

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту
Завідувачка кафедрою



«18» листопада 2025 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ
ПСИХОЛОГІВ-ТРЕНЕРІВ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої освіти, групи
м210П-з

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові
науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма: Психологія
тренінгової роботи

Щербань Маргарита Андріївна

Керівник: старша викладачка

Федорик Вікторія Володимирівна

Рецензент: к. психол. н., доцент

Черезова Ірина Олександрівна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ-ТРЕНЕРІВ.....	8
1.1 Резильєнтність особистості як психологічне явище: поняття, структура та фактори впливу.....	8
1.2 Особливості професійного становлення психолога-тренера.....	17
1.3 Роль резильєнтності у професійному розвитку психолога-тренера.....	23
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ-ТРЕНЕРІВ.....	31
2.1 Організація та методи дослідження.....	31
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей резильєнтності майбутніх психологів-тренерів.....	36
Висновки до другого розділу.....	50
РОЗДІЛ III. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ-ТРЕНЕРІВ.....	51
3.1 Розробка та обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгової програми підвищення рівня резильєнтності у майбутніх психологів-тренерів.....	51
3.2 Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми.....	63
Висновки до третього розділу.....	75
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	88

ВСТУП

Актуальність теми. Суспільні трансформації останніх років, зумовлені тривалими кризовими подіями та зростанням психологічних ризиків, істотно підвищили запит на фахівців, здатних працювати з групами у стані невизначеності, стресу та швидких змін. У цій площині професійна роль психолога-тренера виходить за межі передавання знань і навичок: йдеться про фасилітацію групового навчання, підтримку емоційної безпеки, розвиток саморегуляції та командної взаємодії. Базовою метакомпетентністю, що забезпечує ефективність такої діяльності, виступає резильєнтність – здатність зберігати психологічну стійкість, адаптивність і дієздатність у складних умовах та після дії стресорів. Для майбутніх психологів-тренерів резильєнтність стає не лише умовою власного благополуччя, а й професійним інструментом, оскільки тренінгові формати неминуче містять високий рівень невизначеності, емоційної інтенсивності та відповідальності за групові процеси.

Вагоме теоретико-методичне підґрунтя дослідження резильєнтності та професійного становлення психологів-тренерів закладене у працях таких вітчизняних науковців, як Л. Адаменко [1], Н. Байбекова [2; 3], І. Войціх [4], В. Волошина [5], І. Головська [6], Е. Грішин [7], Н. Гусак [8], А. Демченко [9], С. Дмитришин [11], Л. Жданюк [12], О. Затворнюк [13], Г. Католик [14], Р. Кацавець [15], А. Книш [16-19; 40], О. Кокун [20-23; 45], О. Коновалова [24], О. Костюченко [25], О. Ляшенко [27], О. Мерзлякова [30], О. Михайленко [31], О. Москаленко [32], В. Москалець [33], О. Нежинська [36], О. Односталко [37], Ю. Паскевська [38], Л. Прокоф'єва [43], Л. П'янківська [46], О. Танасійчук [53], О. Хамініч [56], В. Чернобровкіна [58], О. Чиханцова [59], О. Шаманська [62], В. Шахов [61], В. Штифурак [62] та ін. Серед зарубіжних авторів, які суттєво розвинули концептуалізацію та прикладні підходи до резильєнтності, можна виділити: В. Arnout [63], D. Carrigan [79], A. Echezarraga [66], D. Fletcher [67], F. Infurna [69], C. Kolar [70], G. Lazos [71], Z. Madaliyeva [74], D. McLain [73], M. Sarkar [67], A. Sisto [76], B. Smith [78], J. Toland [79], C. Valiente [80] та ін.

