміну від вправи «Найкраще можливе Я», така практика фокусується на деталізації конкретних ситуацій (успішне складання сесії, святкування досягнення, важлива презентація). Уявне «проживання» цих подій сприяє зниженню передекзаменаційної тривожності, посиленню надії й внутрішнього відчуття контролю, що важливо для стресостійкості студентів [51].

**• Інтервенції, спрямовані на розвиток залученості та сильних сторін (компонент E)**

Компонент залученості в моделі PERMA відображає стан глибокого поглинання діяльністю та переживання потоку. Однією з найефективніших інтервенцій, заснованих на сильних сторонах, є використання сигнатурних чеснот у новий спосіб (Using Signature Strengths in a New Way). На основі опитувальника VIA Character Strengths, розробленого К. Петерсоном і М. Селігманом, визначаються п'ять провідних сильних сторін, після чого учасникам пропонують протягом 1–2 тижнів щодня застосовувати одну з них у новій ситуації. Емпіричні дослідження показують, що така практика підвищує рівень суб'єктивного благополуччя, автентичності та самоефективності, а також знижує сприйманий стрес [65]. Для студентів це створює можливість будувати адаптивні копінг-стратегії на основі власних ресурсів, а не дефіцитів.

Розвиток залученості тісно пов'язаний із концепцією потоку М. Чіксентмігаїї. Умовами переживання потоку є баланс між рівнем виклику та сформованими навичками, чіткість цілей і наявність негайного зворотного зв'язку. На основі цих положень розроблено програми, спрямовані на оптимізацію навчальних завдань, структурування часу й створення умов для виникнення потоку в навчальній та позанавчальній діяльності. У студентів такі програми асоціюються з підвищенням академічної мотивації, зменшенням прокрастинації та кращою адаптацією до навчального стресу. Додатковим інструментом є «щоденник потоку», у якому студенти фіксують ситуації глибокого занурення в діяльність і умови, що цьому сприяли [39]. Така рефлексія підвищує усвідомлення власних оптимальних режимів функціонування та знижує стрес, пов'язаний із відчуттям неефективного використання часу.

До інтервенцій, що поєднують залученість з емоційною регуляцією, належать практики усвідомленості (mindfulness). Програми на зразок Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), розроблені Дж. Кабат-Зінном, а також їхні адаптації для студентів, демонструють значну ефективність щодо зниження рівня стресу, тривожності та румінацій, а також покращення здатності до саморегуляції. Короткі щоденні практики (5–10 хв зосередженого дихання, сканування тіла, усвідомленого спостереження за думками без оцінювання)

сприяють стабілізації емоційного стану та підвищують стійкість до повсякденних стресорів [50].

• ***Інтервенції, спрямовані на розвиток міжособистісних стосунків (компонент R)***

Компонент стосунків у моделі PERMA підкреслює значення якісної соціальної підтримки для психологічного благополуччя та стресостійкості. Однією з доказових інтервенцій є практика активного конструктивного реагування (Active Constructive Responding), описана С. Гейбл та співавторами. Вона передбачає, що у відповідь на позитивні новини співрозмовника людина реагує активно, з ентузіазмом, уточнювальними запитаннями та емоційною підтримкою. Дослідження показують, що такий стиль взаємодії зміцнює емоційну близькість, підвищує задоволеність стосунками й рівень суб'єктивної соціальної підтримки, яка виконує буферну функцію стосовно стресу [61].

Широко дослідженою інтервенцією є також «лист вдячності» (Gratitude Letter), запропонований М. Селігманом та колегами. Учасник пише детальний лист людині, якій відчуває глибоку вдячність за важливу, але раніше не визнану підтримку, та за можливості особисто зачитує його. Ця практика демонструє виражений, хоча відносно короткотривалий, позитивний ефект на рівень суб'єктивного благополуччя й зниження симптомів депресивності, що пояснюється зміцненням соціальних зв'язків і переживанням емоційної підтримки [65].

До інтервенцій, спрямованих на посилення соціальної залученості, належать також практики навмисних актів доброти (Acts of Kindness), описані С. Ліубомирські та співавторами. Регулярне здійснення кількох добрих вчинків на тиждень (допомога іншим, взаємодопомога в навчанні, участь у волонтерських ініціативах) асоціюється зі зростанням позитивного афекту, почуття соціальної значущості й підтримки. В умовах студентського колективу важливу роль відіграють і підтримуючі мікровзаємодії – короткі вербальні прояви уваги, подяки, компліменти, які, хоч і не завжди усвідомлюються як окремі інтервенції,

але емпірично пов'язуються з підвищенням відчуття згуртованості та соціальної безпеки, що посилює стресостійкість [55].

• ***Інтервенції, спрямовані на розвиток сенсу (компонент М)***

Смислова компонента благополуччя є ключовим чинником стійкості до стресу, особливо в умовах невизначеності, тривалого напруження та кризових подій. Однією з найвідоміших інтервенцій цього напрямку є вправа «Найкраще можливе Я» (Best Possible Self), запропонована Л. Кінг та розвинена в роботах К. Шелдона і С. Ліубомирські [51; 67]. Її суть полягає в тому, що протягом кількох днів учасники письмово описують своє життя в майбутньому за умови, що основні життєві цілі реалізовані якнайкраще. Дослідження демонструють, що ця практика сприяє зростанню оптимізму, надії, життєвої задоволеності та зменшенню депресивності. Для студентської молоді вона є важливим інструментом професійного й життєвого самовизначення, знижує екзистенційну тривогу та підвищує стійкість до стресу, пов'язаного з невизначеним майбутнім.

Інтервенції ствердження цінностей (values affirmation), розроблені Д. Коеном і Д. Шерманом, передбачають письмову рефлексію щодо найбільш значущих для людини цінностей та їхньої ролі в житті. Дослідження показали, що короткі вправи такого типу у студентських вибірках зменшують стрес у ситуаціях оцінювання, знижують вплив загрози для самооцінки та підтримують академічну успішність [35]. Вони формують внутрішню опору, яка дозволяє витримувати екзаменаційний і соціальний стрес.

Ефективним інструментом розвитку сенсу є ведення «щоденника сенсу», у якому студент коротко описує події дня й відповідає на запитання: «Чому це важливо для мене?», «Які мої цінності це відображає?» [59]. Така регулярна рефлексія поглиблює усвідомлення власних цінностей, сприяє формуванню стійких мотиваційних орієнтирів і знижує ризик дезорієнтації в умовах стресу.

Окремий напрям становлять інтервенції смислоутворення (meaning-making), описані К. Парк, які включають рефлексію над досвідом страждання, втрат, кризових ситуацій із акцентом на виявленні нового сенсу, ресурсів і змінених життєвих пріоритетів [58]. У контексті війни та соціальної

нестабільності, що характеризують сучасну Україну, такі практики є особливо актуальними для студентської молоді, оскільки сприяють інтеграції травматичного досвіду, зниженню ризику посттравматичних розладів і формуванню посттравматичного зростання.

**• Інтервенції, спрямовані на розвиток досягнень і самоефективності (компонент А)**

Компонент досягнень у моделі PERMA пов'язаний із постановкою цілей, переживанням прогресу та відчуттям компетентності. Інтервенції в цьому напрямі ґрунтуються на теорії цілей Е. Лока й Г. Летема та концепції самоефективності А. Бандури. Структуровані програми цілепокладання, які передбачають формулювання конкретних, досяжних і значущих цілей (SMART-цілі), розроблення підцілей і планування кроків, асоціюються з підвищенням академічної успішності, зниженням прокрастинації та підвищенням суб'єктивного контролю над життям [31].

Важливим елементом є практики фіксації й відзначення проміжних досягнень (progress monitoring), коли студенти регулярно оцінюють виконані завдання, навіть незначні. Такий підхід сприяє формуванню стійкого відчуття компетентності та успішності, підвищує самоефективність і знижує вразливість до стресу, пов'язаного з невдачами.

Додатковою інтервенцією, спрямованою на посилення досягнень і впевненості, є вправа аналізу досвіду подолання труднощів («Як я долав труднощі»). Студент описує кілька ситуацій з минулого, у яких йому вдалося успішно впоратися зі складнощами (навчальними, особистісними, соціальними), та виділяє власні ресурси й стратегії, які цьому сприяли. Активація «ресурсної пам'яті» посилює відчуття компетентності й внутрішнього контролю, що є важливими чинниками стресостійкості у періоди підвищеного навантаження та емоційного виснаження [68].

Узагальнюючи, позитивно-психологічні інтервенції, структуровані відповідно до компонентів моделі PERMA, забезпечують комплексний вплив на емоційну сферу, когнітивні установки, міжособистісні стосунки, систему



цінностей і поведінкові стратегії студентів. Їх застосування сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та депресивних проявів, підвищенню резилієнтності, відчуття контролю й життєвої задоволеності. Це створює науково обґрунтовану основу для розроблення та впровадження спеціальних програм розвитку стресостійкості студентської молоді, які будуть представлені в подальших розділах магістерської роботи. Водночас ефективність інтервенцій позитивної психології може варіюватися залежно від культурного контексту та мотиваційної готовності учасника

### **Висновки до розділу 1**

Узагальнюючи викладене в першому розділі, можна стверджувати, що стрес у студентському віці є неминучим, багаторівневим явищем, яке може як підривати психічне здоров'я, так і ставати поштовхом до розвитку – залежно від рівня стресостійкості, емоційної стабільності та наявних психологічних ресурсів. Аналіз сучасних підходів показав, що стресостійкість є динамічною інтегративною властивістю, яка формується через взаємодію біологічних, когнітивно-емоційних, поведінкових, мотиваційних і соціальних чинників та тісно пов'язана з показниками емоційної стійкості й депресивності.

Позитивна психологія й модель PERMA М. Селігмана дозволяють по-новому побачити стійкість не лише як «витримку», а як здатність процвітати попри стрес, спираючись на позитивні емоції, залученість, підтримувальні стосунки, сенс і досягнення. Огляд теоретичних засад і доказових інтервенцій показав, що цілеспрямований розвиток цих компонентів (через практики вдячності, роботу з сильними сторонами, смислотворчі й цілепокладальні техніки тощо) справді знижує тривожність і депресивність та підвищує резилієнтність студентів.

Інтервенції позитивної психології продемонстрували міждисциплінарний потенціал: вони поєднують елементи когнітивно-поведінкових, гуманістичних і

ресурсно-орієнтованих підходів, що дозволяє застосовувати їх у психопрофілактичній, освітній та консультативній практиці.

Для мене як студентки це означає, що стресостійкість – не фіксована риса характеру, а навик, який можна розвивати: через роботу з власним мисленням, емоційною сферою, цінностями, взаєминами й навчальними цілями. Саме ці положення стали теоретичним підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження та розробки програми розвитку стресостійкості студентів у контексті позитивної психології.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ**

### **2.1. Організація та методики емпіричного дослідження**

Емпіричне дослідження проводилося з метою оцінки рівня психологічного добробуту студентської молоді, визначення вираженості його окремих компонентів відповідно до моделі PERMA, а також виявлення зв'язків із показниками психологічної стійкості (резилієнтності).

Вибірка респондентів була сформована в місті Кривий Ріг, що надає дослідженню додаткової значущості. На відміну від більш спокійних регіонів України, зокрема Рівненської області, де навчальна діяльність відбувається у відносно стабільніших умовах, молодь Кривого Рогу змушена адаптуватися до специфічного середовища підвищеної небезпеки. У цьому місті протягом останніх років систематично фіксуються ракетні удари, тривалі періоди повітряних тривог, руйнування інфраструктури та інші фактори, що створюють для студентів постійний фон невизначеності та напруги.

Такі умови формують унікальний соціально-психологічний контекст, у межах якого перебувають здобувачі освіти. Життя та навчання у середовищі, де зовнішні стресори присутні майже щодня, можуть впливати як на рівень суб'єктивного добробуту (емоційний стан, відчуття сенсу, позитивні переживання), так і на функціонування механізмів резилієнтності - здатності адаптуватися, підтримувати внутрішню рівновагу та відновлюватися після дії стресу. Саме тому дослідження студентів Кривого Рогу дозволяє отримати цінні дані про те, як функціонують компоненти PERMA та стійкість у реальних, а не лабораторних умовах, де вплив зовнішніх загроз є хронічним і непередбачуваним. Оцінка добробуту та резилієнтності студентської молоді в такому контексті робить можливим глибше розуміння особливостей їхнього психоемоційного стану, потенційних точок уразливості та ресурсних

характеристик, що мають значення для підтримки психологічного здоров'я молоді у період воєнних викликів.

Опитування проводилося у листопаді 2025 року. Основну вибірку становили студенти та здобувачі освіти закладів фахової передвищої та професійної (професійно-технічної) освіти міста Кривий Ріг, Дніпропетровської області. Для збору емпіричного матеріалу була розроблена онлайн-форма, доступна за веб-посиланням: <https://form.jotform.com/253152594104351>. Формат онлайн-опитування забезпечив широке залучення респондентів, зручність участі та анонімність відповідей, що сприяло підвищенню достовірності отриманих даних.

На початковому етапі було зібрано 506 анкет. Після перевірки даних на відповідність віковим критеріям, повноту та коректність відповідей, до аналізу було включено 462 анкети. Така верифікація дозволила усунути помилкові та некоректні записи й сформувати якісну вибірку для подальшого статистичного опрацювання. Аналіз соціально-демографічних характеристик вибірки став важливою передумовою інтерпретації даних щодо рівня добробуту та резилієнтності, оскільки допоміг окреслити можливі відмінності між групами та зрозуміти, у якому контексті формуються показники психологічного стану студентів.

Процедура дослідження була реалізована поетапно і охоплювала кілька взаємопов'язаних стадій.

- 1) Підготовчий етап включав опрацювання теоретичних джерел з позитивної психології та психологічної стійкості, уточнення ключових понять, визначення цілей і завдань емпіричної частини, а також відбір валідного діагностичного інструментарію. У межах цього етапу було обрано два стандартизовані інструменти: PERMA-Profiler для оцінки п'яти вимірів психологічного добробуту та Connor–Davidson Resilience Scale для визначення рівня резилієнтності. Одночасно здійснювалося формування структури онлайн-анкети та критеріїв включення респондентів до вибірки.

- 2) Емпіричний етап, який передбачав безпосереднє проведення опитування серед студентської молоді. Участь у дослідженні була повністю добровільною, а відповіді конфіденційними та анонімними. Респондентам надавалися інструкції щодо порядку заповнення анкети, після чого вони послідовно проходили обидві методики. Такий формат забезпечив мінімальний вплив дослідника та дозволив отримати дані, що найбільш точно відображають реальні психологічні стани.
- 3) Аналітико-узагальнювальний етап полягав у кількісній та якісній обробці отриманих даних. Для статистичного аналізу застосовувалися програмні засоби SPSS, що забезпечило точність розрахунків і можливість використання різних методів математичної статистики. Зокрема, було проведено описовий аналіз для визначення середніх значень та варіативності показників, а також кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків між компонентами добробуту, резилієнтністю та демографічними характеристиками.

Аналіз демографічних характеристик вибірки є важливим етапом дослідження, оскільки саме він дозволяє коректно інтерпретувати дані про психологічний добробут та резилієнтність студентської молоді. Демографічні показники задають контекст, у межах якого формуються індивідуальні варіації рівня благополуччя, та створюють основу для подальшого вивчення можливих відмінностей між соціальними групами.

Згідно з результатами, поданими на Рисунку 2.1., вибірка характеризується суттєвою перевагою осіб жіночої статі: серед 462 респондентів 323 становлять жінки, тоді як 139 — чоловіки. Подібне співвідношення є типовим для закладів фахової передвищої та професійної освіти, де певні спеціальності традиційно мають вищу представленість студенток. Такий гендерний розподіл важливий для подальшого аналізу, оскільки у попередніх психологічних дослідженнях відзначається можливість відмінностей у переживанні добробуту та стійкості між чоловіками та жінками, особливо в умовах тривалих зовнішніх стресорів, характерних для регіону проведення дослідження.

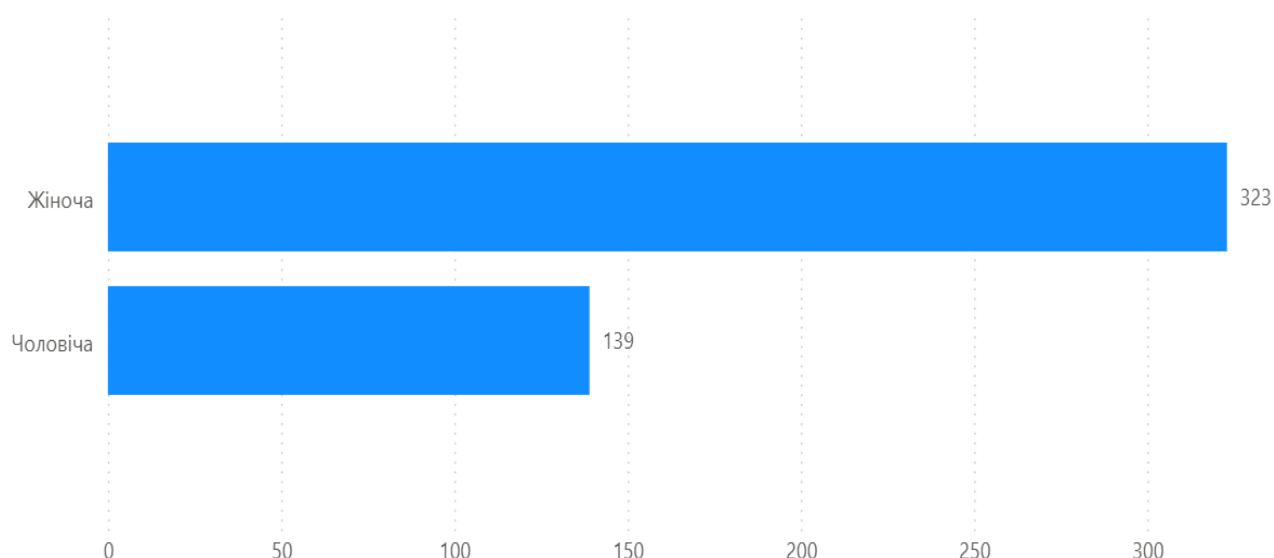


Рисунок 2.1. Розподіл респондентів за статтю. Джерело: результати дослідження.

Вікові характеристики вибірки, наведені на Рисунку 2.2., відображають специфіку студентської молоді, що навчається у закладах професійної та фахової передвищої освіти міста Кривий Ріг. Найчисельнішу групу становлять 18-річні респонденти (162 особи), суттєву частку складають також 19-річні (114 осіб) та 17-річні (107 осіб). Менш представленою є група 20-річних (51 особа) та 21-річних (28 осіб). Таким чином, основний контингент вибірки зосереджений у межах вікового періоду від 17 до 19 років, який є критичним з точки зору становлення особистісної та професійної ідентичності, формування навичок саморегуляції та опанування механізмів психологічної адаптації.

У контексті дослідження цей аспект є особливо важливим, оскільки молодь Кривого Рогу значною мірою живе й навчається в умовах регулярних зовнішніх загроз, що супроводжуються підвищеним рівнем невизначеності та стресового навантаження. Поєднання вікової вразливості та середовища з хронічними стресорами потенційно впливає на показники добробуту, емоційного стану та здатності до відновлення, що й обумовлює необхідність аналізу віково-статевої структури вибірки.

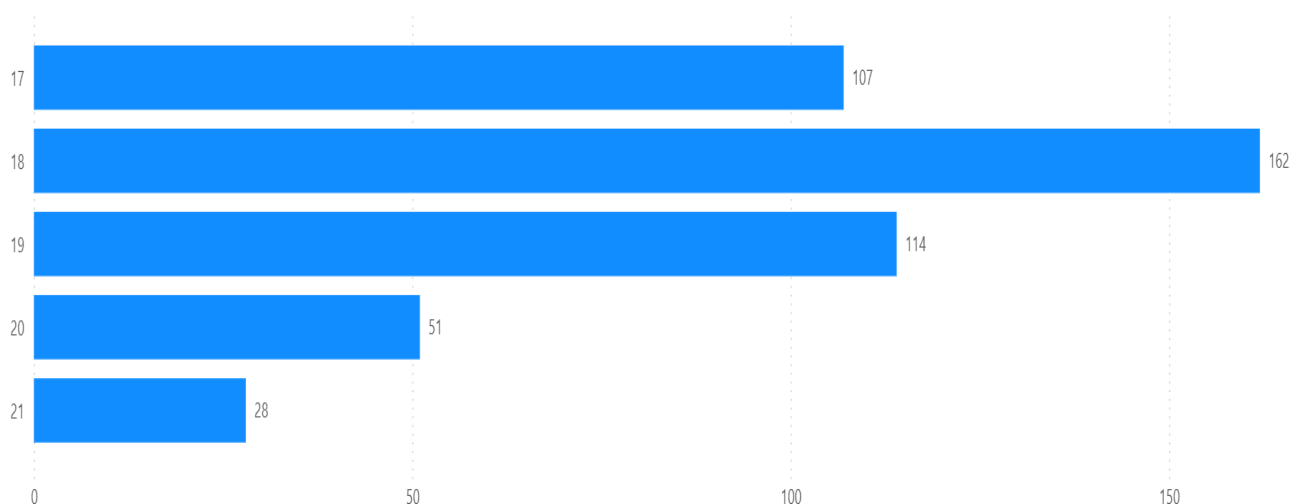


Рисунок 2.2. Кількість респондентів за віком. Джерело: результати дослідження.

Після визначення загальної стратегії емпіричного дослідження та характеристики вибірки постає необхідність більш детально зупинитися на діагностичному інструментарії, який забезпечив об'єктивне вимірювання досліджуваних змінних та дав змогу кількісно оцінити психологічне благополуччя студентів. Основним засобом оцінювання рівня добробуту виступив опитувальник PERMA Profiler, розроблений відповідно до моделі позитивного функціонування, де добробут розглядається як сукупність п'яти взаємопов'язаних доменів: позитивних емоцій, залученості, міжособистісних стосунків, наявності життєвого сенсу та відчуття досягнень. Саме ця методика дозволила комплексно оцінити стан психологічного благополуччя студентської молоді та визначити характерні для них тенденції у переживанні позитивних і негативних аспектів життєдіяльності.

Перед проходженням опитування респондентам пропонувалося ознайомитися з коротким зверненням, у якому пояснювалася мета дослідження, наголошувалося на його анонімності та добровільності, а також зазначалося, що тестування займає приблизно десять–п'ятнадцять хвилин. Учасники отримували інструкцію уважно прочитати кожне твердження та оцінити його відповідно до власних переживань за шкалою від нуля до десяти, де нуль означав повну відсутність відповідного відчуття або явища, а десять його максимальну інтенсивність. Усі твердження були сформульовані таким чином, щоб

забезпечити максимально точне й суб'єктивно чесне відображення внутрішнього стану респондентів. Повний перелік із двадцяти трьох запитань подано у Додатку А.

У межах застосування методики PERMA важливо уточнити зміст кожного її компонента, оскільки саме вони відображають різні аспекти психологічного благополуччя та дозволяють комплексно оцінити внутрішній стан студентської молоді. Компонент Р, який позначає позитивні емоції, охоплює весь спектр теплих емоційних переживань, що супроводжують повсякденне життя студента. До нього входять радість, інтерес, задоволення, натхнення, піднесення, почуття успіху та вдячності. У студентському середовищі позитивні емоції можуть виникати під час цікавих занять, успішного виконання завдань, взаємодії з одногрупниками чи участі в подіях, що приносять відчуття радості та підтримки. Високий рівень цього компонента свідчить про здатність помічати й переживати позитивні моменти навіть в умовах стресових впливів або навчального навантаження.

Компонент Е, що позначає залученість, характеризує ступінь занурення студента у діяльність. Це стан, коли людина повністю зосереджена на виконанні завдання, відчуває інтерес і натхнення, і водночас втрачає відчуття часу. Залученість проявляється тоді, коли навчальний матеріал сприймається як цікавий, стимулюючий або такий, що відповідає внутрішнім здібностям і мотиваційним установкам. У студентському житті високий рівень залученості означає, що навчальний процес не лише виконується формально, а й приносить відчуття розвитку, активної участі та внутрішнього руху вперед.

Компонент Р стосується міжособистісних стосунків, які відіграють надзвичайно важливу роль у студентському віці. Він відображає якість соціальних зв'язків, наявність підтримки з боку одногрупників, друзів, викладачів та близьких людей. Для студентів міжособистісні стосунки є джерелом емоційної стабільності, почуття приналежності, безпеки та визнання. Саме цей компонент допомагає зрозуміти, наскільки студент відчуває себе включеним у соціальне середовище та чи має ресурси для подолання труднощів



через соціальну підтримку. Високі показники за цим компонентом свідчать про сильні соціальні зв'язки та здатність будувати й підтримувати значущі взаємини.

Компонент М, що відповідає поняттю сенсу, відображає суб'єктивне усвідомлення мети та напрямку власного життя. Для студентів це може стосуватися розуміння того, навіщо вони навчаються, як обрана спеціальність пов'язана з їхніми майбутніми цілями, наскільки вони відчують важливість навчального процесу для реалізації власного потенціалу. Сенс дає студенту внутрішню опору, допомагає витримувати труднощі, долати перешкоди та зберігати мотивацію навіть тоді, коли навантаження є значним або ситуація виглядає невизначеною. Високий рівень цього компонента свідчить про наявність чітких особистісних орієнтирів і внутрішньої узгодженості.

Компонент А, який означає досягнення, пов'язаний із відчуттям поступу та успішності у виконанні навчальних чи особистісних завдань. У студентському контексті це може проявлятися у задоволенні від виконаної роботи, подоланні складних тем чи проєктів, отриманні позитивних результатів, розвитку навичок і власного потенціалу. Відчуття досягнення формує впевненість у собі, сприяє самоповазі та стимулює до подальшої активності. Студенти з високими показниками за цим компонентом, як правило, більш мотивовані, наполегливі та відчують більшу ефективність у своїй діяльності.

Окрім п'яти основних компонентів моделі PERMA, у дослідженні були враховані й додаткові шкали, що поглиблюють розуміння психологічного стану студентів та дозволяють отримати більш цілісну картину їхнього благополуччя. Шкала негативних емоцій відображає частоту переживання таких станів, як смуток, тривога, роздратування чи внутрішня напруга, які можуть істотно впливати на загальне самопочуття та здатність концентруватися на навчальному процесі. Високі показники за цією шкалою часто свідчать про підвищений рівень стресового навантаження або накопичення емоційної втоми.

Показник здоров'я дозволяє оцінити суб'єктивне відчуття фізичного самопочуття, енергійності та здатності підтримувати активність протягом дня. Для студентів цей аспект є особливо важливим, оскільки поєднання навчального

навантаження, зміни режиму дня, стресових подій та інтенсивної взаємодії з соціальним середовищем може впливати на фізичний тонус і загальний рівень життєвої енергії. Суб'єктивна оцінка здоров'я відображає, наскільки студент відчуває себе здатним справлятися з повсякденними завданнями, підтримувати працездатність та відновлювати сили.

Шкала самотності дозволяє виявити ступінь соціальної ізолюваності, яку може переживати студент у період навчання. Вона відображає не лише фактичну кількість соціальних контактів, а й суб'єктивне відчуття емоційної близькості або її нестачі. Навіть за наявності широкого кола знайомих студент може відчувати брак підтримки чи нерозуміння, що значно впливає на його емоційний стан і загальне благополуччя.

Окремо вимірювався загальний показник щастя, який відображає суб'єктивну оцінку респондентом свого життя в цілому та рівня задоволеності ним. Для студентів цей показник є інтегральним маркером того, наскільки вони сприймають власне життя як повноцінне, збалансоване та емоційно позитивне, враховуючи як навчальні успіхи, так і міжособистісні стосунки, стан здоров'я та особистісний розвиток.

Усі зазначені додаткові показники оцінювалися за десятибальною шкалою, де мінімальне значення становило один бал, а максимальне десять балів. Залучення цих шкал у дослідженні дало можливість значно ширше охопити спектр переживань студентської молоді та точніше визначити чинники, що впливають на їхнє психологічне благополуччя в умовах сучасного освітнього середовища.

Кожен із цих компонентів у своїй сукупності формує інтегральний показник благополуччя PERMA, що дозволяє всебічно оцінити стан студентської молоді з урахуванням емоційної, когнітивної та поведінкової сфер. Урахування всіх п'яти складових дає змогу визначити не лише загальний рівень благополуччя, а й ті аспекти, які є найсильнішими, а також ті, що потребують уваги або розвитку. Це робить модель PERMA надзвичайно корисною для дослідження психологічного стану студентів, особливо в умовах підвищеного

стресового навантаження та соціальних викликів, характерних для сучасного освітнього середовища.

Обробка результатів здійснювалася шляхом підрахунку середніх значень за кожною групою тверджень, що належать до відповідного домену. Так, позитивні емоції визначалися як середнє трьох показників, залученість також обчислювалася як середнє значення трьох тверджень, аналогічний підхід застосовувався для стосунків, сенсу і досягнень. Окремі показники, такі як самотність чи суб'єктивне щастя, зберігали вихідний числовий формат. Інтегральний рівень благополуччя визначався шляхом обчислення середнього значення п'яти ключових доменів разом із загальною оцінкою щастя. Це дозволило отримати узагальнений показник PERMA\_total, який став основним індикатором для визначення рівня психологічного добробуту студентів.

Для інтерпретації результатів використовувалися чітко визначені діапазони, що дозволяли віднести інтегральний показник благополуччя до низького, середнього або високого рівня. Значення у межах 1.0–3.9 визначалися як низький рівень психологічного благополуччя та свідчили про обмеженість внутрішніх ресурсів, знижену позитивну залученість та переважання труднощів у переживанні життєвих обставин. Показники у діапазоні 4.0–6.9 розглядалися як середній рівень, що відображає відносно стабільне, проте не повністю оптимальне функціонування, у межах якого певні компоненти благополуччя можуть бути менш вираженими та потребувати подальшого розвитку. Значення у межах 7.0–10.0 визначали високий рівень благополуччя, властивий особам із розвиненою системою психологічних ресурсів, сформованою здатністю до переживання позитивних емоцій, вираженим відчуттям сенсу, задоволеністю досягненнями і загальним позитивним ставленням до життя.

Методика PERMA Profiler була обрана не лише з огляду на зручність її використання, а насамперед з огляду на її теоретичне підґрунтя та високу валідність. Опитувальник створено на основі моделі PERMA, запропонованої американським психологом Мартіном Селігманом, який є одним із засновників позитивної психології та автором концепції «позитивного функціонування».

Його підхід передбачає, що благополуччя не зводиться лише до відсутності негативних переживань, а визначається розвитком кількох ключових складових, кожна з яких робить внесок у якість життя та здатність людини відчувати задоволення, підтримувати стійкість і розвиватися.

Опитувальник PERMA Profiler має міжнародне визнання та широко застосовується у психологічних дослідженнях студентської молоді, що підтверджує його надійність та репрезентативність. Інструмент пройшов адаптацію та переклад українською мовою, що забезпечило коректність мовних формулювань і відповідність культурному контексту респондентів. Валідність і внутрішня узгодженість шкал підтверджені численними емпіричними роботами, що дозволяє використовувати його у наукових дослідженнях без обмежень.

Використання PERMA у цьому дослідженні є обґрунтованим, оскільки методика дає можливість отримати комплексний та багатовимірний опис психологічного благополуччя, виявити найсильніші та найуразливіші його компоненти, а також визначити зв'язки між окремими доменами добробуту та рівнем резилієнтності. Така інтегративність інструменту забезпечила можливість подальших статистичних порівнянь та кореляційного аналізу, що є необхідним для досягнення мети емпіричної частини дослідження.

Поряд із оцінюванням психологічного благополуччя важливим завданням емпіричного дослідження стало визначення рівня стресостійкості студентської молоді, оскільки саме здатність ефективно адаптуватися до труднощів і відновлювати внутрішню рівновагу є ключовим чинником збереження психологічного здоров'я в умовах підвищеного зовнішнього стресу. Для вимірювання цього показника була використана шкала Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) у скороченій десятиелементній версії. Універсальний інструмент для оцінювання життестійкості, що визначається як здатність особистості протистояти труднощам, адаптуватися до змін, справлятися зі стресовими подіями та зберігати ефективне функціонування в умовах невизначеності. Ця методика стала однією з найбільш визнаних у міжнародній психодіагностиці, має високу надійність і валідність, а також успішно адаптована

українською мовою, що забезпечує коректність лінгвістичного змісту та відповідність соціокультурному контексту вітчизняних респондентів.

Шкала CD-RISC-10 складається з десяти тверджень, кожне з яких відображає один із ключових аспектів життестійкості, зокрема здатність адаптуватися до змін, справлятися з подіями, опановувати стрес, залишатися зосередженим у складних ситуаціях, не втрачати сили духу у випадку невдач, а також ефективно регулювати неприємні емоційні стани, такі як страх, біль чи смуток. Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою від нуля до чотирьох, де нуль означає повну відсутність відповідності твердженню, а чотири майже постійну наявність відповідної якості. Більш високі значення свідчать про вищий рівень життестійкості та адаптаційного потенціалу. Повний текст тверджень наведено у Додатку Б.

Перед початком опитування респондентам пропонувалося ознайомитися з інструкцією, у якій зазначалося, що дослідження є добровільним та анонімним, а оцінювання здійснюється на основі особистих відчуттів і досвіду, отриманих протягом останнього місяця. У разі, якщо певна ситуація не мала місця в зазначений період, учасникам пропонувалося оцінити, як би вони ймовірно почувалися у таких умовах. Це дозволяло отримати більш точну картину їхніх адаптаційних можливостей та рівня внутрішньої стійкості.

Підрахунок результатів здійснювався шляхом сумування всіх десяти відповідей. Загальний показник міг варіюватися від нуля до сорока балів. Вищі значення вказували на більш розвинений рівень стресостійкості, здатність до ефективного подолання труднощів і психологічної адаптації. Для інтерпретації результатів використовувалися такі діапазони: 0–20 балів відповідали низькому рівню стійкості та свідчили про обмеженість ресурсів і вразливість до психоемоційних перевантажень; 21–30 балів означали середній рівень стійкості, за якого особа має базові адаптаційні механізми, але може потребувати додаткових ресурсів у складних ситуаціях; 31–40 балів визначали високий рівень стійкості, що характеризується здатністю швидко відновлюватися після стресу, конструктивно реагувати на виклики та зберігати внутрішню рівновагу.

Застосування шкали CD-RISC-10 у цьому дослідженні є обґрунтованим, оскільки вона дозволяє не лише кількісно оцінити рівень стійкості, а й виявити індивідуальні відмінності у способах подолання труднощів серед студентської молоді, яка навчається та живе в умовах підвищеної напруженості. Поєднання результатів CD-RISC-10 із даними PERMA Profiler забезпечило можливість комплексного аналізу взаємозв'язку між загальним психологічним благополуччям та ресурсністю особистості, що є ключовим для розуміння механізмів адаптації студентів у сучасних соціальних умовах.

Отже, організація емпіричного дослідження та застосований діагностичний інструментарій дали змогу комплексно охопити ключові аспекти психологічного добробуту та стресостійкості студентської молоді, що проживає та навчається у специфічних умовах підвищеного зовнішнього стресу. Використання валідних і стандартизованих методик PERMA Profiler та CD-RISC-10 забезпечило отримання надійних кількісних показників, які відображають як емоційний стан студентів, так і їхню здатність адаптуватися до труднощів. Поєднання цих двох інструментів створило цілісний діагностичний простір, у межах якого можна виявити не лише рівні благополуччя та життєстійкості, а й специфіку їхнього взаємозв'язку в умовах воєнної нестабільності та повсякденних ризиків, що є характерними для регіону дослідження. Зібрані дані утворили ґрунтовну емпіричну базу, яка стала основою для проведення подальшого статистичного аналізу, визначення динаміки показників та формулювання висновків щодо психологічних особливостей сучасних студентів у кризових соціальних обставинах.

## **2.2. Аналіз показників PERMA**

Для узагальнення первинних результатів та отримання цілісного уявлення про характер розподілу показників психологічного добробуту було проведено описову статистику за всіма компонентами моделі PERMA та додатковими шкалами, що входять до структури опитувальника. Вона включає мінімальні та

максимальні значення, середні показники та стандартні відхилення, що дозволяє оцінити не лише рівень вираженості окремих компонентів, а й ступінь варіативності відповідей серед студентської молоді. Представлені дані є важливою передумовою подальшого поглибленого аналізу та інтерпретації, оскільки саме на цьому етапі формується загальна картина психологічного стану вибірки, окреслюються потенційні сильні та вразливі сторони, а також визначається, які компоненти варто розглядати детальніше. Узагальнені результати описової статистики подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

## Зведені результати дослідження добробуту PERMA

| Показник           | Min | Max | М (Значення) | SD (Стандартне відхилення) |
|--------------------|-----|-----|--------------|----------------------------|
| Добробут: PERMA    | 1   | 10  | 6,76         | 1,53                       |
| Р Позитивні емоції | 1   | 10  | 6,79         | 1,92                       |
| Е Залученість      | 1   | 10  | 7,01         | 1,62                       |
| Р Стосунки         | 1   | 10  | 6,45         | 2,33                       |
| М Сенс життя       | 1   | 10  | 6,64         | 1,94                       |
| А Досягнення       | 1   | 10  | 6,63         | 1,66                       |
| Н Негативні емоції | 1   | 10  | 5,71         | 1,96                       |
| Н Здоров'я         | 1   | 10  | 6,62         | 2,73                       |
| Lon Самотність     | 1   | 10  | 5,09         | 2,00                       |
| Щастя              | 1   | 10  | 6,98         | 2,24                       |

**Середнє значення інтегрального показника PERMA**, яке становить 6,76 бала, свідчить про те, що рівень психологічного добробуту студентів перебуває на межі між середнім і високим рівнем із тенденцією до підвищення. Такий результат відображає наявність у молоді достатнього обсягу внутрішніх ресурсів, які сприяють підтриманню емоційної рівноваги та відносної стабільності навіть

у складних зовнішніх умовах. З огляду на специфіку регіону дослідження, де студенти тривалий час перебувають під впливом хронічних стресорів, зокрема небезпек, пов'язаних із воєнною ситуацією у місті Кривий Ріг, здатність зберігати базовий рівень благополуччя є важливим свідченням їхньої адаптаційної спроможності.

Показник інтегрального добробуту відображає загальну тенденцію до підтримання позитивного ставлення до життя, відчуття сенсу, соціальної включеності та переживання позитивних емоцій. Водночас його значення не досягає високого рівня, що вказує на певні обмеження у реалізації потенціалу благополуччя. Це може бути пов'язано з наявністю окремих компонентів, які знижують загальний профіль PERMA, зокрема недостатньою інтенсивністю позитивних переживань, обмеженістю соціальної підтримки чи труднощами у збереженні внутрішньої мотивації в умовах невизначеності. Таким чином, інтегральний показник не є однорідним і, попри загальний ресурсний потенціал, містить окремі вразливі зони, які стають помітними при аналізі складових моделі.

Значення стандартного відхилення 1,53 засвідчує наявність помірної варіативності у відповідях респондентів, що означає неоднорідність вибірки та індивідуальні відмінності у переживанні психологічного добробуту. У межах студентського віку такі коливання є типовими, оскільки період 17–21 років характеризується активним становленням ідентичності, формуванням життєвих орієнтирів та підвищеною чутливістю до зовнішніх і внутрішніх чинників. Частина студентів може демонструвати високий рівень позитивного функціонування, тоді як інші перебувають у стані емоційної напруги або відчують труднощі в адаптації.

Показник 6,76 можна розглядати як характеристику збереженого, але водночас напруженого благополуччя, у межах якого внутрішні ресурси студентів забезпечують життєздатність психологічної системи, проте залишаються вразливими до впливу тривалих зовнішніх загроз та вікових особливостей. Такий стан можна описати як динамічну рівновагу, де механізми саморегуляції



працюють, однак потребують підтримки та розвитку, щоб уникнути переходу до станів емоційного виснаження або дезадаптації.

**Середнє значення показника позитивних емоцій** становить 6,79 бала, що вказує на достатню вираженість здатності студентів переживати позитивні емоційні стани у повсякденному житті. Значення належить до верхньої частини середнього рівня та наближається до високого, що свідчить про те, що позитивний емоційний фон загалом є збереженим навіть за умов підвищених зовнішніх стресорів, характерних для регіону дослідження. У межах моделі PERMA цей компонент відображає частоту та інтенсивність переживання радості, задоволення, натхнення і внутрішньої легкості, які суттєво впливають на загальний рівень психологічного благополуччя.

Отримане значення показує, що значна частина студентів здатна підтримувати емоційну врівноваженість та знаходити внутрішні та зовнішні джерела позитивних переживань навіть у контексті тривалих стресових впливів. Позитивні емоції виконують важливу регуляторну функцію – вони сприяють відновленню енергетичного потенціалу, підсилюють когнітивну гнучкість, полегшують адаптацію до змін та підвищують здатність до конструктивного розв'язання проблем.

Стандартне відхилення 1,92 свідчить про помітну варіативність у рівні позитивних переживань серед студентів. Це означає, що поряд із тими, хто демонструє високий рівень емоційної насиченості та оптимістичного сприйняття ситуацій, присутні й респонденти, у яких позитивний емоційний фон знижений. Така неоднорідність може бути зумовлена індивідуальними відмінностями у стресостійкості, особливостями соціальної підтримки, життєвими обставинами та різною чутливістю до зовнішніх подій.

Показник 6,79 можна інтерпретувати як свідчення того, що попри складні соціально-безпекові умови, студенти зберігають здатність переживати позитивні емоції, спираючись на особистісні ресурси, навчальну мотивацію та соціальні зв'язки. Разом із тим підвищена варіативність значень підкреслює потребу у

вивченні індивідуальних відмінностей та потенційних чинників, що можуть обмежувати доступність позитивних емоцій у частини молоді.

**Середнє значення залученості** становить 7,01 бала, що відповідає високому рівню та свідчить про чітко виражену здатність студентів занурюватися у діяльність, концентруватися на навчальних завданнях і переживати стан внутрішньої зібраності. У межах моделі PERMA залученість відображає інтенсивність переживання стану потоку, відчуття натхнення та інтересу, що виникають під час виконання значущої або цікавої діяльності. Отримане значення демонструє, що більшість респондентів здатні підтримувати високий рівень активності та мотивації, що сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу й ефективнішому функціонуванню у різних сферах студентського життя.

Стандартне відхилення 1,62 свідчить про помірну варіативність у переживанні залученості. Це означає, що хоча загальна тенденція є позитивною, серед студентів присутні як ті, хто відчуває стійку включеність у процес діяльності, так і ті, чиє відчуття залученості є менш стабільним або залежним від зовнішніх обставин. Подібні відмінності можуть бути зумовлені особистісними характеристиками, різним рівнем навчальної мотивації, наявністю або відсутністю підтримувальних умов, а також загальним емоційним станом респондентів у період дослідження.

Високе середнє значення залученості вказує на те, що діяльність студентів має для них суб'єктивну цінність та приносить внутрішнє задоволення. У контексті складної соціально-безпекової ситуації цей показник також може відображати компенсаторну функцію навчання, яке виступає для молоді стабілізуючим чинником, що підтримує відчуття структури, змістовності та особистісного розвитку.

**Показник міжособистісних стосунків** становить 6,45 бала, що відповідає середньому рівню. Це свідчить про наявність базової соціальної підтримки та включеності у міжособистісні контакти, але водночас вказує на певні обмеження у якості або стабільності цих взаємин. У структурі моделі PERMA компонент

стосунків відображає міру довіри, підтримки, емоційної близькості й задоволеності соціальними зв'язками. Отриманий показник свідчить про те, що студенти загалом мають соціальне оточення, на яке можуть покладатися, але інтенсивність та якість стосунків варіюються.