Аналіз наукових джерел свідчить, що проблема резильєнтності майбутніх психологів-тренерів розглядається з різних перспектив. Частина авторів зосереджується на концептуалізації феномену: уточненні дефініцій, структури, виокремленні рівнів (особистісний, міжособистісний, організаційно-освітній), механізмів (саморегуляція, ресурсність, соціальна підтримка) та розмежуванні з життєстійкістю (О. Кокун, Г. Лазос, Ю. Стражник, О. Хамініч, D. Fletcher, M. Sarkar) [20-23; 26; 52; 56; 67]. Значний пласт становить професіографічний та освітній вимір: описуються моделі підготовки тренера, компетентнісні рамки, структура професійної готовності, формування професійної ідентичності у процесі навчання (В. Волошина, А. Книш, Г. Попова, О. Ляшенко, І. Сірик, В. Шахов, О. Пилипенко) [5; 27; 39; 40; 49; 61; 39]. Окремий напрям – освітні й прикладні інтервенції: ефекти психоедукації, тренінгів саморегуляції, супервізій та арттерапії, а також зв'язок резильєнтності з академічною успішністю й креативністю (Н. Гусак, О. Коновалова, С. Бикова, О. Соловей-Лагода, J. Toland) [8; 24; 50; 79]. У низці праць (С. Потапов, Т. Цюман, С. Valiente) наголошується, що в умовах війни і пандемій резильєнтність має динамічний характер та формується завдяки соціальній підтримці [41; 58; 80].

Попри значні напрацювання, резильєнтність майбутніх психологів-тренерів досліджена фрагментарно: потребує емпіричної верифікації зв'язків її структурних компонентів і предикторів із ключовими елементами тренерської готовності, а також подальшого опрацювання групового виміру резильєнтності з урахуванням воєнного контексту, гібридних і цифрових форматів навчання, інституційної підтримки та менторства, а також зв'язків резильєнтності з академічними й практичними результатами підготовки.

Таким чином, сучасні виклики професійної підготовки психологів-тренерів актуалізують потребу в комплексному дослідженні психологічних особливостей резильєнтності майбутніх фахівців: її структури, предикторів та освітніх умов формування. Саме це визначає актуальність і наукову значущість дослідження на тему **«Психологічні особливості резильєнтності майбутніх психологів-тренерів»**.

Об'єкт дослідження – резильєнтність майбутніх психологів-тренерів.

Предмет дослідження – психологічні особливості резильєнтності майбутніх психологів-тренерів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості резильєнтності майбутніх психологів-тренерів у процесі професійного становлення, а також розробити тренінгову програму підвищення рівня їхньої резильєнтності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічних особливостей резильєнтності майбутніх психологів-тренерів.
2. Провести емпіричне дослідження щодо визначення психологічних особливостей резильєнтності майбутніх психологів-тренерів.
3. Розробити, впровадити та апробувати тренінгову програму, спрямовану на підвищення рівня резильєнтності у майбутніх психологів-тренерів.

Методи дослідження. У дослідженні використано комплекс методів, що забезпечили системний аналіз психологічних особливостей резильєнтності майбутніх психологів-тренерів у процесі професійного становлення. Теоретичний етап включав застосування методів аналізу та синтезу, індукції та дедукції, абстрагування, конкретизації, класифікації, узагальнення та систематизації з метою вивчення сучасних наукових підходів до розуміння резильєнтності, визначення її сутності, структури, механізмів та чинників формування у майбутніх психологів-тренерів. На емпіричному етапі було застосовано опитувально-діагностичні методики: тест життєстійкості С. Мадді, методика «Шкала толерантності до невизначеності» Д. МакЛейна, «Шкала резильєнтності» (Brief Resilience Scale, BRS), опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. Ларіної), а також «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-25» (CD-RISC-25). Для кількісного та якісного аналізу результатів використовувалися методи математичної статистики (первинна обробка даних, обчислення середніх значень), порівняльний аналіз для зіставлення показників між респондентами, а

також графічний метод для наочної візуалізації основних тенденцій. Комплексне використання зазначених методів дало змогу об'єктивно дослідити рівень і специфіку прояву резильєнтності у майбутніх психологів-тренерів, а також оцінити ефективність розробленої тренінгової програми з її підвищення.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 30 студентів другого курсу магістратури спеціальності «Психологія» факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв. До вибірки увійшли 28 осіб із групи м110П-з та 2 особи з групи м108П-з. Усі учасники навчаються за освітньою програмою підготовки психологів, що передбачає опанування тренінгових методів та формування професійних компетентностей, необхідних для роботи психолога-тренера. Добір учасників дослідження здійснювався за критеріями: навчання за спеціальністю «Психологія» на рівні магістерського кваліфікаційного рівня, належність до зазначених академічних груп, добровільна згода на участь у дослідженні та готовність долучитися до тренінгової програми. Така вибірка дозволяє дослідити психологічні особливості резильєнтності у майбутніх психологів-тренерів у процесі їхнього професійного становлення.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні та систематизації наукових уявлень про психологічні особливості резильєнтності майбутніх психологів-тренерів у процесі їхнього професійного становлення. У роботі розкрито сутність резильєнтності як інтегральної психологічної властивості особистості, визначено її структурні компоненти, механізми формування та чинники впливу. Обґрунтовано роль резильєнтності як ключової метакомпетентності, що забезпечує ефективність тренерської діяльності в умовах високої емоційної інтенсивності та невизначеності. Отримані результати уточнюють існуючі теоретичні моделі професійної готовності психологів-тренерів, розширюють сучасні підходи до розуміння взаємозв'язку між резильєнтністю та професійною успішністю, а також доповнюють наукові положення з психології стресостійкості, саморегуляції та адаптивної поведінки.