Стандартне відхилення 2,33 є найвищим серед усіх компонентів моделі PERMA, що підкреслює значну неоднорідність вибірки за цим показником. Це означає, що деякі студенти мають добре розвинену систему соціальної підтримки, тоді як інші можуть відчувати нестачу близьких контактів, труднощі в емоційному обміні або певний рівень соціальної ізоляції. Такі відмінності є очікуваними з огляду на віковий період, індивідуальні особливості та зовнішні фактори. У регіоні з тривалими безпековими загрозами соціальні зв'язки можуть бути порушеними, що позначається на емоційному функціонуванні молоді.

Середній рівень цього показника дозволяє припустити, що соціальні взаємини не є найбільшою ресурсною складовою психологічного благополуччя студентів. При цьому вони залишаються важливою сферою, де можуть проявлятися як позитивні тенденції, так і вразливості, які впливають на загальний рівень добробуту.

**Показник сенсу життя** становить 6,64 бала, що відповідає середньому рівню з тенденцією до високого. Цей результат вказує на те, що для більшості студентів життя має загальну спрямованість, а навчальна діяльність, особистісні плани та соціальні зв'язки сприймаються як такі, що мають певну цінність і значущість. У рамках моделі PERMA цей компонент відображає здатність осмислювати власний життєвий шлях, бачити перспективу розвитку та відчувати причетність до важливих для себе цілей.

Стандартне відхилення 1,94 свідчить про те, що хоча загальна тенденція є позитивною, відчуття сенсу життя істотно відрізняється між окремими студентами. Частина респондентів має чіткі життєві орієнтири та внутрішню мотивацію, тоді як інші можуть перебувати у стані пошуку, сумнівів або невизначеності, що є характерним для перехідного вікового періоду. Зовнішні

чинники, зокрема загрози безпеці та нестабільність, також можуть впливати на здатність формувати стале відчуття сенсу і прогнозувати майбутнє.

Значення 6,64 дає змогу розглядати компонент сенсу як відносно стійку складову психологічного благополуччя, однак не як домінуючий ресурс. Для частини студентів він може виступати опорою у подоланні стресових ситуацій, тоді як для інших – бути сферою, що потребує подальшого розвитку та формування внутрішніх орієнтирів.

**Показник досягнень** становить 6,63 бала, що відповідає середньому рівню з тенденцією до високого. Це свідчить про загалом збережене відчуття ефективності та результативності у діяльності, яке студенти пов'язують із власними зусиллями й навчальними успіхами. У межах моделі PERMA компонент досягнень відображає ступінь суб'єктивного задоволення прогресом, уміння справлятися із завданнями та готовність рухатися до поставлених цілей. Отримане значення демонструє, що більшість студентів сприймають себе здатними досягати бажаних результатів і визнають власні успіхи як значущі.

Стандартне відхилення 1,66 вказує на певну варіативність у сприйнятті власних досягнень. Частина студентів може мати чітке відчуття компетентності, стабільну внутрішню мотивацію і сформовану здатність доводити розпочаті справи до кінця. Інша частина може коливатися між епізодами успіху та періодами зниження впевненості або сумнівів у власній ефективності. Подібні відмінності є характерними для вікового періоду, коли відбувається формування професійної ідентичності та уточнення власних життєвих орієнтирів.

Показник 6,63 дозволяє припустити, що досягнення є відносно стійким ресурсом, який підтримує загальне відчуття добробуту студентів. Водночас ця сфера не демонструє максимальної вираженості, що може свідчити про наявність зовнішніх або внутрішніх чинників, які перешкоджають повнішій реалізації потенціалу. До них можуть належати підвищене навчальне навантаження, стресові події у соціальному середовищі або недостатня підтримка з боку значущих осіб. Таким чином, компонент досягнень у структурі PERMA виступає важливою, але не домінуючою складовою благополуччя студентської молоді.

*Середнє значення негативних емоцій* становить 5,71 бала, що відповідає середньому рівню, але одночасно є одним із найнижчих показників у структурі моделі PERMA. Це вказує на те, що студенти доволі часто стикаються з переживаннями смутку, тривоги, напруження чи роздратованості, які можуть періодично послаблювати їхню емоційну стійкість та впливати на якість повсякденного функціонування. У контексті позитивного психологічного добробуту підвищена вираженість негативних емоцій свідчить про додаткове емоційне навантаження, з яким студенти вимушені справлятися у своєму щоденному житті.

Стандартне відхилення 1,96 демонструє помітну варіативність переживання негативних емоцій. Це означає, що частина молоді може перебувати у відносно стабільному емоційному стані, тоді як інша частина зазнає періодів підвищеного емоційного напруження або хронічної тривоги. Подібна неоднорідність є очікуваною для вибірки, що перебуває під впливом зовнішніх загрозливих чинників.

У вибірці студентів Кривого Рогу цей показник має особливе значення. Молодь у регіоні, де регулярно виникають повітряні тривоги, фіксуються ракетні удари й триває критична напруга, стикається з постійним фоном невизначеності. Подібні умови можуть сприяти накопиченню емоційного виснаження, підвищеній чутливості до стресу та більш частим епізодам негативних переживань. Тому середній рівень негативних емоцій у поєднанні з його відносно низьким порівняно з іншими компонентами значенням відображає специфічний вплив регіональних умов на психоемоційний стан студентів.

Показник 5,71 не є критично низьким, однак він формує одну з потенційних зон вразливості у структурі психологічного добробуту. Саме цей компонент може частково знижувати інтегральний рівень PERMA, впливаючи на здатність повною мірою переживати позитивні емоції, підтримувати мотивацію та ефективно залучатися у навчальний процес. З огляду на контекст дослідження негативні емоції постають не лише як індивідуальна характеристика, а й як реакція на тривалий вплив зовнішніх загроз, що підсилює важливість

подальшого аналізу та врахування цього чинника у роботі зі студентською молоддю Кривого Рогу.

*Середнє значення показника здоров'я* становить 6,62 бала, що відповідає середньому рівню з тенденцією до високого. Це свідчить про те, що загалом студенти оцінюють свій фізичний стан як задовільний, відзначають наявність достатнього енергетичного ресурсу для виконання щоденних навчальних і побутових завдань та здатність підтримувати працездатність. Показник відображає суб'єктивне відчуття фізичного благополуччя, яке є важливою складовою загального психологічного добробуту, оскільки фізичний стан тісно пов'язаний із рівнем стресостійкості, настроєм та когнітивною ефективністю.

Водночас стандартне відхилення 2,73 є одним з найвищих серед усіх шкал, що свідчить про значну варіативність оцінок здоров'я у вибірці. Це означає, що поряд зі студентами, які відчують себе фізично міцними та енергійними, є й ті, хто переживає втому, соматичний дискомфорт, наслідки хвороб або загальне зниження тону. Така неоднорідність може бути пов'язана як з індивідуальними особливостями способу життя, наявністю хронічних захворювань чи рівнем фізичної активності, так і з впливом тривалого стресу.

Для студентів Кривого Рогу цей показник має додатковий контекст. Постійний фон небезпеки, часті порушення звичного режиму через повітряні тривоги, можливі обмеження у пересуванні та відпочинку можуть сприяти порушенню сну, підвищенню напруження та виснаженню ресурсів організму. Тому середній рівень суб'єктивного здоров'я у поєднанні з високою варіативністю відображає ситуацію, коли частина молоді зберігає відносно хороший фізичний стан, тоді як інша зазнає суттєвих фізичних наслідків хронічного стресу.

Отже, показник здоров'я 6,62 свідчить про те, що фізичний компонент благополуччя загалом підтримується на достатньому рівні, однак є виразно вразливою сферою для окремих студентів. У структурі PERMA ця шкала виконує роль важливого фону, на якому проявляються інші компоненти добробуту, та

потребує врахування при інтерпретації загального стану студентської молоді у специфічних умовах Кривого Рогу.

**Показник самотності** становить 5,09 бала і є одним із найнижчих серед усіх отриманих результатів, що вказує на наявність відчуття емоційної ізоляції у значної частини студентів. Це значення відповідає середньому рівню, однак його нижня межа та відносна відставання від інших показників роблять цю сферу однією з найбільш вразливих у структурі добробуту. Самотність у межах моделі PERMA не стосується лише фактичної кількості контактів, а відображає суб'єктивне переживання недостатності підтримки, браку емоційної близькості або відчуття нерозуміння з боку соціального оточення.

Стандартне відхилення 2,00 свідчить про помітні індивідуальні коливання: у той час як частина студентів має стабільне коло взаємин і не відчуває значних труднощів у соціальному плані, інша частина переживає суттєвий брак емоційної підтримки. Саме ця група значною мірою формує загальне зниження середнього показника, що вказує на неоднорідність студентської спільноти у сфері соціального благополуччя.

У вибірці Кривого Рогу цей результат набуває додаткової ваги. Тривалі безпекові загрози, часті переривання повсякденного життя через повітряні тривоги, обмежені можливості для соціальної активності та регулярне перебування у стані напруженості можуть ускладнювати підтримання близьких контактів. Молодь в умовах хронічного стресу нерідко звужує соціальні взаємодії, відчуває труднощі у вираженні власних переживань або у пошуку емоційної підтримки. Це може підсилювати переживання самотності навіть у тих студентів, які формально мають соціальні зв'язки.

Показник 5,09 демонструє, що саме самотність є однією з ключових зон просідання у структурі благополуччя. Вона може впливати на інші компоненти PERMA, зокрема на позитивні емоції, рівень залученості та відчуття сенсу. За умов тривалого стресового тиску недостатність соціальної підтримки може

послаблювати здатність студентів до відновлення, знижувати мотивацію та ускладнювати емоційну регуляцію.

Таким чином, самотність постає як вагомий чинник, що потенційно обмежує загальний рівень добробуту вибірки та може розглядатися як одна з найуразливіших сфер у функціонуванні студентської молоді Кривого Рогу. Саме цей компонент потребує особливої уваги під час подальшої інтерпретації та є важливим маркером емоційного стану у контексті тривалих зовнішніх загроз.

**Показник суб'єктивного щастя** становить 6,98 бала і перебуває на межі між середнім та високим рівнем. Це свідчить про те, що студенти загалом оцінюють своє життя як достатньо задовільне, відзначаючи наявність позитивних переживань та відносно відчуття гармонійності повсякденного функціонування. Щастя у контексті моделі PERMA виступає інтегральним індикатором, що відображає не лише моментний емоційний стан, а й узагальнене сприйняття якості життя, поєднуючи емоційну, когнітивну та мотиваційну складові.

Стандартне відхилення 2,24 вказує на значну варіативність суб'єктивних оцінок щастя серед студентів. Це означає, що поряд із респондентами, які відчують себе щасливими та задоволеними життям, є й ті, для кого це відчуття є менш стабільним або суттєво зниженим.

У цьому контексті показник 6,98 демонструє, що попри складні життєві обставини значна частина студентів зберігає позитивне ставлення до власного життя. Таке поєднання емоційної вразливості з тенденцією до позитивної оцінки свідчить про наявність адаптаційних механізмів, які дозволяють підтримувати відчуття благополуччя навіть за умов тривалої нестабільності.

Окремо варто зазначити, що показник щастя є одним із найвищих у структурі досліджених змінних, що підкреслює його функцію як емоційного інтегратора. Він може частково компенсувати нижчі показники таких складових, як самотність чи негативні емоції, та відіграє важливу роль у формуванні загального значення інтегрального показника PERMA. Водночас висока



варіативність наголошує на тому, що для частини студентів переживання щастя є нестійким і чутливим до зовнішніх впливів.

Таким чином, показник 6,98 відображає збалансоване поєднання ресурсності та вразливості у переживанні суб'єктивного щастя студентами Кривого Рогу. Він демонструє, що попри складні зовнішні умови молодь зберігає здатність знаходити позитивні смисли у житті, але водночас ця здатність є нерівномірною та залежить від індивідуальних і соціальних чинників.

Ключові висновки за результатами описової статистики показників добробуту демонструють загальному ресурсний, але неоднорідний профіль психологічного функціонування студентів. Інтегральний показник PERMA становить у середньому 6,76 бала ( $SD=1,53$ ), що свідчить про помірно високий рівень добробуту з вираженою тенденцією до зростання. Серед окремих компонентів моделі PERMA найбільш вираженою виявилася залученість ( $M=7,01$ ;  $SD=1,62$ ), що підкреслює здатність студентів підтримувати інтерес, зібраність і включеність у діяльність навіть у складних умовах. Найнижчий показник серед ключових компонентів моделі фіксується у сфері міжособистісних стосунків ( $M=6,45$ ;  $SD=2,33$ ), що відображає суттєву варіативність соціальних контактів та потенційні труднощі у сфері емоційної підтримки.

Аналіз додаткових шкал показує, що самотність має найнижче середнє значення серед усіх вимірюваних показників ( $M=5,09$ ;  $SD=2,00$ ), що окреслює цю сферу як одну з найбільш вразливих у структурі психологічного благополуччя. Показник негативних емоцій також перебуває на відносно нижчому рівні ( $M=5,71$ ;  $SD=1,96$ ), що може відображати вплив хронічних стресорів і підвищену емоційну напруженість. Водночас суб'єктивне щастя демонструє одне з найвищих значень ( $M=6,98$ ;  $SD=2,24$ ), що свідчить про здатність значної частини студентів зберігати позитивне ставлення до життя попри зовнішні виклики.

Узагальнюючи ці результати, можна відзначити, що добробут студентів Кривого Рогу має поєднання виражених ресурсів та окремих критичних зон,

серед яких найбільш уразливими є соціальна сфера та переживання самотності. Саме ці показники можуть бути ключовими у подальшому аналізі зв'язків із резилієнтністю та визначенні напрямів психологічної підтримки.

Розподіл рівнів добробуту PERMA та їх оцінка у вибірці, подані на Рисунку 2.3 та Рисунку 2.4, дозволяють більш детально зрозуміти структуру психологічного благополуччя студентів і окреслити загальні тенденції у функціонуванні вибірки. Візуалізація результатів показує, що добробут не є однорідним — у вибірці чітко простежується розшарування за рівнями PERMA, що відображає різний ступінь адаптованості, емоційної регуляції та ресурсності студентів у поточних умовах життя.

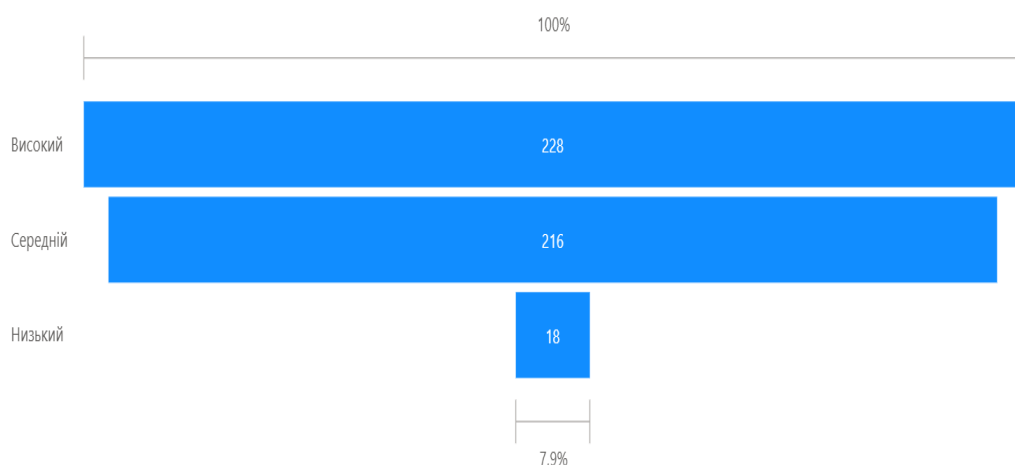


Рисунок 2.3. Розподіл рівнів добробуту PERMA у вибірці

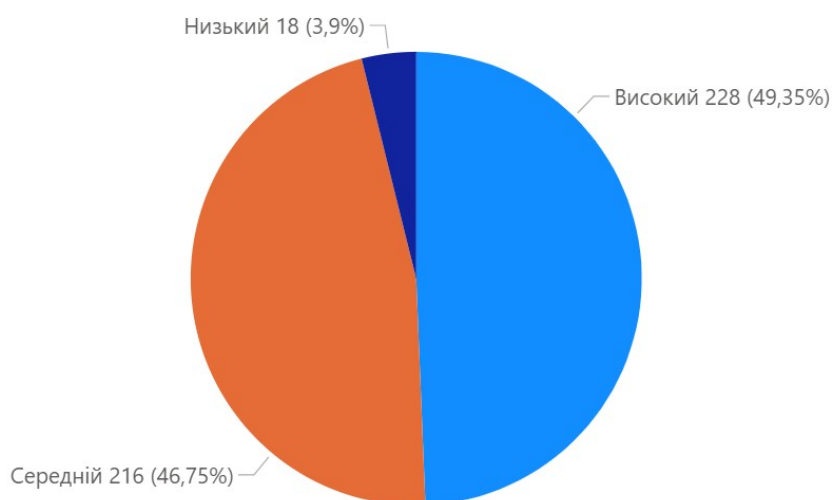


Рисунок 2.4. Оцінка рівня добробуту PERMA у вибірці

Загалом високий рівень добробуту зафіксовано у 228 респондентів (49,35%), що становить майже половину вибірки. Ця група характеризується здатністю підтримувати внутрішню стабільність, переживати позитивні емоції, зберігати мотивацію та відчуття сенсу попри зовнішні виклики. Для студентів Кривого Рогу такий розподіл є показовим: навіть у контексті хронічної небезпеки значна частина молоді демонструє ефективні адаптаційні механізми та достатній потенціал для підтримання позитивного психологічного функціонування.

Середній рівень добробуту виявлено у 216 студентів (46,75%). Ця група становить майже половину вибірки та відображає стан «відносної врівноваженості», у межах якого базові компоненти PERMA є збереженими, проте можуть періодично послаблюватися під впливом зовнішніх обставин або внутрішніх переживань. Для цієї частини студентів характерні коливання емоційного стану, неоднорідність мотивації та інколи недостатня сталість позитивних функцій, що знижує загальний рівень добробуту. Саме ця група найчутливіше відображає вплив стресових умов регіону — частина ресурсів збережена, але вони не завжди забезпечують стабільно високий рівень благополуччя.

Низький рівень добробуту виявлено у 18 респондентів (3,9%). Це найменша, але важлива частина вибірки, яка може мати труднощі у сфері емоційної регуляції, соціальної підтримки, переживання сенсу та загальної адаптації. Хоча відсоток невеликий, наявність такої групи підтверджує, що частина студентів перебуває у стані підвищеної вразливості, який може бути пов'язаний як з індивідуальними особливостями, так і з умовами тривалого стресу, притаманного Кривому Рогу. Саме ця категорія становить потенційну групу ризику та потребує особливої уваги у контексті подальшого аналізу та розробки можливих інтервенцій.

Узагальнюючи дані двох типів візуалізації, можна зробити висновок, що розподіл рівнів добробуту PERMA зміщений у бік середнього та високого рівнів, при цьому майже половина вибірки демонструє підвищений рівень психологічної ресурсності. Водночас наявність суттєвого відсотка респондентів

із середніми значеннями та невеликий, але помітний прошарок студентів із низьким рівнем PERMA вказує на значну неоднорідність психологічного функціонування молоді. Це підтверджує важливість комплексного аналізу окремих компонентів добробуту, оскільки за середнім інтегральним значенням може приховуватися як високий потенціал, так і окремі зони просідання, зокрема у сферах стосунків, самотності та переживання негативних емоцій.

Аналіз рівнів добробуту PERMA в розрізі демографічних характеристик респондентів дає можливість більш детально дослідити особливості функціонування студентської молоді та виявити специфічні відмінності між окремими групами. Отримані дані підтверджують, що загальний рівень добробуту не є однорідним і залежить від віку та статі учасників дослідження.

Аналіз рівня PERMA за віком (Рисунок 2.5.) демонструє певну динаміку у розподілі добробуту.

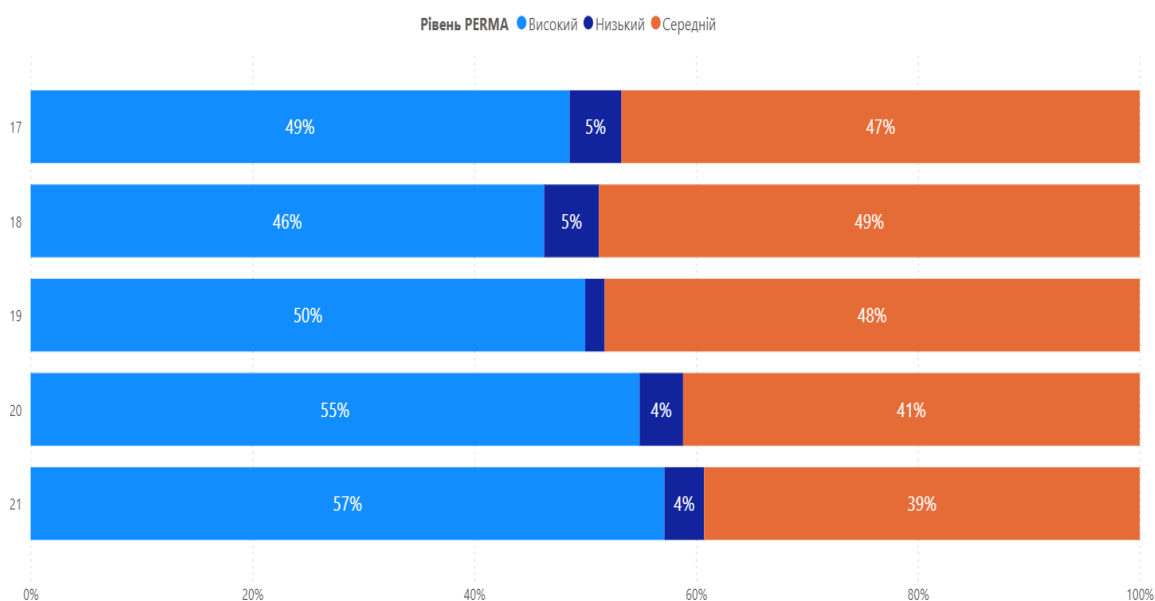


Рисунок 2.5. Рівень добробуту PERMA за віком

У всіх вікових групах спостерігається переважання високого рівня PERMA, однак ступінь його вираженості поступово зростає з віком. Найнижчі показники високого рівня зафіксовані у групах 17–18 років (49–46 %), тоді як серед студентів віком 20–21 рік частка високих значень збільшується до 55–57 %. Одночасно відсоток середнього рівня добробуту зменшується: від 47–49 % у

молодших групах до 39 % у групі 21 року. Частка низького рівня залишається незначною й коливається у межах 3–5 %.

Такі результати можуть свідчити про те, що старші студенти мають більш сформовані життєві орієнтири, ширший досвід адаптації до навчального середовища та стабільнішу систему внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що сприяє підвищенню рівня добробуту. Натомість молодші студенти можуть перебувати у стадії активного входження у професійне середовище та формування соціальних контактів, що позначається на більшій частці середніх показників PERMA.

Аналіз рівня PERMA за статтю (Рисунок 2.6.) свідчить про відносну подібність загального рівня добробуту серед жінок та чоловіків. У жіночій групі високий рівень PERMA становить 50 %, у чоловічій 49 %. Частка середнього рівня серед жінок становить 46 %, серед чоловіків 48 %. Показник низького рівня залишається невеликим в обох групах (4 % у жінок і 3 % у чоловіків).

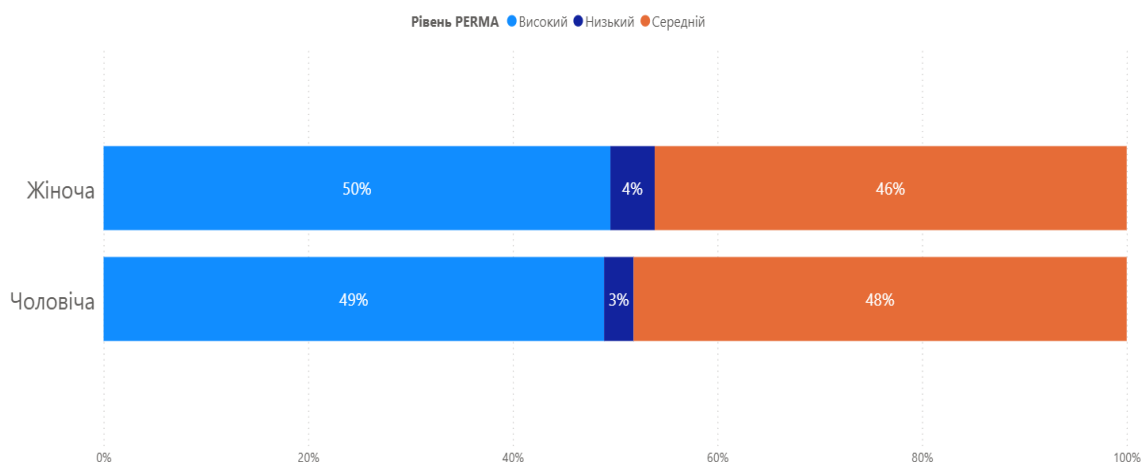


Рисунок 2.6. Загальний рівень добробуту PERMA за статтю

Подібна пропорція між групами дозволяє припустити, що стать не є визначальним чинником у формуванні загального рівня добробуту у вибірці. Незважаючи на можливі індивідуальні відмінності у переживанні окремих компонентів PERMA, інтегральний показник демонструє стабільні значення як серед жінок, так і серед чоловіків. Це вказує на відносну вирівняність впливу соціальних умов та навчального середовища на студентів незалежно від статі.

Узагальнюючи, аналіз демографічних особливостей підтверджує, що рівень психологічного добробуту студентів має як спільні закономірності, так і вікові відмінності, які важливо враховувати при інтерпретації результатів та плануванні подальших досліджень.

### 2.3. Аналіз показників CD-RISC

У межах цього дослідження резилієнтність розглядається як науково обґрунтований еквівалент поняття стресостійкості, що є ключовим у темі роботи. У сучасній психологічній літературі життестійкість визначають як здатність особистості адаптуватися до стресових впливів, відновлювати функціонування після пережитих труднощів та підтримувати внутрішню рівновагу у змінних або загрозованих умовах. Саме ці механізми становлять зміст стресостійкості у практичному розумінні. Тому застосування шкали CD-RISC-10 у дослідженні дозволяє кількісно оцінити той аспект психологічного функціонування студентів, який безпосередньо визначає їхню здатність протистояти стресу та справлятися з наслідками його впливу.

Таблиця 2.2.

Результати діагностики рівня резилієнтності (CD-RISC-10)

| Показник                    | Min | Max | М (Значення) | SD (Стандартне відхилення) |
|-----------------------------|-----|-----|--------------|----------------------------|
| CD-RISC-10<br>Загальний бал | 3   | 40  | 25,9         | 7,41                       |

Середнє значення загального бала за шкалою CD-RISC-10 у досліджуваній вибірці становить 25,9 бала за можливого діапазону від 3 до 40, що відповідає середньому рівню резилієнтності. Отриманий показник розташовується в межах інтервалу 21–30 балів, який трактується як середня стійкість до стресу, тобто більшість студентів мають базові ресурси для подолання труднощів, здатні

адаптуватися до змін та відновлюватися після пережитих напружених ситуацій. Водночас цей рівень не досягає високих значень, що свідчить про те, що потенціал стресостійкості реалізований не повністю і за умов тривалої дії стресорів може виявлятися недостатнім для повного захисту від емоційного виснаження.

Стандартне відхилення 7,41 вказує на виражену неоднорідність вибірки щодо рівня життєстійкості. Це означає, що поряд зі студентами, які набирають близькі до максимальних значення і демонструють високий рівень стійкості, присутня помітна група респондентів з низькими показниками, для яких стресові впливи є більш деструктивними. У контексті міста Кривий Ріг, де молодь тривалий час живе в умовах хронічної небезпеки та невизначеності, така варіативність є показовою: частина студентів змогла сформувати відносно ефективні адаптаційні механізми, тоді як інша група залишається більш уразливою до наслідків воєнних подій. Таким чином, середній бал 25,9 можна розглядати як індикатор збереженої, але напруженої стресостійкості, яка забезпечує базове функціонування, проте потребує підтримки та розвитку, особливо у тих студентів, чиї індивідуальні результати тяжіють до нижньої межі шкали.

Розподіл рівнів резилієнтності (Рисунок 2.7.), демонструє неоднорідність адаптаційних можливостей студентської молоді.

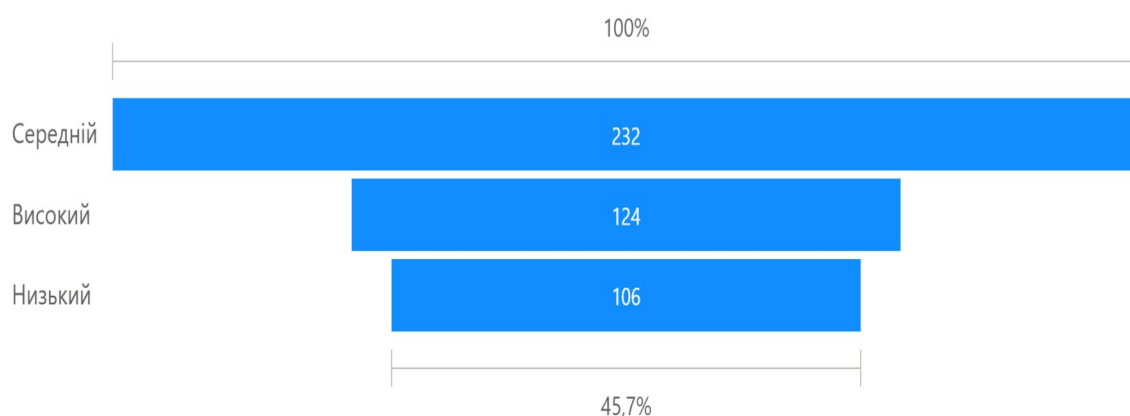


Рисунок 2.7. Оцінка рівня резилієнтності CD-RISC-10

Найчисельнішою виявилася група зі середнім рівнем резилієнтності 232 особи (45,7 % від вибірки). Це свідчить про те, що майже половина студентів володіє базовими ресурсами для подолання труднощів та збереження психологічної рівноваги, однак ці ресурси не завжди є достатньо стабільними або гнучкими для ефективного реагування на тривалі стресові впливи.

Другою за чисельністю є група з високим рівнем резилієнтності 124 студенти. Це відображає наявність помітної частки молоді, здатної швидко адаптуватися, ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та відновлювати функціонування після труднощів. Для вибірки з регіону підвищеної небезпеки, яким є Кривий Ріг, така кількість осіб із високими показниками становить важливий індикатор збереженої адаптаційної спроможності.

Натомість група з низьким рівнем резилієнтності включає 106 студентів. Це свідчить про наявність помітної частини вибірки, для якої характерні труднощі з адаптацією до стресу, підвищена емоційна чутливість, втомлюваність або знижена здатність відновлювати внутрішню рівновагу після переживань. У контексті хронічного стресового середовища Кривого Рогу цей показник є особливо значущим, оскільки уразлива група може бути більш схильною до емоційного виснаження та дезадаптації в умовах тривалих загроз.

Таким чином, результати розподілу демонструють, що більшість студентів володіє середнім або високим рівнем резилієнтності, однак існує помітна частка осіб із низькими адаптаційними ресурсами. Ця неоднорідність підкреслює важливість подальшого аналізу взаємозв'язків між резилієнтністю та компонентами психологічного добробуту, а також необхідність розроблення заходів підтримки найбільш уразливої групи молоді.

З огляду на виявлену варіативність наступним кроком стало дослідження того, як рівні життєстійкості розподіляються у різних демографічних групах. Зокрема, важливо було проаналізувати можливі гендерні відмінності, які можуть впливати на адаптаційні стратегії студентів. Відображено (Рисунок 2.8.) розподіл рівнів резилієнтності серед студентів залежно від статі та демонструє певні відмінності у структурі стресостійкості.



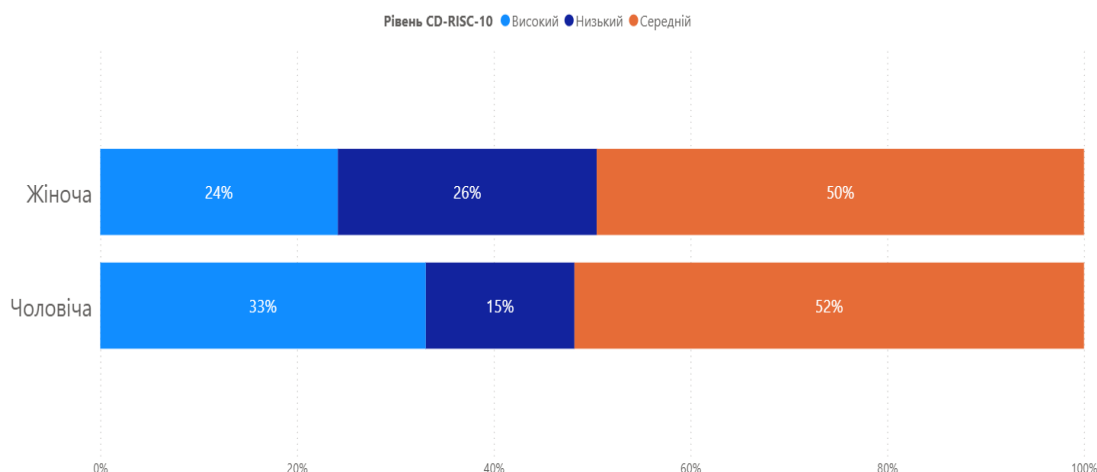


Рисунок 2.8. Оцінка рівня резилієнтності CD-RISC-10 за статтю

Рисунок 2.8. відображає розподіл рівнів резилієнтності серед студентів залежно від статі та демонструє певні відмінності у структурі стресостійкості. Серед жінок переважає середній рівень резилієнтності (50 %), що свідчить про відносно стабільну адаптаційну здатність у більшості респонденток. Водночас варто звернути увагу на досить значну частку жінок із високим рівнем життєстійкості (24 %) та на порівняно більшу, ніж у чоловіків, групу з низькими показниками (26 %). Такий розподіл свідчить про ширший внутрішньогруповий розкид показників у жіночій вибірці: поряд з респондентками, які демонструють високий адаптаційний ресурс, є й ті, хто перебуває у зоні підвищеної вразливості.

У чоловічій вибірці спостерігається інша пропорція. Хоча частка студентів із високим рівнем резилієнтності є більшою (33 %), саме середній рівень також залишається домінуючим (52 %). Натомість частка респондентів із низьким рівнем резилієнтності (15 %) є помітно нижчою, ніж серед жінок. Це свідчить про більш компактну та однорідну структуру чоловічої вибірки щодо стресостійкості.

Отже, порівняльний аналіз вказує на те, що жінки частіше демонструють емоційну вразливість та нижчі показники життєстійкості, тоді як чоловіки характеризуються більш стабільним розподілом, що тяжіє до середнього та високого рівнів. Такі відмінності можуть бути пов'язані з різними стилями емоційного реагування, особливостями переживання стресових подій і

соціально-психологічними факторами, характерними для студентського віку. У контексті специфічних умов Кривого Рогу, де зовнішні стресори є хронічними, гендерні розбіжності у резилієнтності стають важливими для подальшого аналізу зв'язків між стресостійкістю та психологічним добробутом.

Подальший аналіз було спрямовано на вивчення вікових особливостей адаптаційних ресурсів. Оцінка рівнів резилієнтності за віковими групами подана (Рисунок 2.9.), що дозволяє розглянути, як змінюється життєстійкість у студентському віці 17–21 років. Отримані дані демонструють нерівномірність розподілу та певні вікові тенденції, які можуть бути пов'язані зі специфікою особистісного розвитку, навчальних навантажень і впливу зовнішніх стресорів.

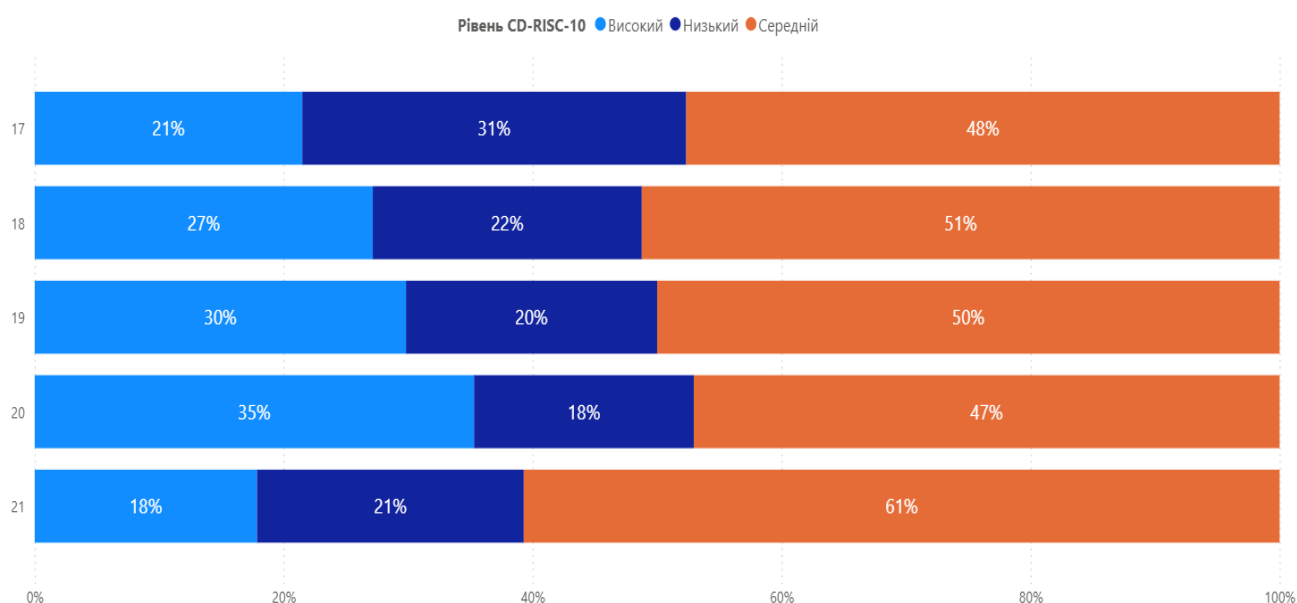


Рисунок 2.9. Оцінка рівня резилієнтності CD-RISC-10 за віком

У віці 17–19 років переважає середній рівень резилієнтності (48–51 %), а частка студентів з високими показниками залишається стабільною (21–31 %). Це свідчить про те, що молодші студенти володіють достатніми адаптаційними ресурсами, але ще перебувають у процесі становлення стресостійких стратегій. Для цього віку характерною є підвищена емоційна чутливість і залежність від соціальної підтримки, що може пояснювати наявність групи з низькими показниками, хоча вона не є домінуючою.

У групі 20-річних спостерігається зростання частки осіб з високим рівнем резилієнтності (35 %), що може свідчити про поступове зміцнення адаптаційних механізмів та формування зрілих стратегій подолання стресу. Середній рівень у цій групі залишається провідним, а кількість студентів з низькими показниками знижується до 18 %, що є позитивною динамікою у порівнянні з молодшими групами.

Найбільші відмінності виявлено серед респондентів віком 21 року. У цій групі частка студентів із середнім рівнем резилієнтності значно зростає (61 %), водночас зменшується кількість високих показників (18 %). Така тенденція може свідчити про підвищення напруженості на етапі завершення навчання, планування професійного майбутнього та зіткнення з новими життєвими вимогами. Цей перехідний період нерідко супроводжується невизначеністю й відповідальністю, що може впливати на доступність внутрішніх ресурсів та тимчасове зниження рівнів життєстійкості.

Загалом аналіз вікових груп показує, що резилієнтність у студентському віці не є стабільною характеристикою й демонструє хвилеподібні зміни залежно від розвитку особистості та зовнішніх умов. Найбільш напруженим виявляється період 21 року, що підкреслює важливість підтримувальних програм саме для старших студентів, особливо в умовах підвищеної невизначеності та хронічного стресу, характерних для регіону дослідження.

#### **2.4. Кореляційний аналіз зв'язків між PERMA і CD-RISC**

Методологічно для аналізу зв'язків між показниками PERMA та CD-RISC-10 використано підхід, співвідносний із застосуванням рангової кореляції Спірмена, що є доречним для ординальних даних та можливих відхилень від нормальності розподілу. Оскільки обробка виконувалася на основі групових (агрегованих) статистик, зокрема медіан та середніх рівнів, отримані кореляційні висновки мають описовий характер і відображають узгоджені тенденції між показниками, а не значення коефіцієнтів у строгому математичному вимірі.

Такий формат аналізу є методично прийнятним для досліджень, у яких застосовується рівнева інтерпретація результатів та порівняння структурних характеристик вибірки.

У попередніх підпунктах було окремо проаналізовано показники психологічного добробуту за моделлю PERMA та рівні резилієнтності за шкалою CD-RISC-10. Для глибшого розуміння психологічного функціонування студентів важливо оцінити, яким чином ці два конструкти пов'язані між собою. Оскільки PERMA описує структуру позитивного функціонування особистості, а резилієнтність відображає здатність адаптуватися до стресу та відновлювати внутрішню рівновагу, логічно очікувати наявність взаємозв'язків між ними.

Кореляційний аналіз дає змогу визначити, чи підсилюють компоненти PERMA життєстійкість, чи, навпаки, резилієнтність є підґрунтям для формування позитивного психологічного добробуту. Особливо важливим є вивчення цих зв'язків у контексті студентської молоді Кривого Рогу, яка перебуває під впливом хронічних зовнішніх стресорів. У таких умовах здатність до швидкого відновлення, підтримання мотивації, переживання позитивних емоцій та опора на соціальні зв'язки набувають особливої значущості.

Аналіз кореляцій дозволяє виявити ключові психологічні механізми, що лежать в основі стресостійкості студентів, а також визначити ті компоненти добробуту, які можуть виконувати захисну або компенсаторну функцію. Це створює підґрунтя для подальших інтервенцій, спрямованих на розвиток адаптаційних ресурсів молоді.

Для кількісного підтвердження зв'язку між психологічним добробутом та стресостійкістю було побудовано матриці співвідношень рівнів PERMA і CD-RISC-10 (табл.2.3 і табл 2.4). Вони дають змогу не лише оцінити напрямок зв'язку, а й побачити, як змінюється добробут при зростанні резилієнтності і навпаки.

Дані Таблиці 2.3 показують, що зі зростанням рівня резилієнтності систематично підвищуються показники добробуту PERMA. Для студентів з низьким рівнем CD-RISC-10 медіанне значення PERMA становить 5,26 бала, що

відповідає нижній межі середнього рівня добробуту. У групі з середнім рівнем резилієнтності медіана PERMA зростає до 6,90 бала, тобто наближається до високого рівня. Найвищі значення зафіксовано серед студентів з високим рівнем CD-RISC-10 - їхній медіанний показник PERMA становить 8,12 бала, що відповідає виразно високому рівню добробуту. Показовим є те, що в групі з високою резилієнтністю фактично відсутні респонденти з низьким рівнем добробуту, що відображено прочерком у відповідній комірці. Це свідчить про те, що поєднання високої життєстійкості з низьким суб'єктивним благополуччям у даній вибірці практично не зустрічається.

Таблиця 2.3

Матриця співвідношення рівня добробуту PERMA до рівня резилієнтності CD-RISC-10

| CD-RISC-10 | Добробут PERMA |          |         |         |
|------------|----------------|----------|---------|---------|
|            | Низький        | Середній | Високий | Медіана |
| Низький    | 3,12           | 5,15     | 7,51    | 5,26    |
| Середній   | 3,23           | 6,06     | 7,7     | 6,90    |
| Високий    | -              | 6,23     | 8,51    | 8,12    |
| Медіана    | 3,20           | 5,73     | 7,90    | 6,93    |

Таблиця 1.4

Матриця співвідношення рівня резилієнтності CD-RISC-10 до рівня добробуту PERMA

| Добробут PERMA | CD-RISC-10 |          |         |         |
|----------------|------------|----------|---------|---------|
|                | Низький    | Середній | Високий | Медіана |
| Низький        | 15         | 25       | -       | 18      |
| Середній       | 17         | 25       | 32      | 23      |
| Високий        | 19         | 27       | 35      | 30      |
| Медіана        | 17         | 26       | 34      | 26      |

Таблиця 2.4, де розглядається зворотне співвідношення - рівні CD-RISC-10 у групах з різним добробутом PERMA, підтверджує ту саму тенденцію. У студентів з низьким рівнем добробуту медіанний показник резилієнтності

становить 18 балів, що відповідає низькому рівню стресостійкості. У групі з середнім рівнем PERMA центральне значення CD-RISC-10 підвищується до 23 балів, переходячи в зону середнього рівня стійкості. Для студентів з високим добробутом медіанний показник CD-RISC-10 досягає 30 балів, тобто знаходиться на межі між середнім і високим рівнем життестійкості. Так само, як і в попередній матриці, практично відсутнє поєднання низького добробуту з високою резилієнтністю, тоді як високі значення добробуту найчастіше пов'язані з високими або принаймні середніми показниками CD-RISC-10.

Узагальнюючи результати обох матриць, можна стверджувати, що між рівнями психологічного добробуту за моделлю PERMA та резилієнтністю за CD-RISC-10 спостерігається стійкий позитивний зв'язок. Підвищення життестійкості супроводжується зростанням суб'єктивного благополуччя, а низькі значення одного показника, як правило, поєднуються з низькими або прикордонними значеннями іншого. У контексті студентської молоді Кривого Рогу це означає, що розвиток адаптаційних ресурсів - здатності протистояти стресу, відновлюватися після труднощів і зберігати внутрішню рівновагу - безпосередньо пов'язаний з покращенням емоційного стану, переживанням сенсу, підтримкою у стосунках і загальним відчуттям задоволеності життям.

Після розгляду матриць співвідношень доцільно звернутися до графічного представлення даних, що дає змогу прослідкувати загальну тенденцію у взаємозв'язку між рівнем резилієнтності та психологічним добробутом. Діаграма, подана у відповідному зображенні (Рисунок 2.10), демонструє виразну висхідну залежність: зі зростанням показників CD-RISC-10 підвищується і медіанне значення шкали PERMA.

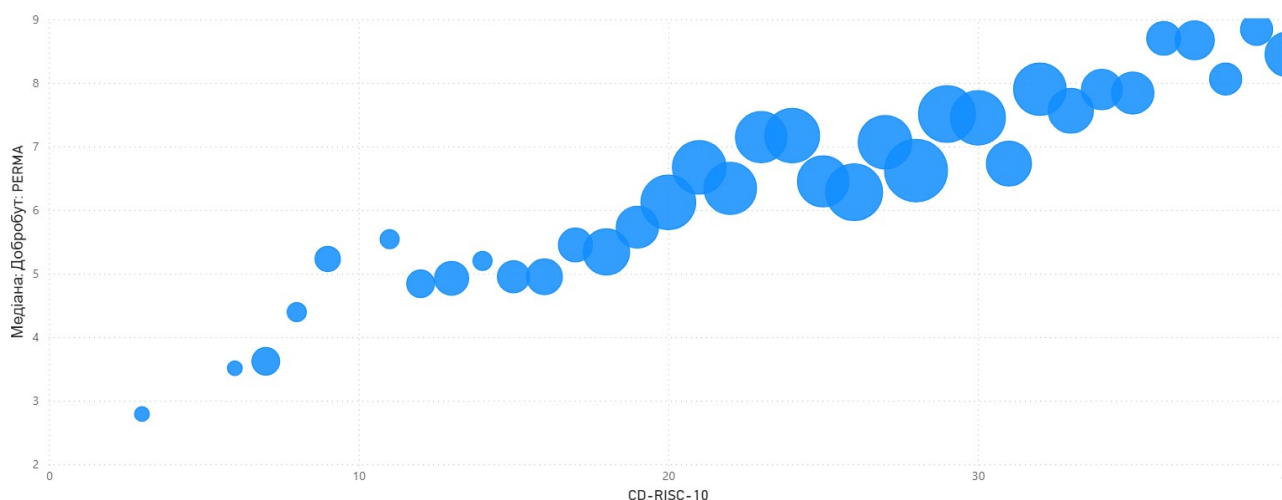


Рисунок 2.10. Медіана співвідношення рівня добробуту PERMA та CD-RISK-10

Спочатку спостерігається, що найнижчі показники резилієнтності (у межах 3–15 балів) відповідають зниженим значенням добробуту. Такий результат свідчить про те, що обмежений адаптаційний ресурс супроводжується меншою емоційною стабільністю, слабшою мотивацією та нижчою якістю переживання повсякденних подій.

Потім, у діапазоні середніх значень CD-RISC-10 (приблизно 16–25 балів), медіанні бали PERMA поступово переходять до середньо-високої зони. Саме тут спостерігається найбільша концентрація респондентів, що узгоджується з описовою статистикою та загальною структурою вибірки. Таке узгодження вказує на те, що наявність помірного рівня життестійкості забезпечує стабільні показники психологічного функціонування.

У верхній частині шкали CD-RISC-10 (30–40 балів) значення PERMA досягають найвищих рівнів. Це означає, що студенти, які відзначають здатність швидко відновлюватися після труднощів і зберігати внутрішню рівновагу навіть у стресогенних умовах, водночас характеризуються добре сформованими компонентами благополуччя, зокрема позитивними емоціями, відчуттям сенсу та задоволеністю життям.

Отже, узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що між психологічним добробутом і резилієнтністю встановлюється чіткий позитивний зв'язок. Зростання адаптаційних можливостей супроводжується підвищенням

загального рівня PERMA, що повністю узгоджується з теоретичними уявленнями про взаємозалежність стресостійкості та благополуччя та підтверджує специфічні особливості функціонування студентської молоді Кривого Рогу в умовах хронічних зовнішніх загроз.

Після узагальнення зв'язку між інтегральними показниками PERMA та CD-RISC-10 доцільно перейти до аналізу окремих компонентів добробуту. Відповідна візуалізація дає можливість простежити, як змінюються позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс життя та досягнення залежно від рівня резилієнтності студентів (Рисунок 2.11). Це дозволяє не лише підтвердити загальну тенденцію, а й виявити, які складові PERMA є найбільш чутливими до зростання життєстійкості.

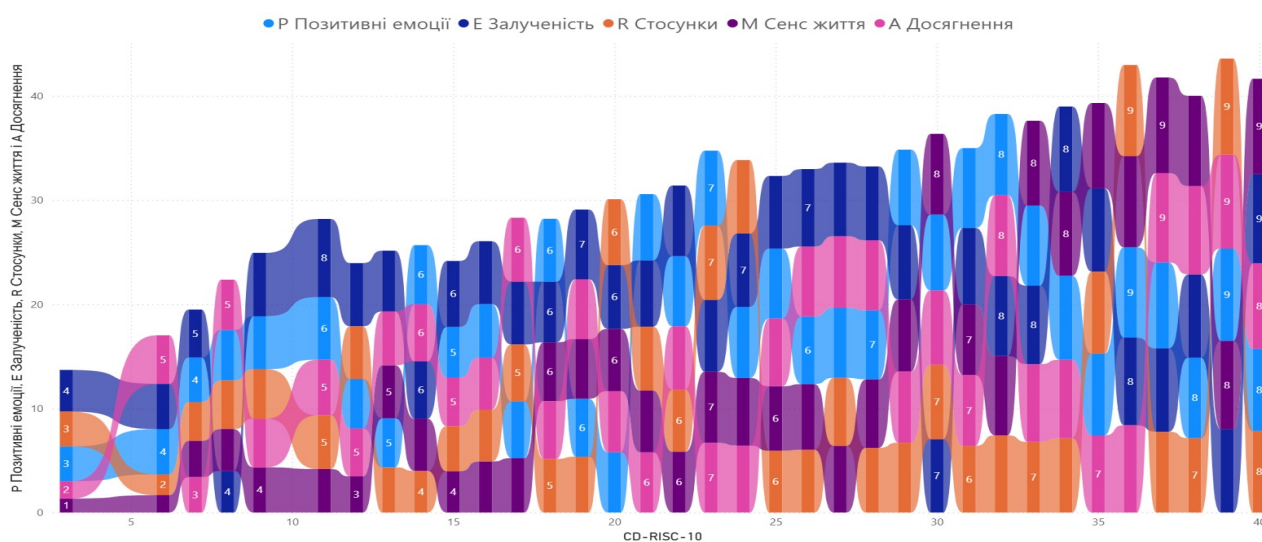


Рисунок 2.11 Зв'язок компонентів добробуту PERMA та рівня резилієнтності CD-RISC-10

На ділянці низьких показників CD-RISC-10 (приблизно до 10 балів) усі компоненти PERMA мають переважно низькі та нижньо-середні значення. Позитивні емоції, сенс життя і досягнення коливаються переважно в межах 2–5 балів, а стосунки інколи демонструють ще нижчі значення. Така конфігурація відображає ситуацію, коли недостатній адаптаційний ресурс поєднується зі зниженим емоційним фоном, менш вираженим відчуттям цілеспрямованості та невисокою суб'єктивною оцінкою власних успіхів. Для частини студентів у цій



зоні характерні фрагментарні, а не системні прояви добробуту, що узгоджується з уявленнями про вразливість осіб з низькою життєстійкістю в умовах хронічного стресу.

У середньому діапазоні резилієнтності (орієнтовно 15–25 балів CD-RISC-10) простежується більш виразне підвищення всіх компонентів PERMA. Позитивні емоції та залученість стабільно виходять на рівень 6–7 балів, стосунки і сенс життя стають більш рівномірними, а досягнення частіше досягають середньо-високих значень. Цей інтервал можна розглядати як зону відносної психологічної стабільності, де життєстійкість уже достатня для підтримання позитивного функціонування, але ще не забезпечує максимальної реалізації потенціалу. Для студентів, які переживають тривалий вплив зовнішніх загроз, саме цей рівень резилієнтності є критичним, оскільки він дозволяє утримувати баланс між навантаженням і ресурсами.

У верхньому діапазоні CD-RISC-10 (приблизно від 25 до 40 балів) спостерігається чітке зрушення всього профілю PERMA у високі значення. Позитивні емоції, залученість, сенс життя та досягнення переважно знаходяться на рівні 7–9 балів, а стосунки також демонструють тенденцію до зростання, хоча залишаються дещо більш варіативними. Така картина свідчить про те, що високий рівень життєстійкості пов'язаний не з домінуванням лише одного компонента, а з комплексним підвищенням майже всіх складових благополуччя. Іншими словами, стресостійкі студенти не лише краще переживають труднощі, а й частіше відзначають емоційну насиченість життя, відчуття смислу, успішність у діяльності та достатню якість міжособистісних зв'язків.

Особливо показовим є те, що зростання резилієнтності супроводжується не стільки різкими стрибками, скільки поступовим наростанням усіх компонентів PERMA. Це вказує на кумулятивний характер зв'язку: підвищення життєстійкості, ймовірно, сприяє одночасному посиленню емоційної, мотиваційної та соціальної сфер. У контексті студентської молоді Кривого Рогу така закономірність має практичне значення, оскільки підкреслює, що програми

підтримки, спрямовані на розвиток резилієнтності, можуть одночасно покращувати і суб'єктивне відчуття щастя, і відчуття сенсу, і якість стосунків.

Для уточнення загальної тенденції взаємозв'язку між рівнями психологічного добробуту та життєстійкості було побудовано медіанну криву залежності PERMA від значень CD-RISC-10 (Рисунок 2.12). Отриманий профіль демонструє чітко виражену зростаючу динаміку: зі збільшенням рівня резилієнтності медіанне значення добробуту систематично підвищується. Ця залежність є монотонною та відносно стабільною коливання, що спостерігаються всередині кривої, не змінюють її загального висхідного напрямку.

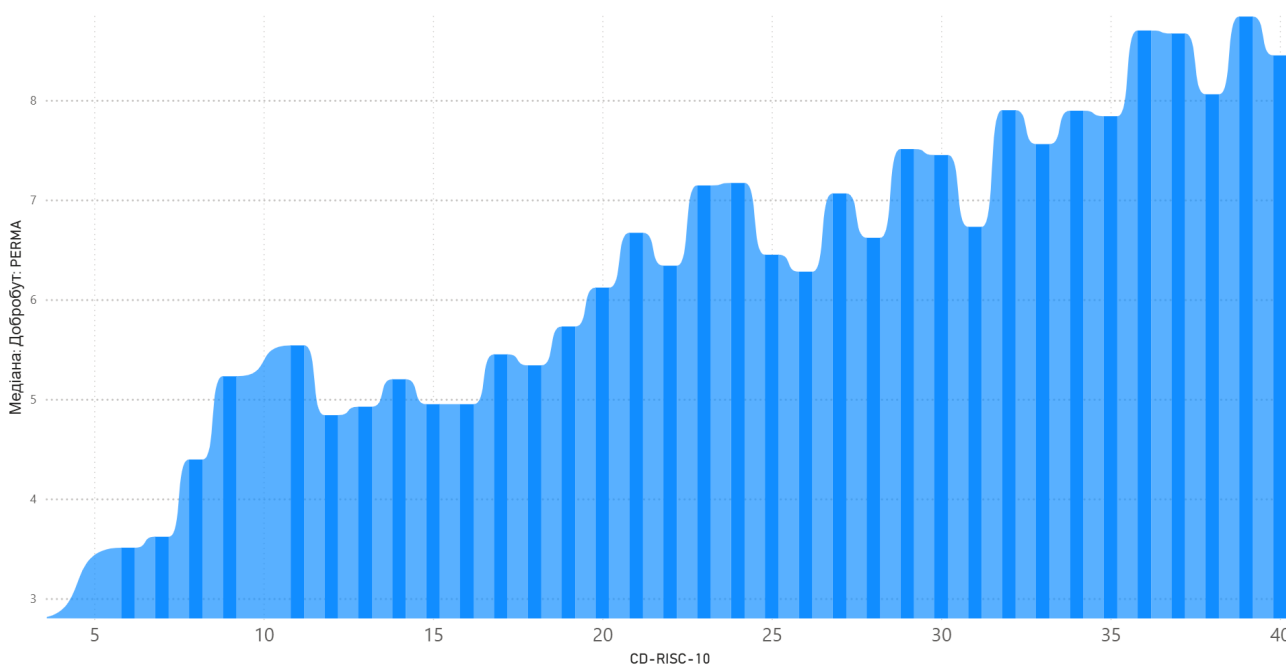


Рисунок 2.12. Медіана рівня благополуччя PERMA та рівня резилієнтності CD-RISC-10

Така форма розподілу свідчить про стійку асоціацію між двома конструкціями: студенти з вищими показниками життєстійкості, як правило, демонструють і вищі значення інтегрального PERMA-показника. Медіана виступає у цьому випадку більш надійним індикатором, оскільки мінімізує вплив крайніх значень та локальних варіацій усередині окремих груп. Саме медіанний профіль підтверджує системність виявлених у матрицях структурних зв'язків.

Поступове наростання значень PERMA із переходом від низьких до максимальних балів CD-RISC-10 узгоджується з теоретичним припущенням про те, що життестійкість виконує роль стабілізуючого психологічного ресурсу. У контексті вибірки студентів Кривого Рогу ця тенденція має особливе значення, оскільки відображає вплив адаптаційних можливостей на здатність підтримувати суб'єктивний добробут в умовах хронічного стресового навантаження.

Таким чином, медіанна крива підтверджує, що зростання резилієнтності супроводжується пропорційним підвищенням благополуччя, що підсилює висновки попереднього кореляційного аналізу.

## **Висновки до розділу 2**

У дослідженні проаналізовано психологічний добробут і резилієнтність студентів закладів фахової передвищої та професійної освіти м. Кривий Ріг. Для вимірювання застосовано опитувальники PERMA-Profiler та CD-RISC-10, що забезпечило комплексну оцінку емоційного стану, ресурсності та адаптаційних можливостей молоді в умовах хронічних зовнішніх стресорів, характерних для регіону.

Отримані результати засвідчили помірно високий рівень психологічного добробуту ( $M = 6,76$ ) та середньо-високу життестійкість, проте обидва показники є неоднорідними. Найвищі значення виявлено за компонентом залученості, тоді як міжособистісні стосунки та самотність постають основними зонами вразливості. Профіль резилієнтності демонструє наявність груп як із високими адаптаційними ресурсами, так і з низьким рівнем стійкості.

Аналіз демографічних характеристик показав, що рівні добробуту та резилієнтності відрізняються залежно від віку та статі. У жіночій вибірці зафіксовано ширшу варіативність і більшу частку осіб із низьким рівнем життестійкості, тоді як чоловіки частіше демонструють середні й високі показники, що вказує на відмінності у реагуванні на стрес і механізмах адаптації.

Кореляційний аналіз підтвердив стійкий позитивний зв'язок між компонентами PERMA та показниками життєстійкості за CD-RISC-10. Вищі значення резилієнтності супроводжувалися зростанням рівня психологічного добробуту, тоді як зниження стресостійкості асоціювалося з менш вираженими ресурсами позитивного функціонування.

Узагальнено результати свідчать, що добробут і адаптаційні ресурси студентів Кривого Рогу загалом збережені, однак містять виразні зони вразливості — передусім у сфері стосунків, самотності та емоційної напруги. Це необхідно враховувати під час розроблення профілактичних заходів і програм психологічної підтримки для студентської молоді, яка навчається в умовах тривалих зовнішніх загроз.

### **РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

#### **3.1. Теоретичне обґрунтування, мета, завдання, принципи, структура та зміст програми формування стресостійкості студентів**

Програма формування стресостійкості студентів ґрунтується на засадах позитивної психології, що розглядає благополуччя не як даність, а як навичку, яку можна цілеспрямовано розвивати. На відміну від традиційних підходів, орієнтованих переважно на зменшення симптомів стресу, позитивна психологія фокусується на зміцненні внутрішніх ресурсів особистості, формуванні життєстійкого мислення та здатності зростати через труднощі.

Концептуальним підґрунтям програми є модель PERMA Мартіна Селігмана, що описує п'ять ключових компонентів процвітання: позитивні емоції (P), залученість (E), стосунки (R), сенс (M) та досягнення (A). Ці елементи взаємодіють між собою і створюють систему психологічної стійкості, забезпечуючи емоційне відновлення, суб'єктивне відчуття контролю, мотивацію та здатність адаптуватися до зовнішніх викликів.

Актуальність застосування моделі PERMA для українського контексту підкреслюється матеріалами міжнародної освітньої програми “Positive Psychology for Ukraine”, створеної провідними науковцями сучасної позитивної психології Мартіном Селігманом, Артуром Бруксом, Талем Бен-Шахаром та Таябом Рашидом [62]. У межах курсу наголошується, що для української молоді, яка живе в умовах тривалої війни, хронічної невизначеності та підвищеного рівня стресу, особливо важливими є такі компоненти:

- Позитивні емоції як інструмент регуляції психофізіологічних реакцій;
- Підтримуючі стосунки як фактор відновлення та соціальної опори;
- Сенс і цінності, що надають внутрішній орієнтир і зменшують вразливість до стресу;

- Структурована активність і досягнення, які підсилюють відчуття ефективності та контролю.

У своїх лекціях Артур Брукс підкреслює, що стабільне благополуччя можливе лише за умови поєднання задоволення, життєвої мети та якісних стосунків. Тал Бен-Шахар акцентує увагу на необхідності дозволити собі проживати складні емоції та уникати “гонитви за щастям”, натомість зосереджуючись на балансі та прийнятті. Таяб Рашид наголошує на ролі сильних сторін, вдячності та навичок емоційного відновлення у формуванні резилієнтності, особливо після стресових та травматичних подій [62].

Емпіричне обґрунтування програми спирається на результати дослідження, проведеного у Розділі 2. Було встановлено виразний позитивний зв’язок між рівнем психологічного добробуту (за шкалою PERMA) та життєстійкістю (за CD-RISC-10). Зростання адаптаційних можливостей супроводжувалося пропорційним підвищенням благополуччя, що підтверджує взаємозалежність цих конструктів і доцільність їх спільного розвитку у межах програми.

Аналіз профілю благополуччя студентів м. Кривий Ріг показав наявність специфічних зон вразливості, які потребують цілеспрямованої корекції. Найменш розвиненими виявилися такі компоненти:

- Міжособистісні стосунки (R) – середній показник 6,45, що відображає недостатню соціальну підтримку;
- Самотність (Lon) – найнижчий показник серед усіх доменів ( $M = 5,09$ ), що свідчить про емоційну ізолюваність;
- Негативні емоції (N) – підвищений рівень ( $M = 5,71$ ), який відображає емоційне виснаження та напругу.

Водночас було виявлено сильну сторону вибірки – високу залученість (E) ( $M = 7,01$ ), яка може бути використана як ресурс для роботи в програмі.

Таким чином, теоретичною та емпіричною основою програми є положення позитивної психології, результати власного дослідження та сучасні міжнародні підходи, рекомендовані для українських студентів, що перебувають у ситуації тривалого стресу. Програма спрямована на перетворення дефіцитарних

компонентів на точки росту, зміцнення стійкості та формування стабільного психологічного благополуччя.

Мета програми формування стресостійкості полягає у розвитку внутрішніх ресурсів студентів та підвищенні їхнього психологічного благополуччя відповідно до компонентів моделі PERMA. Ця мета узгоджується з метою кваліфікаційної роботи, що передбачає теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення чинників стресостійкості, а також розроблення практичної програми, спрямованої на зміцнення адаптаційних можливостей молоді. Програма створена як пряма відповідь на результати емпіричного дослідження, які виявили зв'язок між рівнем добробуту та життєстійкістю студентів, а також окреслили найбільш уразливі сфери їхнього психологічного функціонування.

Реалізація програми передбачає розвиток декількох ключових напрямів. Перший стосується формування позитивних емоцій. Студенти навчаються звертати увагу на моменти радості, вдячності та натхнення, розширюючи власну здатність помічати й переживати позитивні переживання. Другий напрям орієнтований на активізацію залученості, що включає роботу зі сильними сторонами та розвиток уміння входити у стан глибокої зосередженості й потоку в навчальній та повсякденній діяльності. Третім є посилення міжособистісних стосунків. Саме якість соціальних контактів має суттєвий вплив на стійкість до стресу, тому значна увага приділяється навичкам підтримувальної комунікації, розвитку довіри та соціальної підтримки.

Окремим завданням програми є формування сенсу життя. Студенти вчаться розуміти власні цінності, визначати важливі цілі та знаходити значення у різних подіях, що є критично важливим для психологічної стійкості. Наступний напрям пов'язаний із розвитком досягнень. Учасники тренінгу навчаються ставити реалістичні цілі, відстежувати власний прогрес і підтримувати відчуття компетентності та самоефективності. Завершальним завданням програми є формування навичок саморегуляції та емоційної гнучкості. Йдеться про здатність конструктивно працювати з тривогою, напругою і негативними думками, а також знаходити внутрішню опору в умовах стресу.

Усі завдання програми взаємопов'язані та відображають логіку позитивної психології, яка розглядає благополуччя як навичку, що може розвиватися через систематичні інтервенції. Програма спрямована не лише на подолання ознак стресу, а насамперед на зміцнення тих характеристик, які забезпечують здатність студентів адаптуватися, підтримувати внутрішню рівновагу і відновлюватися після складних подій. Завдяки такій структурі програма формує цілісну систему особистісних ресурсів, що підсилюють стресостійкість і створюють основу для сталого психологічного благополуччя.

Принципи програми ґрунтуються на теоретичних засадах позитивної психології та спрямовані на формування стійких внутрішніх ресурсів студентів. Центральним є принцип ресурсної орієнтації, який передбачає фокусування не на дефіцитах особистості, а на її сильних рисах, чеснотах і вже наявних психологічних можливостях, що можуть бути активовані для подолання стресу. Програма також спирається на принцип доказовості, адже її зміст сформований на основі інтервенцій позитивної психології, ефективність яких підтверджена сучасними емпіричними дослідженнями. До таких інтервенцій належать, зокрема, практики вдячності, техніка опису найкращої можливої версії себе, методи усвідомлення позитивних моментів і рефлексивні вправи, спрямовані на підвищення добробуту. Важливим є принцип комплексності, який забезпечує охоплення всіх компонентів моделі PERMA. Це дозволяє формувати багатовимірний вплив на емоційну сферу, поведінкові патерни, міжособистісні стосунки, відчуття сенсу та здатність досягати поставлених цілей. Завдяки цьому програма не працює ізольовано з окремими аспектами благополуччя, а вибудовує цілісну систему психологічної підтримки. Завершальним є принцип розвитку навичок, що розглядає стресостійкість як динамічну характеристику, яку можна свідомо формувати. У межах програми студенти навчаються емоційній гнучкості, конструктивному мисленню, адаптивній поведінці та навичкам саморегуляції, що дозволяє перетворювати переживання стресу на можливість для особистісного зростання та зміцнення внутрішньої рівноваги.



## **Структура та зміст програми**

Програма має тренінговий формат і організована за модульним принципом відповідно до п'яти компонентів моделі PERMA. Це дозволяє забезпечити систематичність і послідовність у розвитку внутрішніх ресурсів студентів

### **Модуль 1. Позитивні емоції (Р)**

Модуль розвитку позитивних емоцій є фундаментальним етапом програми формування стресостійкості студентів, оскільки саме позитивні стани створюють емоційний ресурс, необхідний для адаптації, гнучкості мислення та швидшого відновлення після стресових подій. Теоретичною основою модуля є теорія розширення і побудови ресурсів Барбари Фредріксон, згідно з якою позитивні емоції розширюють когнітивні та поведінкові можливості людини, активізують творчі й адаптивні стратегії реагування, а також сприяють формуванню довготривалих особистісних і соціальних ресурсів. У реаліях сучасної України, де молодь живе в умовах війни, невизначеності та постійного напруження, здатність помічати і пролонгувати позитивні переживання стає однією з ключових умов стресостійкості.

Емпіричні результати дослідження підтверджують необхідність системного розвитку позитивних емоцій: середнє значення цього показника серед студентів становить 6,79 бала, що відповідає верхній частині середнього рівня. Це свідчить про збереженість позитивного емоційного фону, але також про його недостатню інтенсивність для ефективної протидії хронічному стресу. Встановлений кореляційний зв'язок між позитивними емоціями та резилієнтністю показує, що збільшення позитивних переживань прямо пов'язане зі здатністю студентів відновлювати внутрішню рівновагу після складних подій. Саме тому розвиток позитивних емоцій розглядається як первинний крок у формуванні емоційної гнучкості та стресостійкості.

Мета модуля полягає у формуванні навичок усвідомленого розпізнавання, генерування та пролонгації позитивних емоцій, а також у зміцненні здатності перемикаати увагу з дефіцитів і загроз на ресурси, опору та моменти стабільності. Завданням модуля є розширення репертуару позитивних переживань,

формування навички смакування, розвиток оптимістичного стилю мислення, посилення відчуття внутрішнього контролю і зменшення емоційної напруги.

Зміст модуля охоплює комплекс доказових інтервенцій позитивної психології та адаптовані практики з курсу Positive Psychology for Ukraine, розробленого спеціально для підтримки українців у період війни.

Однією з центральних інтервенцій є щоденник вдячності «Три добрі речі». Студенти щоденно фіксують декілька приємних подій дня та зазначають, що сприяло їхній появі. Це змінює напрямок уваги, зменшує автоматичні негативні інтерпретації, формує оптимістичний атрибутивний стиль і знижує рівень тривоги. Для студентів, що живуть у середовищі підвищеної напруги, така щоденна практика стає стабілізуючим механізмом, який підтримує внутрішню рівновагу.

Важливим елементом є практики смакування. Вони передбачають усвідомлене проживання позитивних моментів у режимі «тут і тепер», а також продовження приємних переживань через пригадування або очікування майбутнього. Це може бути кількахвилинне зосередження на теплій чашці чаю, прогулянці, усмішці друга чи хвилині тиші. Смакування допомагає уникати швидкого згасання позитивних станів, протидіє гедоністичній адаптації і посилює внутрішній ресурс, необхідний для подолання хронічної тривоги.

Значною частиною модуля є візуалізація майбутніх позитивних подій, зокрема вправа «Найкраще можливе Я». Студенти уявляють реалістичний, але оптимістичний варіант свого майбутнього та фокусуються на емоціях, які супроводжують це уявлення. Така практика підсилює відчуття контролю над життям, послаблює передекзаменаційну напругу та активізує мотиваційні ресурси.

Для українського контексту особливо значущою є практика «Маленькі острови радості», яка навчає помічати мінімальні прояви комфорту і тепла у звичайному дні. У реаліях війни навіть дрібні позитивні моменти стають важливими стабілізаторами психіки. Фіксація таких моментів допомагає

знижувати базову напругу, підтримує внутрішнє відчуття нормальності та відновлює відчуття ґрунту під ногами.

Важливою складовою модуля є принцип «дозволу бути людиною», запропонований Талем Бен-Шахаром [62]. Студенти навчаються визнавати негативні емоції без осуду та внутрішньої боротьби, сприймаючи їх як природну частину життя. Це знижує ризик накопичення напруги, попереджає емоційне виснаження і дозволяє швидше повертатися до стану рівноваги.

Центральною емоційною інтервенцією модуля є письмове опрацювання емоцій відповідно до підходів Таяба Рашида та Джеймса Пеннебекера [62]. Студенти протягом 10–20 хвилин занотовують свої переживання, думки та емоційні реакції, що дозволяє інтегрувати внутрішній емоційний досвід, зменшити інтенсивність переживань, структурувати хаотичні думки та відновити відчуття внутрішнього контролю. Письмове опрацювання емоцій знижує фізіологічні прояви стресу і є особливо корисним для української молоді, яка живе в умовах високої невизначеності.

Модуль доповнюється короткими практиками відновлення, зокрема мікроперервами, дихальними вправами та регулярною фізичною активністю, що стимулює природне підвищення позитивного афекту. Домашні завдання включають щоденне ведення щоденника вдячності, фіксацію «маленьких островів радості», триразове смакування позитивного моменту, щотижневу візуалізацію «Найкращого можливого Я», два або три сеанси письмового опрацювання емоцій та регулярну фізичну активність не менше трьох разів на тиждень.

Завершальна рефлексія дозволяє студентам усвідомити, наскільки змінилася їхня здатність помічати позитивні переживання, чи знизився рівень емоційного напруження та як змінилося відчуття внутрішнього контролю над власним емоційним станом. У цілому модуль формує емоційний фундамент для подальшої роботи з іншими компонентами благополуччя та є важливим кроком у розвитку стресостійкості студентів в умовах сучасної України.

## **Модуль 2. Залученість ( Е )**

Модуль залученості спрямований на розвиток здатності студентів входити у стан глибокого фокусування й внутрішнього включення в діяльність. У моделі PERMA залученість є центральним компонентом психологічного благополуччя, оскільки вона забезпечує стан оптимальної концентрації, зменшує рівень румінацій, підтримує когнітивну стійкість і створює відчуття внутрішньої опори. Теоретичною основою модуля є концепція потоку Міхая Чіксентмігаї, відповідно до якої стан максимальної залученості виникає за умов збалансованої складності завдання та відчуття власної компетентності [39]. У реаліях сучасної України, де молодь стикається з високим рівнем стресу, тривоги та невизначеності, здатність входити у стан потоку є одним з найпотужніших стабілізаторів психічного стану.

Емпіричні дані дослідження, представлені в Розділі 2, свідчать, що залученість є найбільш вираженим компонентом благополуччя у студентів м. Кривий Ріг. Середнє значення 7,01 бала відповідає високому рівню й демонструє здатність студентів занурюватися у навчальні завдання, відчувати інтерес і внутрішню зібраність. Це свідчить про наявність сильного ресурсу, який може виконувати компенсаторну функцію у складних умовах життя. Залученість дає студентам відчуття структури, змістовності, контролю й особистісного зростання, що значно підсилює їхню стійкість до стресу. Програма інтегрує цей природний ресурс, розширюючи його та спрямовуючи на формування кращої саморегуляції, підвищення ефективності навчання і зміцнення внутрішньої опори.

Мета модуля полягає у посиленні здатності студентів переживати стан потоку, усвідомлювати й використовувати свої сильні сторони характеру та формувати навички керування увагою. Також модуль спрямований на розвиток стійкого інтересу до діяльності, зниження рівня тривожності та підвищення самоефективності.

Зміст модуля охоплює комплекс доказових інтервенцій. Першим елементом є ідентифікація та використання сигнатурних чеснот. Студенти визначають свої провідні сильні сторони і застосовують одну з них у новій ситуації. Це сприяє підвищенню впевненості в собі, активізує внутрішню

мотивацію і створює умови для природного входження у стан потоку. Використання чеснот формує відчуття компетентності та контролю, а також знижує сприйманий рівень стресу.

Другим компонентом є практики усвідомленості. Короткі щоденні вправи допомагають студентам відстежувати моменти втрати концентрації, помічати внутрішні відволікання й без осуду повертатися до діяльності. Практика «Бути уважним» сприяє стабілізації уваги, зменшує румінації та підвищує здатність утримувати фокус під час навчання. Регулярне виконання цих вправ формує стійку навичку саморегуляції, що є критично важливою в умовах тривалої напруги.

Важливим елементом модуля є «Щоденник потоку». Студенти фіксують ситуації, коли їм вдавалося занурюватися в діяльність, відчувати інтерес і повну присутність. Аналіз цих ситуацій дозволяє визначити індивідуальні умови потоку, такі як рівень складності завдань, тип діяльності, наявність чітких цілей чи відчуття сенсу. З часом це формує персональний профіль умов залученості та дозволяє свідомо відтворювати їх у навчанні та повсякденному житті.

Адаптована вправа «Фотографія залученості», що була запропонована Менді Селігман, сприяє розвитку здатності помічати, як саме виглядає стан включеності у реальному житті [62]. Студенти створюють серію фотографій: знімки «іздалеку», які фіксують об'єкти або ситуації, що викликають інтерес, і портретні фото «зблизька», що відображають прояви уваги, фокусу чи захоплення в інших людей. Завдяки цьому студенти вчаться бачити ознаки залученості в поведінці, тілесних сигналах, емоційній експресії й поступово переносять ці спостереження на власний досвід.

Модуль також включає короткі практики відновлення, які допомагають підтримувати ясність уваги та попереджати когнітивне виснаження. До них належать мікроперерви, легкі рухові вправи та регулярне чергування видів діяльності. Такі практики допомагають підтримувати оптимальний рівень енергії протягом дня та полегшують входження в стан глибокої концентрації.

Домашні завдання включають щоденне ведення щоденника потоку, виконання однієї вправи із застосування сильної сторони в новому контексті, щоденні короткі практики уважності та реалізацію фотографічного завдання, спрямованого на розвиток чутливості до ознак залученості.

Завершальна рефлексія модуля фокусується на тому, як змінилася здатність студентів до концентрації, чи зменшилася кількість відволікань, які умови потоку є для них найбільш ефективними та наскільки це вплинуло на їхнє емоційне самопочуття. У підсумку модуль зміцнює стійкість студентів, допомагає розвивати внутрішню стабільність, знижує рівень тривожності та формує глибше відчуття компетентності й внутрішнього контролю.

### **Модуль 3. Стосунки ( R )**

Модуль стосунків є ключовим етапом програми формування стресостійкості, оскільки якісні міжособистісні зв'язки виконують одну з найсильніших буферних функцій щодо стресу. У моделі PERMA компонент стосунків розглядається як основа психологічної стабільності, емоційної підтримки та відновлення. Саме через взаємодію з іншими людиною формується відчуття безпеки, приналежності, значущості й опори, що є критично важливим у реаліях сучасної України, де молодь стикається з тривалими зовнішніми стресорами, невизначеністю та підвищеним рівнем емоційної напруги.

Теоретично модуль спирається на положення позитивної психології щодо ролі соціальної підтримки. Теплі соціальні взаємини, навички активного конструктивного реагування і регулярні прояви доброти зміцнюють емоційну близькість, зменшують ризик депресивності та покращують здатність до відновлення після стресу. Якісні стосунки значно знижують інтенсивність емоційних реакцій, нормалізують нервову систему і зменшують відчуття самотності, яке є одним із найбільш руйнівних чинників психологічного благополуччя.

Емпіричний аналіз, проведений у Розділі 2, підтвердив критичну актуальність цього модуля. Показник стосунків серед студентів становить 6,45 бала і відповідає середньому рівню. Це свідчить про певні труднощі у

формуванні стабільних соціальних зв'язків. Стандартне відхилення за цим компонентом є найвищим серед усіх показників PERMA, що вказує на неоднорідність групи та наявність значної частини студентів з обмеженим колом підтримки. Крім того, показник самотності становить 5,09 бала і є найнижчим серед усіх вимірюваних параметрів, визначаючи цю сферу як найбільш вразливу. У контексті хронічного стресового тиску, характерного для м. Кривий Ріг, дефіцит соціальної підтримки може негативно впливати на мотивацію, працездатність, емоційну регуляцію та загальну стійкість. Саме тому цей модуль спрямований на цілеспрямовану корекцію виявлених труднощів та перетворення соціальної сфери на ресурсну опору.

Мета модуля полягає у зміцненні соціальної підтримки, розвитку навичок побудови якісних взаємин і зниженні відчуття самотності. Завдання включають формування ефективних комунікативних навичок, розвиток емпатії, поглиблення емоційної близькості, підвищення здатності отримувати та надавати підтримку, а також розширення соціального кола, на яке студент може опиратися у складних ситуаціях.

Зміст модуля включає комплекс доказових інтервенцій. Першою ключовою практикою є активне конструктивне реагування. Учасники тренуються реагувати на позитивні новини співрозмовника з щирим інтересом, уточнювальними запитаннями і підтримкою. Завдяки моделюванню чотирьох стилів реагування студенти усвідомлюють, як емоційно руйнує спілкування пасивний або деструктивний стиль і як сильно зміцнює стосунки стиль активний і конструктивний. Така навичка підвищує якість взаємодії, поглиблює емоційну близькість і створює відчуття значущих взаємин, що напряду знижує суб'єктивну самотність.

Значне місце в модулі посідає інтервенція «Лист вдячності». Студенти пишуть ґрунтовний лист людині, яка відіграла важливу роль у їхньому житті, але не отримала відповідного визнання. У разі можливості лист зачитується адресату. Практика має потужний терапевтичний ефект, оскільки активізує позитивну емоційну пам'ять, підсилює соціальну підтримку й відчуття приналежності. У

студентів з високою самотністю така інтервенція є відчутним стабілізуючим чинником.

Практика «Навмисні акти доброти» спрямована на регулярне виконання коротких добрих вчинків. Це може бути допомога одногрупнику, невелика підтримка словом, прохання, яке знімає з іншого частину навантаження, або участь у невеликій волонтерській ініціативі. Така діяльність збільшує рівень соціальної залученості і почуття значущості. У програмі ця інтервенція представлена в адаптованому форматі «Мікроакти доброти», розробленому на основі ідей Артура Брукса. У студентському середовищі це сприяє покращенню атмосфери, зниженню відчуття ізолюваності і формуванню культури взаємопідтримки.

Важливе місце займають вправи з курсу Positive Psychology for Ukraine [62]. Однією з них є «Коло підтримки». Студенти визначають людей, до яких можуть звернутися за різними видами підтримки: емоційною, інформаційною, практичною або духовною. Робота з цією картою дозволяє усвідомити реальне коло ресурсних контактів, розширити його і зменшити суб'єктивне відчуття самотності.

Практика «Теплі контакти» спрямована на формування навички коротких мікровзаємодій, що створюють позитивний соціальний фон: усмішка, комплімент, вербальна подяка, коротка підтримуюча фраза. Дослідження показують, що навіть кілька таких контактів на день суттєво знижують суб'єктивне відчуття соціальної ізоляції та формують відчуття приналежності.

До модулю включено також вправу «Портрет довіри», адаптовану на основі фотографічних практик. Студент обирає людину, з якою хоче поглибити контакт, та створює портретне фото, намагаючись уловити момент відкритості, м'якості чи щирого погляду. Це завдання тренує здатність бачити у взаємодії тепло і вразливість, що зміцнює емпатію та створює умови для більш довірливих стосунків.

Практика «Міст взаєморозуміння» спрямована на розвиток навичок глибокого діалогу. Студенти формують пари і протягом визначеного часу



говорять про важливу для них тему, тоді як інший учасник практикує активне слухання, резюмування та віддзеркалення емоцій. Така форма взаємодії підсилює відчуття почутості й прийняття, що є важливою опорою для студентів, які переживають нестачу соціальної підтримки.

Завершує модуль вправа «Соціальні ролі і ресурси підтримки». Студенти аналізують, у яких соціальних ролях вони почуваються сильними і хто допомагає їм у цих ролях. Це дозволяє усвідомити власні ресурси, розширити уявлення про підтримку і сформулювати стратегії її активного залучення.

Домашні завдання включають виконання мікроактів доброти, створення портретного фото людини, з якою студент хоче поглибити контакт, написання листа вдячності, практику щоденних теплих контактів, складання та оновлення карти кола підтримки і проведення одного глибокого діалогу на тиждень у форматі моста взаєморозуміння.

Завершальна рефлексія дозволяє оцінити, чи змінився рівень суб'єктивної самотності, які нові соціальні контакти стали доступними, наскільки поглибилися взаємини та як це вплинуло на загальний рівень психологічного благополуччя. У підсумку модуль спрямований на перетворення сфери стосунків із зони ризику на потужний ресурс, що підсилює загальну резилієнтність та стійкість студентів до стресу.

#### **Модуль 4. Сенс життя ( М )**

Цей модуль є четвертою структурною одиницею програми формування стресостійкості студентів на засадах позитивної психології та спрямований на розвиток компонента Сенс життя (Meaning) моделі благополуччя PERMA. Він спирається на евдемоністичний підхід, у межах якого наголос робиться не лише на переживанні приємних емоцій, а насамперед на реалізації потенціалу, автентичності та діяльності, що узгоджується з цінностями людини. Сенс життя розглядається як суб'єктивне усвідомлення мети та напрямку власного шляху, як внутрішній орієнтир, який допомагає витримувати труднощі, зберігати мотивацію та підтримувати психологічну рівновагу навіть у складних умовах війни та невизначеності.

Теоретично модуль пов'язаний з уявленнями про смислоутворення, посттравматичне зростання та роль цінностей у подоланні стресу. Наявність сенсу забезпечує стійкі мотиваційні орієнтири, впливає на інтерпретацію подій, знижує екзистенційну тривогу та дозволяє людині сприймати труднощі як частину шляху, а не як остаточну поразку. Для українських студентів у умовах війни це особливо важливо, оскільки допомагає поєднати власні життєві цілі з новою реальністю, знайти внутрішню опору у цінностях, які не руйнуються зовнішніми обставинами.

Емпіричні дані, отримані в дослідженні, показали, що показник сенсу життя у студентів становить 6,64 бала, що відповідає середньому рівню з тенденцією до високого. Це свідчить про певну сформованість внутрішніх орієнтирів, але водночас вказує на наявність групи студентів, для яких ця сфера є нестабільною або недостатньо визначеною. Значення стандартного відхилення показує, що частина молоді має чітке відчуття сенсу та цілей, тоді як інша частина перебуває у стані пошуку, сумнівів чи розгубленості. У ситуації загроз безпеці, змінних життєвих планів та високої невизначеності це може підсилювати стрес, дезорієнтувати та знижувати стійкість. У той самий час високі значення сенсу життя пов'язані з вищим рівнем резилієнтності та меншою вразливістю до стресу, що підтверджує доцільність цілеспрямованої роботи з цим компонентом.

Мета модуля полягає у посиленні внутрішньої стійкості студентів через усвідомлення особистісних цінностей, формування більш чітких життєвих цілей і розвиток здатності знаходити сенс у складних обставинах. Завданнями модуля є навчити студентів рефлексувати щодо власних цінностей, осмислювати їхню роль у житті, формувати практику цілеспрямованого візйонування майбутнього, розвивати здатність бачити в труднощах можливість зростання, знижувати екзистенційну тривогу та підвищувати внутрішню організованість.

Зміст модуля включає комплекс доказових інтервенцій та адаптовані практики з курсу Positive Psychology for Ukraine. Центральною вправою є практика «Найкраще можливе Я». Студенти протягом кількох днів письмово

описують своє життя в майбутньому за умови, що основні життєві цілі реалізовані якнайкраще. Вони деталізують, якою може бути їхня професійна діяльність, навчання, стосунки, внесок у суспільство, внутрішній стан. Така практика підсилює оптимізм та надію, допомагає структурувати уявлення про майбутнє, знижує відчуття безконтрольності та формує більш чіткий вектор руху, що важливо в умовах невизначеності.

Важливе місце посідають інтервенції ствердження цінностей. Студенти обирають кілька власних ключових цінностей, наприклад сім'я, свобода, розвиток, справедливість, взаємодопомога, та письмово описують, чому саме ці цінності є для них важливими і як вони проявлялися у житті. У контексті української реальності це дозволяє поєднати особистий досвід із колективними викликами, усвідомити, що навіть у складні часи людина залишається собою, опираючись на глибинні життєві орієнтири. Такі вправи знижують стрес у ситуаціях оцінювання, підтримують самооцінку і допомагають зберігати цілісність Я.

До модуля входить ведення «Щоденника сенсу». Студент обирає одну або кілька подій дня і відповідає на запитання: чому це було важливо, що це говорить про мої цінності, який сенс для мене має те, що сталося. Така коротка щоденна рефлексія допомагає побачити, що навіть невеликі щоденні дії можуть бути пов'язані з чимось більшим, ніж просто механічне виконання завдань. Це поглиблює усвідомлення власного шляху, знижує відчуття хаотичності подій і формує стійкі мотиваційні орієнтири.

Окремий блок стосується практик смислоутворення та посттравматичного зростання. На основі ідей, представлених у курсі Positive Psychology for Ukraine, студенти досліджують думку про те, що травматичний досвід, пов'язаний з війною, втратою, вимушеними змінами, може стати не лише джерелом болю, а й потенційною точкою зростання[62]. У групових та індивідуальних рефлексивних вправах вони відповідають на запитання про те, що цей досвід показав їм про власну силу, витривалість, цінності, людей поруч. Вправи типу «Історія моєї сили» або «Те, що я навчився витримувати» допомагають інтегрувати

травматичні події у цілісну життєву історію, а не відкидати їх як чужорідний фрагмент. Учасникам пропонується осмислити, які якості в них проявилися, на кого вони могли опиратися, який сенс вони знаходять у своєму переживанні труднощів.

Концепція резилієнтності як здатності не тільки вижити, а й з часом процвітати після великих втрат підкреслюється через обговорення ідей про трансформаційний потенціал травми. У модулі важливо наголошується, що дні спаду і виснаження є нормальними, але небажано надовго «застигати» у негативних станах. Студенти вчаться бачити динаміку, відстежувати невеликі кроки вперед і пов'язувати їх із власною силою та ресурсами. Підкреслюється важливість визнання травми, а не заперечення, як передумови для реального зцілення та смислового зростання.

Практика письмового осмислення життєвих подій. На відміну від емоційного розвантажувального письма, яке детальніше використовується у модулі позитивних емоцій, тут акцент робиться на смисловій складовій. Студент обирає одну складну подію зі свого життя і описує її в контексті питань: чому це було для мене таким важким, що це змінило у моєму ставленні до себе та до інших, що я забрав із цього досвіду як урок, що стало для мене важливішим після цього. Це допомагає структурувати досвід, зменшити відчуття хаосу і побачити, що навіть болючі події можуть мати смисловий вимір.

Домашні завдання модуля включають кілька форм регулярної практики. Студент протягом тижня веде «Щоденник сенсу», щонайменше один раз на тиждень виконує письмову вправу «Найкраще можливе Я» з фокусом на найближчі один три роки, один раз на тиждень обирає кризову або непросту ситуацію та виконує коротку смислову рефлексію, відповідаючи на запитання про уроки та нові пріоритети. Додатково один раз на тиждень виконується вправа ствердження цінностей, коли студент обирає одну зі своїх ключових цінностей і фіксує, як вона проявилася у його тижні. За можливості пропонується також написати короткий «лист із майбутнього» від себе, який уже прожив складний період і звертається словами підтримки та розуміння до теперішньої версії себе.

У результаті проходження модуля студенти краще розуміють, на що можуть спиратися внутрішньо, які цінності та цілі для них є визначальними, як вони можуть бачити сенс у навчанні, роботі, стосунках та щоденних діях навіть у період війни. Підвищення відчуття сенсу життя зменшує екзистенційну тривогу, підсилює резилієнтність та допомагає зберігати внутрішню організованість і цілеспрямованість, що є ключовими чинниками стресостійкості студентської молоді.

### **Модуль 5. Досягнення (A)**

Модуль 5 є завершальною структурною одиницею програми формування стресостійкості студентів на засадах позитивної психології та спрямований на розвиток компонента Досягнення моделі PERMA. Цей компонент відображає здатність студентів ставити значущі цілі, відчувати поступ і бачити власний прогрес, що є ключовим механізмом підвищення самоефективності й внутрішнього контролю.

Теоретичне підґрунтя модуля охоплює концепції самоефективності, теорії цілей, а також ідеї сучасної позитивної психології, зокрема підхід антикрихкості, який наголошує на тому, що труднощі можуть стати джерелом розвитку. У межах курсу Positive Psychology for Ukraine акцент робиться не лише на досягненні результату, а й на усвідомленні прогресу, навіть мінімального, оскільки саме фіксація маленьких кроків формує відчуття компетентності. Віру в силу волі, свободу вибору та здатність до покрокового прогресу подано як базову умову для стійкості. Важливо також визнавати власну вразливість і травму, а не придушувати її, адже саме через прийняття людина може перейти до зростання, про що свідчить концепція посттравматичного зростання за Tedeschi і Calhoun. Першим кроком до щастя вважається дозвіл бути нещасним, тобто можливість визнавати власні межі та водночас бачити можливість поступу навіть у складних умовах.

Емпіричні дані, отримані у Розділі 2, засвідчили, що компонент Досягнення має середнє значення 6,63 бала, що відповідає середньому рівню з тенденцією до високого. Це свідчить про загалом збережене відчуття результативності, але

водночас вказує на варіативність: частина студентів може втрачати відчуття компетентності в умовах невизначеності, високих вимог чи внутрішнього виснаження. Оскільки показник Досягнень має зв'язок з рівнем резилієнтності, цілеспрямована робота над розвитком цього компонента може посилити здатність студентів справлятися зі складнощами, мобілізувати ресурси та підтримувати внутрішню організованість.

Мета модуля полягає у формуванні стійкого відчуття компетентності та самоєфективності через розвиток навичок постановки цілей, фіксації прогресу, аналізу внутрішніх ресурсів і переосмислення досвіду подолання труднощів. Учасники вчаться бачити власний рух уперед, незалежно від зовнішніх обставин, а також розуміти, що системність і маленькі досягнення утворюють основу стійкості.

Зміст модуля охоплює комплекс доказових інтервенцій позитивної психології, спрямованих на формування усвідомленого прогресу та самоєфективності.

Однією з ключових інтервенцій є структуровані програми цілепокладання за моделлю SMART. Учасники визначають конкретну академічну або особистісну ціль, формують покроковий план та фіксують часові межі. Такий підхід зменшує невизначеність, підвищує контроль над ситуацією та знижує прокрастинацію. Для молоді, яка живе в умовах зовнішньої нестабільності, це дає відчуття внутрішньої опори.

Наступною інтервенцією є практика фіксації проміжних досягнень. Студенти щотижня записують три–п'ять виконаних дій, навіть маленьких. Акцент робиться на процесі, а не лише на кінцевому результаті. Ця практика ґрунтується на висновках досліджень, що регулярне відзначення прогресу формує компетентність, знижує емоційне виснаження, і найважливіше збільшує стійкість у періоди високого стресу. Усвідомлення того, що «я рухаюся вперед», стає потужним психологічним ресурсом.

Важливим елементом модуля є аналіз досвіду подолання труднощів. Учасники пригадують кілька ситуацій, коли їм вдалося впоратися зі складними

обставинами. Вони досліджують, які внутрішні ресурси, стратегії чи підтримка допомогли їм тоді. Це активізує ресурсну пам'ять – здатність опиратися на власну історію успіху. Така рефлексія не лише підсилює самоефективність, а й формує відчуття, що труднощі можуть робити людину сильнішою. Ця ідея узгоджується з концепцією антикрихкості, яка акцентує на зростанні під впливом стресу, а не лише на здатності його витримувати.

У модулі також підкреслюється важливість визнання власної травми та складнощів. Прийняття реальності, а не її заперечення, є підґрунтям для подальшого поступу. Згідно з позитивною психологією, саме через чесне усвідомлення своїх станів людина може рухатися до зростання. Тому наголошується, що дозволити собі бути вразливим не суперечить досягненням, а навпаки створює основу для стійкого прогресу.

Модуль супроводжується домашніми завданнями, які закріплюють результат: тижневе ведення «щоденника прогресу», формулювання однієї SMART-цілі та її покрокове виконання, рефлексивні описи досвіду подолання труднощів, а також короткі щоденні записи про моменти, де студент помітив власний розвиток. Усе це сприяє тому, що навіть в умовах виснаження або невизначеності зберігається відчуття руху вперед.

Завершальна рефлексія модуля допомагає студентам побачити: вони здатні впливати на своє життя, формувати результати, приймати складні емоції й продовжувати рухатися вперед. Модуль стає підсумковою ланкою програми, оскільки інтегрує всі попередні елементи PERMA і формує внутрішній каркас, який підтримує стійкість у довгостроковій перспективі.

### **3.2. Очікувані результати реалізації програми**

Очікувані результати реалізації програми формування стресостійкості студентів засобами позитивної психології ґрунтуються на теоретичних положеннях моделі PERMA, доведень ефективності позитивнопсихологічних інтервенцій та емпіричних даних, отриманих у ході дослідження. Встановлений у

дослідженні позитивний зв'язок між компонентами PERMA та рівнем резилієнтності підтверджує, що системна робота з емоційною, когнітивною, поведінковою та соціальною сферами може суттєво підвищити життєстійкість студентської молоді. Програма спрямована не лише на посилення вже наявних ресурсів (як-от високий рівень залученості), а й на корекцію найбільш вразливих компонентів, зокрема якості стосунків, відчуття самотності та рівня негативних емоцій.

Одним із ключових результатів очікується зростання інтегрального показника психологічного благополуччя PERMA. Початкове середнє значення 6,76 бала свідчить про загалом збережений, але недостатньо стабільний рівень добробуту, що потребує системної підтримки. Покращення цього показника прогнозується завдяки цілеспрямованій роботі з кожним компонентом.

У сфері позитивних емоцій очікується збільшення частоти переживання радості, натхнення та вдячності, а також формування більш стійкого позитивного афекту. Практики смакування, щоденники вдячності та вправи з прийняття емоцій («дозвіл бути людиною») стабілізують емоційний стан, знижують інтенсивність негативного афекту та сприяють зменшенню симптомів депресивності. З огляду на підвищений початковий рівень негативних емоцій (5,71 бала), саме цей ефект є критично важливим, оскільки приводить до зменшення тривожності та емоційного виснаження.

У компоненті залученості очікується не стільки зростання, скільки поглиблення та стабілізація цього ресурсу. Початкове значення 7,01 бала підтверджує, що залученість є сильною стороною студентів. Завдяки усвідомленому використанню сильних сторін, технікам уважності та рефлексії стану потоку студенти отримають якісні інструменти саморегуляції, що допоможуть у зниженні стресу, румінацій і перевантаження. Стабільна залученість у навчальну діяльність виступає додатковим буфером проти тривоги в умовах зовнішньої небезпеки.

Одним із найбільш значущих очікуваних результатів є покращення якості міжособистісних стосунків. Показник стосунків (6,45 бала) був не лише нижчим



за інші, а й характеризувався найбільшим розкидом, що свідчить про суттєві індивідуальні проблеми у сфері взаємин. У поєднанні з найнижчим показником самотності ( $M=5,09$ ) це визначило компонент R як ключову дефіцитарну зону. Завдяки практикам активного конструктивного реагування, навмисних актів доброти, листів вдячності, ідентифікації кола підтримки та роботі з теплими контактами очікується істотне зростання суб'єктивної соціальної підтримки, емоційної близькості та взаємодовіри. Зменшення самотності виступить окремим важливим ефектом, що, у свою чергу, впливатиме на зростання показників P, M та A, адже соціальна підтримка є одним із найпотужніших буферів від стресу.

У компоненті сенсу життя очікується зростання осмисленості та внутрішньої організованості. Практики ствердження цінностей, візіонування («Найкраще можливе Я») та ведення щоденника сенсу допомагають студентам сформувати внутрішні орієнтири та знизити рівень екзистенційної тривоги. З огляду на початковий середній показник 6,64 бала, прогнозується перехід частини студентів у зону високої осмисленості, що позитивно вплине на життєстійкість.

У сфері досягнень очікується підвищення самоефективності, внутрішнього контролю та впевненості у власних можливостях. Практики SMART-цілей, фіксації прогресу та аналізу досвіду подолання труднощів сприятимуть формуванню відчуття компетентності, що є одним з центральних чинників захисту від стресу. Зростання цього показника допоможе зменшити ризик прокрастинації, емоційного виснаження та відчуття безпорадності.

Паралельно з покращенням компонентів PERMA очікується зростання рівня резиліентності. Початковий показник CD-RISC-10 (25,9 бала) відображає середній рівень життєстійкості, але програмні інтервенції спрямовані на те, щоб допомогти студентам переходити до високого рівня. Завдяки розвитку емоційної гнучкості, навичок саморегуляції та усвідомленого цілепокладання очікується зменшення частки студентів у зоні низької стійкості (початково 106 осіб), що свідчитиме про підвищення здатності до відновлення після стресових подій.

Важливим очікуваним результатом є зниження негативних психологічних проявів, зокрема самотності та інтенсивності негативних емоцій. Практики, спрямовані на зміцнення соціальних зв'язків, безпосередньо впливають на емоційну ізоляцію, допомагають формувати почуття приналежності та підвищують рівень суб'єктивної підтримки. Зменшення негативних емоцій є наслідком регулярних практик вдячності, уважності та письмового опрацювання емоцій, що сприяє зниженню тривожності та стабілізації емоційного фону.

У цілому очікується, що тренінгова програма забезпечить багатовимірний та стійкий позитивний вплив на психологічний стан студентів, трансформуючи зони вразливості у ресурси, зміцнюючи внутрішню опору та сприяючи процвітанню молоді в умовах тривалого стресу, характерного для сучасної України.

### **3.3. Практичні рекомендації щодо впровадження програми**

Ефективне впровадження програми формування стресостійкості студентів засобами позитивної психології потребує адаптації до реалій сучасного українського суспільства та специфічних умов міста Кривий Ріг, де навчальний процес часто здійснюється у змішаному або повністю дистанційному форматі внаслідок безпекових обмежень. Це зумовлює необхідність гнучких методичних підходів, здатності забезпечувати психологічно безпечний простір як в офлайн-, так і в онлайн-середовищі, а також врахування підвищеного рівня емоційної втоми, соціальної ізоляції та тривалого стресового навантаження студентської молоді.

Програма рекомендована до реалізації у форматі структурованого тренінгового циклу, що складається з п'яти тематичних модулів відповідно до компонентів моделі PERMA. Кожен модуль передбачає проведення двох–трьох занять, що загалом становить від десяти до п'ятнадцяти зустрічей. Оптимальною є тривалість одного заняття 60–90 хвилин із періодичністю один раз на тиждень, що дозволяє уникати перевантаження та забезпечує можливість поступової

інтеграції набутих навичок у повсякденне життя. Загальна тривалість програми, таким чином, становить від десяти до п'ятнадцяти тижнів, що відповідає логіці академічного семестру та сприяє її інтеграції в освітній процес.

Перед початком реалізації програми необхідною є підготовка фахівців, які будуть її впроваджувати. Психологи та викладачі мають володіти базовими знаннями у сфері позитивної психології, розуміти механізми дії позитивнопсихологічних інтервенцій, мати досвід групової роботи та навички підтримання емоційної безпеки учасників. У контексті Кривого Рогу особливо важливою є готовність працювати з підвищеною тривогою, реакціями на зовнішні загрозливі події, нестабільністю навчального процесу та різним рівнем доступу студентів до очної участі.

Рекомендовано формувати тренінгові групи чисельністю 10–15 осіб, що забезпечує баланс між груповою динамікою та індивідуальною увагою. У разі дистанційного формату необхідно передбачити використання стабільних онлайн-платформ для відеозв'язку, таких як Zoom або Google Meet, а також допоміжних цифрових інструментів. Доцільним є застосування інтерактивних сервісів для візуалізації та групової роботи, зокрема Miro або аналогічних онлайн-дошок, Google Forms для проведення рефлексій і моніторингу стану учасників, а також месенджерів для підтримки контакту між заняттями. Вимогами до учасників є наявність стабільного інтернет-з'єднання, можливість користування камерою та мікрофоном, а також забезпечення приватного простору під час участі в заняттях.

Важливою практичною умовою реалізації програми є диференційований підхід до студентів із різним рівнем стресостійкості. Хоча програма має універсальний характер, результати емпіричного дослідження виявили наявність значної групи студентів із низьким рівнем резилієнтності. Для таких учасників доцільно передбачити адаптацію завдань шляхом зменшення інтенсивності емоційно навантажених вправ, спрощення рефлексивних форм роботи та надання можливості виконувати практики в індивідуальному темпі. Студентам із високим рівнем самотності рекомендовано пропонувати поступове включення в

групову взаємодію, а також можливість додаткових індивідуальних консультацій або паралельного психологічного супроводу.

Програма може бути інтегрована в освітній процес закладу вищої освіти у кількох форматах. Зокрема, вона може реалізовуватися як факультативний курс обсягом один–два кредити ECTS, як тренінговий модуль у межах навчальної дисципліни «Психологія особистості» або суміжних курсів, а також як цільова програма психологічної служби університету, спрямована на профілактику емоційного виснаження та підвищення стресостійкості студентів. Така інтеграція дозволяє знизити ризик перевантаження студентів і водночас забезпечити системність психологічної підтримки.

Особливої уваги потребує дотримання етичних принципів у роботі зі студентами, зокрема в умовах підвищеної травматизації. Участь у програмі має ґрунтуватися на принципі добровільності та інформованої згоди. Учасники повинні бути поінформовані про зміст програми, можливі емоційні реакції та право відмовитися від виконання будь-якої вправи без негативних наслідків. Конфіденційність особистої інформації є обов'язковою умовою реалізації програми. У разі виявлення гострих кризових станів або симптомів, що виходять за межі тренінгової роботи, студент має бути скерований до індивідуальної психотерапевтичної допомоги. Після обговорення емоційно складних або травматичних тем рекомендовано проводити дебрифінг з використанням стабілізуючих технік.

Значну роль у реалізації програми відіграє регулярна рефлексія та моніторинг ефективності. Доцільним є застосування проміжного та підсумкового оцінювання із використанням шкал PERMA та CD-RISC-10, а також аналіз суб'єктивних змін у сфері емоційного стану, міжособистісних стосунків і відчуття самотності. Отримані дані можуть використовуватися для корекції програми та її подальшої адаптації до потреб студентської аудиторії.

Завершальним етапом впровадження програми має стати формування індивідуального плану підтримки стресостійкості, у якому студент фіксує власні сильні сторони, ефективні для себе практики саморегуляції, соціальні ресурси та

стратегії відновлення. Такий підхід сприяє збереженню досягнутого ефекту після завершення програми та формує основу для довготривалого психологічного благополуччя.

Таким чином, реалізація програми формування стресостійкості в умовах Кривого Рогу потребує контекстуальної чутливості, гнучкої організації, диференційованого підходу до учасників і чіткого дотримання етичних стандартів. Виконання цих рекомендацій забезпечує можливість використання програми як ефективного інструменту психологічної підтримки студентської молоді в умовах тривалого соціального стресу.

### **Висновки до розділу 3**

У третьому розділі теоретично обґрунтовано та розроблено програму формування стресостійкості студентів засобами позитивної психології на основі моделі PERMA. Програма розглядає благополуччя як навичку, яку можна цілеспрямовано розвивати через системні інтервенції. Концептуальною опорою слугують сучасні підходи позитивної психології та матеріали курсу Positive Psychology for Ukraine, які підкреслюють значення прийняття складних емоцій, ролі підтримувальних стосунків, цінностей і сенсу, а також поступового прогресу як базових чинників резилієнтності.

Зміст програми узгоджено з результатами емпіричного дослідження, представленого у другому розділі. Профіль добробуту студентів м. Кривий Ріг показав ресурсну зону у вигляді високої залученості, яку доцільно використати як опору для саморегуляції та підтримки навчальної активності. Водночас було визначено вразливі компоненти, що потребують корекції: середній рівень якості стосунків, найнижчий показник самотності та підвищений рівень негативних емоцій. Саме ці результати зумовили акцент програми на посиленні соціальної підтримки, зниженні емоційної ізоляваності та розвитку навичок емоційного відновлення.

Програма має модульну структуру й охоплює п'ять компонентів PERMA. Модуль позитивних емоцій формує емоційний ресурс через практики вдячності, смакування, прийняття емоцій і письмового опрацювання переживань. Модуль залученості поглиблює здатність до стану потоку, свідомого використання сильних сторін і керування увагою. Модуль стосунків спрямований на зменшення самотності та зміцнення підтримки через активне конструктивне реагування, листи вдячності, мікроакти доброти, коло підтримки та теплі контакти. Модуль сенсу життя розвиває осмисленість, роботу з цінностями, візіонування майбутнього та смислоутворення в умовах кризи. Модуль досягнень підсилює самоєфективність через SMART-цілі, фіксацію прогресу, аналіз досвіду подолання труднощів та ідею зростання через складнощі.

Очікуваними результатами реалізації програми є зростання інтегрального показника PERMA, підвищення рівня резилієнтності, а також зниження самотності й інтенсивності негативних емоцій. Найважливішим практичним акцентом є трансформація вразливих зон (самотність, недостатня соціальна підтримка, високий негативний афект) у стабільні ресурси, які посилюють психологічну стійкість.

Практичні рекомендації враховують реалії Кривого Рогу та українського контексту: часті дистанційні формати навчання, підвищену тривожність, емоційну втому, можливі переривання занять через безпекові чинники. Тому доцільним є гнучке поєднання офлайн та онлайн-форматів, створення психологічно безпечних рамок, помірне навантаження, підтримка виконання домашніх завдань і регулярна рефлексія. Для оцінки ефективності рекомендовано проміжний і підсумковий моніторинг за шкалами PERMA та CD-RISC-10.

Отже, розроблена програма є теоретично обґрунтованою, емпірично вмотивованою та практично придатною для впровадження в умовах тривалого стресу. Вона поєднує доказові інтервенції позитивної психології з урахуванням українських реалій і спрямована на системне зміцнення внутрішніх ресурсів студентської молоді.

## ВИСНОВКИ

Метою кваліфікаційної роботи було теоретично та емпірично дослідити особливості формування стресостійкості студентів засобами позитивної психології, а також обґрунтувати можливості практичного застосування моделі PERMA у розвитку внутрішніх ресурсів і психологічного благополуччя студентської молоді. Досягнення поставленої мети передбачало поетапне виконання комплексу теоретичних, емпіричних і практичних завдань, результати яких дозволили цілісно оцінити стан стресостійкості студентів, виявити ресурсні та дефіцитарні компоненти благополуччя та розробити програму психологічної підтримки в умовах підвищеного соціального стресу.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що проблема стресу і стресостійкості має тривалу історію в психологічній науці та представлена різноманітними концептуальними підходами – від біологічних моделей адаптації до когнітивно-транзакційних та ресурсних підходів. Узагальнення результатів аналізу сучасних наукових джерел дало змогу констатувати, що у студентському віці стресостійкість формується в умовах поєднання навчальних, соціальних та екзистенційних викликів, а в сучасних українських реаліях посилюється впливом війни, невизначеності та тривалого фонового стресу від небезпеки. Аналізуючи загальний стан проблеми, можна зазначити, що існуючі підходи у вітчизняній освітній практиці здебільшого орієнтовані на подолання негативних наслідків стресу, тоді як потенціал розвитку внутрішніх ресурсів особистості використовується недостатньо.

На основі узагальнених теоретичних положень позитивної психології уточнено, що стресостійкість доцільно розглядати у взаємозв'язку з психологічним благополуччям як багатовимірним феноменом, що включає емоційні, когнітивні, соціальні та мотиваційні компоненти. Приймаючи концептуальні положення моделі PERMA М. Селігмана, зроблено висновок, що позитивні емоції, залученість, підтримувальні стосунки, сенс і досягнення виступають ключовими ресурсами, які забезпечують не лише адаптацію до

стресових обставин, а й можливість особистісного зростання в умовах труднощів.

Особливу увагу в роботі приділено емпіричному дослідженню, у межах якого було проаналізовано рівень стресостійкості та особливості психологічного благополуччя студентів за допомогою методик PERMA Profiler та CD-RISC. У результаті проведеного дослідження встановлено, що загальний рівень психологічного благополуччя студентів перебуває на середньому рівні з наявністю як виражених ресурсних компонентів, так і вразливих зон. Аналіз структури PERMA засвідчив, що найбільш сформованим компонентом у вибірці є залученість, яка проявляється у здатності студентів концентруватися на діяльності, зберігати інтерес до навчання та переживати стан внутрішньої зібраності навіть в умовах напруження. Цей компонент виступає стабілізуючим чинником і може виконувати компенсаторну функцію в умовах зовнішньої нестабільності.

Водночас емпіричні дані дозволили виявити дефіцитарні компоненти благополуччя, зокрема знижену якість міжособистісних стосунків, підвищене відчуття самотності та наявність негативних емоційних переживань. Такі показники свідчать про емоційну вразливість частини студентів, труднощі у переживанні соціальної підтримки та обмеженість ресурсів відновлення в умовах тривалого стресу. Аналіз показників стресостійкості підтвердив, що студенти з нижчим рівнем благополуччя демонструють меншу здатність до адаптації, вищу емоційну виснаженість і більшу чутливість до стресових впливів. Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про наявність позитивного взаємозв'язку між рівнем психологічного благополуччя за моделлю PERMA та рівнем стресостійкості студентів.

Отримані емпіричні дані стали підґрунтям для розроблення програми формування стресостійкості студентів засобами позитивної психології, представлені у третьому розділі роботи. Програма має модульну структуру, побудовану відповідно до компонентів PERMA, та спрямована на розвиток емоційної саморегуляції, залученості, соціальної підтримки, життєвих



орієнтирів і самоєфективності. Обґрунтовано доцільність поетапного впровадження програми з урахуванням емпірично виявлених дефіцитарних зон, а також адаптації її змісту до умов дистанційного та змішаного навчання, характерних для сучасних українських університетів.

Таким чином, результати дослідження засвідчують, що цілеспрямоване використання позитивно-психологічних інтервенцій є ефективним засобом підвищення стресостійкості студентів і зниження негативних емоційних проявів. Системне поєднання теоретичного аналізу, емпіричних даних і практичної програми дозволяє розглядати модель PERMA як дієвий інструмент психологічної підтримки студентської молоді в умовах хронічного соціального стресу. Практична значущість роботи полягає у можливості використання розробленої програми в діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, а також у впровадженні окремих її елементів у навчальний процес. Подальшу перспективу дослідження вбачаємо у розширенні вибірки, аналізі динаміки змін показників благополуччя після впровадження програми та адаптації інтервенцій для різних груп студентів з урахуванням рівня їхньої стресостійкості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: монографія. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2008. 468 с.
2. Балицька А. А., Демченко О. М., Карнацька О. С., Височанський В. В. Ментальне здоров'я студентської молоді на четвертий рік війни. *Innovative Pedagogy*. 2025. Вип. 80, т. 1. С. 65–70. Режим доступу: [http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2025/80/part\\_1/14.pdf](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2025/80/part_1/14.pdf) (дата звернення: 01.11.2025)
3. Білинська М. М., Корольчук О. Л. Національна резильєнтність (стресостійкість). Київ : НАДУ, 2018.
4. Гандзілевська Г., Зубчук Ю. Дослідження особливостей резилієнтності сучасної студентської молоді. *Universum*. 2025. С. 297–303.
5. Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
6. Джаббарова Л. В. Структура психологічного благополуччя студентської молоді. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2022. Вип. 26–27. С. 72–73.
7. Дика Б. М. Діагностичні особливості депресивного розладу у молодих людей. *Магістр медсестринства*. 2024. № 1(27). С. 25–29.
8. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 14. С. 3–14.
9. Єрмакова С. С. Позитивна психологія: конспект лекцій. Міжнародний гуманітарний університет, кафедра педагогіки та психології, 2020.
10. Каргіна Н. Світоглядна основа психологічного благополуччя особистості / Н. Каргіна, В. Рубський. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. Вип. 14. С. 90–96.
11. Карповець М. В. Стан тривожності студентів як емоційної компоненти розуміння. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2024. Т. 35(74), № 6. С. 110–115.

12. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2021. Вип. 12. С. 54–62.
13. Кокун О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V, Вип. 21. 2021. С. 69–88. <https://lib.iitta.gov.ua/727273/> (дата звернення: 30.10.2025)
14. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять “стресостійкість” та “емоційна стійкість”. Теорія і практика сучасної психології. 2016. № 1. С. 22–28.
15. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
16. Михайлова О. І. Стрес. Формування стресостійкості особистості. Вісник НДУ ім. Миколи Гоголя. 2022. № 3. С. 89–95.
17. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2022. Т. 33(72), № 4. С. 48–53.
18. Паламар Б. І., Грузєва Т. С. Проблема стресу в студентському середовищі. Здоров'я і суспільство. 2020. DOI: 10.11603/1681-2786.2020.3.11614.
19. Павлик Н. В. Взаємозв'язок емоційної стійкості та психологічної адаптації особистості. Психологія і суспільство. 2021. № 2. С. 41–48.
20. Пирог Г. В., Марчук К. А. Стреси у студентів: причини та прояви у міжсесійний період // International Multidisciplinary Conference «Key Issues of Contemporary Science» : матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Житомир, 2018.
21. Радул І. Г. Депресивність як психологічний феномен сучасної особистості. Актуальні проблеми психології. 2022. № 3. С. 26–30.
22. Трофаїла Н. В. Емоційна стійкість як інтегративна властивість особистості. Актуальні питання гуманітарних наук. 2021. № 40. С. 125–129.

23. Хуртенко О. В. Фактори, що впливають на розвиток мотивації до навчальної діяльності та стресостійкості у студентів. *Psychology Travelogs*. 2025. № 1. С. 45–56. Режим доступу : <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/277> (дата звернення: 16.10.2025).
24. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Спецвипуск. С. 128–136.
25. Чиханцова О. А., Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях незвизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34(73), № 1. С. 35-40
26. Чумак А. М. Особливості розвитку стресостійкості сучасної молоді : кваліфікаційна магістерська робота / наук. кер. Л. І. Тимчук. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. Режим доступу : [https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/9873/educ\\_2024\\_260.pdf](https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/9873/educ_2024_260.pdf) (дата звернення: 16.10.2025).
27. Яворовська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. № 12. С. 216–220.
28. Argyle M. *The Psychology of Happiness*. East Sussex : Routledge, 2001.
29. Arnsten A. F. T. Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*. 2009. Vol. 10. P. 410–422.
30. Bandura A. *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York : W. H. Freeman and Company, 1997.
31. Bandura A. Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 1–26.
32. Beck A. T. *Depression: Clinical, Experimental and Theoretical Aspects*. New York : Harper & Row, 1967.
33. Bryant F. B., Veroff J. *Savoring: A New Model of Positive Experience*. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 2007.
34. Carr A. *Positive Psychology*. East Sussex : Routledge, 2004.

35. Cohen G. L., Garcia J., Purdie-Vaughns V., Apfel N., Brzustoski P. Recursive processes in self-affirmation: Intervening to close the minority achievement gap. *Science*. 2009. Vol. 324(5925). P. 400–403.
36. Compton W. C. *An Introduction to Positive Psychology*. Belmont, CA : Wadsworth Publishing, 2005. 336 p.
37. Conley C. S., Durlak J. A., Dickson D. A. An evaluative review of outcome research on universal mental health promotion and prevention programs for higher education students. *Journal of American College Health*. 2013. Vol. 61(5). P. 286–301.
38. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2004. P. 76–82.
39. Csikszentmihalyi M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York : Harper & Row, 1990.
40. Davidson J. R. T. *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Manual*. 2018. Available at: <http://www.cd-risc.com> (дата звернення: 02.11.2025).
41. Diener E., Biswas-Diener R. *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Malden, MA : Blackwell Publishing, 2008.
42. Emmons R. A., McCullough M. E. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84(2). P. 377–389.
43. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56(3). P. 218–226.
44. Fredrickson B. L. Positive emotions broaden and build. In: Devine P., Plant A. (eds.). *Advances in Experimental Social Psychology*. Vol. 47. Amsterdam : Academic Press, 2013. P. 1–53.
45. Hefferon K., Boniwell I. *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. 2nd ed. London : Open University Press, 2019. 328 p.
46. H. H. Dalai Lama, Cutler H. *The Art of Happiness: A Handbook for living*. London : Hodder and Stoughton, 1999.

47. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524.
48. Hobfoll S. E. Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. In: Folkman S. (ed.). *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. Oxford : Oxford University Press, 2011. P. 127–147.
49. Kern M. L., Waters L. E., Adler A., White M. A. A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*. 2015. Vol. 10(3). P. 262–271. DOI: 10.1080/17439760.2014.936962.
50. Khoury B., Sharma M., Rush S. E., Fournier C. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*. 2015. Vol. 78(6). P. 519–528.
51. King L. A. The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2001. Vol. 27(7). P. 98–107.
52. Kobasa S. C. Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37(1). P. 1–11.
53. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
54. Linley A., Joseph S. *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ : John Wiley and Sons, 2004.
55. Lyubomirsky S. *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. New York : Penguin Press, 2008.
56. Macaskill A. Stress, resilience, and leisure coping among university students. *Journal of Applied Research in Higher Education*. 2013. Vol. 5(1). P. 14–25.
57. Maltseva K. Stress exposure, perceived stress, protective psychosocial factors, and health status in Ukraine after the full-scale invasion. *Journal of Health Psychology*. 2024. Vol. 29(14).
58. Park C. L. Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*. 2010. Vol. 136(2). P. 257–301.

59. Pennebaker J. W. Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*. 1997. Vol. 8(3). P. 162–166.
60. Peterson C., Seligman M. E. P. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York : Oxford University Press, 2004.
61. *Positive Psychology. Theory, Research and applications*. London : Open University Press, 2019. 314 p.
62. *Positive Psychology for Ukraine [Електронний освітній курс] / Upgrade Yourself за участю М. Seligman та ін.* URL: <https://upgrade-yourself.com.ua/positive-psychology> (дата звернення: 01.12.2025).
63. Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York : Free Press, 2011.
64. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(1). P. 5–14.
65. Seligman M. E. P., Steen T. A., Park N., Peterson C. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*. 2005. Vol. 60(5). P. 410–421.
66. Selye H. *The Stress of Life*. Rev. ed. New York : McGraw-Hill, 1976.
67. Sheldon K. M., Lyubomirsky S. How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1(2). P. 73–82.
68. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15(1). P. 1–18.
69. Waterman A. S. Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *Journal of Positive Psychology*. 2008. Vol. 3. P. 234–252.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Опитувальник психологічного благополуччя PERMA Profiler (Butler & Kern, 2015)**

Шановні респонденти! Ви берете участь у анонімному науковому дослідженні, мета якого — вивчити особливості психологічного благополуччя та стресостійкості студентів. Ваші відповіді допоможуть вивчити сучасні підходи до розвитку життестійкості та позитивного психологічного стану у молоді.

Будь ласка, уважно ознайомтесь із кожним твердженням і дайте щирі відповідь, обравши цифру на шкалі від 0 до 10 відповідно до ваших відчуттів та власного досвіду. Важливо: правильних чи неправильних відповідей немає — значення має лише ваша особиста думка.

Тестування триватиме близько 10–15 хвилин. Результати використовуються лише для наукових цілей і є повністю анонімними.

Дякуємо за вашу щирість та співпрацю!

Список усіх 23 запитань:

1. Як часто ви відчуваєте, що просуваєтесь у досягненні своїх цілей?
2. Як часто вас поглинає заняття, яким ви займаєтесь?
3. Загалом, як часто ви відчуваєте радість?
4. Загалом, як часто ви відчуваєте тривогу?
5. Як часто ви досягаєте важливих цілей, які поставили перед собою?
6. Загалом, як би ви описали своє здоров'я?
7. Загалом, наскільки ваше життя цілеспрямоване та змістовне?
8. Чи отримуєте ви допомогу та підтримку від інших, коли цього потребуєте?
9. Загалом, чи вважаєте ви те, що робите у своєму житті, цінним і вартим уваги?
10. Загалом, наскільки ви відчуваєте захоплення та інтерес до різних речей?
11. Наскільки самотнім ви почуваєтесь у повсякденному житті?



12. Наскільки ви задоволені своїм фізичним здоров'ям зараз?
13. Загалом, як часто у вас позитивний настрій?
14. Загалом, як часто ви відчуваєте злість?
15. Як часто вам вдається справитись зі своїми обов'язками?
16. Загалом, як часто ви сумуєте?
17. Як часто ви втрачаєте відчуття часу, роблячи те, що вам подобається?
18. Як ви оцінюєте ваше здоров'я порівняно з іншими людьми вашого віку та статі?
19. Наскільки ви відчуваєтеся коханими?
20. Загалом, чи маєте ви відчуття напрямку, в якому рухається ваше життя?
21. Наскільки ви задоволені своїми особистими стосунками?
22. Загалом, наскільки ви відчуваєте себе задоволеним?
23. Якщо зробити загальний висновок, наскільки ви щасливі?

### Шкала психологічної стійкості Connor–Davidson (CD-RISC-10)

Опитування проводиться з метою дослідження особистої стресостійкості. Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин? За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-5). Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

8. Мене нелегко розчарувати невдачею:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та

труднощами:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

## Додаток В

## Ключі та інтерпретація методик

## Ключ для підрахунку PERMA

| Назва                | Номери питань    | Як рахувати       |
|----------------------|------------------|-------------------|
| P — Позитивні емоції | 3, 13, 22        | Середнє           |
| E — Залученість      | 2, 10, 17        | Середнє           |
| R — Стосунки         | 8, 19, 21        | Середнє           |
| M — Сенс життя       | 7, 9, 20         | Середнє           |
| A — Досягнення       | 1, 5, 15         | Середнє           |
| N -Негативні емоції  | 4, 14, 16        | Середнє           |
| H- Здоров'я          | 6, 12, 18        | Середнє           |
| Lon - Самотність     | 11               | Залишити як є     |
| Щастя                | 23               | Залишити як є     |
| Добробут: PERMA      | P, E, R, M, A+23 | Середнє 5 доменів |

Ключ: бали розраховуються як середнє значення елементів, що входять до складу кожного фактора: Позитивні емоції: P = середнє (3, 13, 22). Залученість: E = середнє (2, 10, 17). Відносини: R = середнє (8, 19, 21). Сенс: M = середнє (7, 9, 20). Досягнення: A = середнє (1, 5, 15). Добробут: PERMA = середнє (P + E + R + M + A + 23). Негативні емоції: N = середнє (4, 14, 16). Здоров'я: H = середнє (6, 12, 18).

Для визначення рівнів психологічного благополуччя за моделлю PERMA використовувалися такі інтервали: **1.0–3.9 — низький рівень, 4.0–6.9 — середній рівень, 7.0–10.0 — високий рівень**. Розподіл рівнів обчислювався на основі інтегрального показника PERMA\_total.

## Ключ для підрахунку CD-RISC-10

- Скласти всі 10 відповідей (0–4). Максимум = 40.
- Інтерпретація:
  - 0–20 → низька стійкість
  - 21–30 → середня
  - 31–40 → висока

## **Програма формування стресостійкості студентів засобами позитивної психології**

### **1. Назва програми**

«PERMA-Resilience»: тренінгова програма формування стресостійкості студентів засобами позитивної психології.

### **2. Мета програми**

Формування та підвищення стресостійкості студентів шляхом розвитку компонентів психологічного благополуччя за моделлю PERMA (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) та закріплення навичок саморегуляції, самопідтримки й відновлення ресурсного стану.

### **3. Формат і організація**

Програма має тренінговий формат і організована за модульним принципом відповідно до п'яти компонентів PERMA, що забезпечує послідовність розвитку внутрішніх ресурсів студентів.

### **4. Цільова аудиторія**

Студенти (орієнтовно 17–21 рік).

### **5. Загальна тривалість програми**

5 занять по 60–90 хвилин (1 раз на тиждень / за потреби 2 рази на тиждень).

Загальна тривалість: 5–7,5 годин.

### **Модуль 1. Позитивні емоції (P – Positive Emotions)**

Мета: розвиток здатності усвідомлювати, генерувати та пролонгувати позитивні емоції; зниження емоційної напруги.

Вправи та інтервенції:

- щоденник вдячності «Три добрі речі»;

- практики смакування (усвідомлене проживання позитивних моментів);
- візуалізація «Найкраще можливе Я»;
- практика «Маленькі острови радості»;
- принцип «дозволу бути людиною» (прийняття негативних емоцій);
- письмове опрацювання емоцій (експресивне письмо);
- короткі практики відновлення (мікроперерви, дихання, фізична активність).

Домашні завдання: щоденник вдячності, смакування, фіксація «островів радості», експресивне письмо 2–3 рази на тиждень.

## **Модуль 2. Залученість (E – Engagement)**

Мета: розвиток стану потоку, керування увагою, підвищення самоефективності.

Вправи та інтервенції:

- ідентифікація та використання сигнатурних чеснот у нових ситуаціях;
- практики усвідомленості (керування увагою);
- «Щоденник потоку»;
- адаптована вправа «Фотографія залученості»;
- короткі практики когнітивного та тілесного відновлення (мікроперерви, рух).

Домашні завдання: ведення щоденника потоку, застосування сильної сторони, щоденні практики уважності, фотографічне завдання.

## **Модуль 3. Стосунки (R – Relationships)**

Мета: зміцнення соціальної підтримки, зниження самотності, розвиток якісної взаємодії.

Вправи та інтервенції:

- активне конструктивне реагування;
- «Лист вдячності»;



- навмисні акти доброти;
- вправа «Коло підтримки»;
- практика «Теплі контакти»;
- вправа «Портрет довіри»;
- практика глибокого діалогу «Міст взаєморозуміння»;
- «Соціальні ролі і ресурси підтримки».

Домашні завдання: мікроакти доброти, лист вдячності, теплі контакти, оновлення кола підтримки, один глибокий діалог на тиждень.

#### **Модуль 4. Сенси життя (M – Meaning)**

Мета: розвиток смислових орієнтирів, зниження екзистенційної тривоги, формування внутрішньої опори.

Вправи та інтервенції:

- практика «Найкраще можливе Я» (коротко- і середньострокове візюнування);
- ствердження цінностей;
- «Щоденник сенсу»;
- практики смислоутворення та посттравматичного зростання;
- вправа «Історія моєї сили» / «Те, що я навчився витримувати»;
- письмова смислова рефлексія життєвих подій;
- написання «листа з майбутнього».

Домашні завдання: ведення щоденника сенсу, рефлексія складних ситуацій, вправи зі ствердження цінностей.

#### **Модуль 5. Досягнення (A – Accomplishment)**

Мета: формування самоефективності, відчуття прогресу та внутрішнього контролю.

Вправи та інтервенції:

- постановка цілей за моделлю SMART;

- «Щоденник прогресу» (фі денник прогресу» (фіксація малих досягнень);
- аналіз досвіду подолання труднощів;
- ресурсна рефлексія власних стратегій;
- інтеграція ідей антикрихкості;
- прийняття вразливості як умови зростання.

Домашні завдання: виконання SMART-кроків, щоденник прогресу, письмова рефлексія подолань.

### **Очікувані результати програми**

Реалізація програми сприяє підвищенню показників психологічного благополуччя за моделлю PERMA, зростанню рівня стресостійкості, розвитку навичок саморегуляції, посиленню соціальної підтримки, формуванню смислових орієнтирів і відчуття особистої ефективності.