Практична значущість дослідження полягає у розробці, впровадженні та апробації тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня

резильєнтності у майбутніх психологів-тренерів. Запропонована програма може бути використана у навчальному процесі закладів вищої освіти для підготовки психологів, зокрема у дисциплінах, пов'язаних із тренінговою діяльністю, професійною саморегуляцією та розвитком особистісних ресурсів. Результати дослідження можуть стати основою для створення практичних рекомендацій викладачам, тренерам і психологам щодо підвищення стресостійкості та ефективності роботи в умовах невизначеності. Матеріали можуть бути використані у підготовці методичних посібників, проведенні курсів підвищення кваліфікації, розробці програм психологічної підтримки студентів та молодих фахівців, а також у подальших наукових дослідженнях, спрямованих на вивчення і розвиток резильєнтності у професіях типу «людина-людина».

Структура й обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (80 найменувань, з них 18 – іноземною мовою) і 5 додатків (на 12 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 103 сторінки, з них основного тексту – 75 сторінок. Робота містить 17 таблиць і 6 рисунків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ-ТРЕНЕРІВ

1.1. Резильєнтність особистості як психологічне явище: поняття, структура та фактори впливу

Сучасний розвиток психологічної науки характеризується зростанням інтересу до феноменів, що визначають здатність особистості зберігати психічну стабільність і відновлювати ресурси в умовах швидких соціальних змін і непередбачуваних викликів. У ситуаціях тривалого стресу, кризових подій чи високої невизначеності ключового значення набуває здатність підтримувати внутрішню рівновагу та швидко відновлювати оптимальний рівень психічної і поведінкової активності. Сукупність цих якостей у сучасних дослідженнях описується терміном «резильєнтність» – адаптивним процесом, який забезпечує повернення до стану психологічного благополуччя зі збереженням потенціалу подальшого зростання [7; 11].

Термін «резильєнтність» (від англ. «resilience») походить від латинського «resilio», що означає «повертатися назад», «відновлюватися», «пружно відскакувати» [7, с. 63]. У психологічний обіг це поняття було введене наприкінці ХХ століття, зокрема у працях американських дослідників Е. Вернера та Р. Сміт, які вивчали фактори, що дозволяли дітям із неблагополучного середовища досягати успіху в житті попри несприятливі умови. У подальшому значний внесок у формування концепції резильєнтності здійснив С. Мадді, який описав її як «життестійкість» – здатність особистості протистояти викликам і перетворювати стрес на ресурс для розвитку [75].

Сучасний розвиток психології, як зазначає Г. Лазос, супроводжується активним розширенням дефініцій поняття «резильєнтність», що зумовлено його міждисциплінарною природою та впливом прикладних галузей – педагогіки, медицини, менеджменту [26]. У вітчизняній психологічній практиці

нараховується понад п'ятдесят варіантів тлумачення резильєнтності, що фокусуються на різних її аспектах – особистісних рисах, поведінкових стратегіях або ресурсному потенціалі. Їх можна згрупувати у три основні напрями, які відповідають різним науковим традиціям і методологічним орієнтирам (табл. 1.1).

Таблиця 1.1.

**Підходи до визначення поняття «резильєнтності»
у психологічній науці**

Підхід до визначення	Визначення поняття «резильєнтність»	Джерело
Як властивість або ресурс особистості	Резильєнтність – інтегральна психологічна властивість, що відображає здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, мобілізувати внутрішні й зовнішні ресурси, підтримувати цілеспрямованість у складних чи кризових обставинах.	[1; 7; 11; 23; 26; 33; 34; 47]
Як процес взаємодії індивідуальних і середовищних чинників	Резильєнтність – динамічний процес, у якому результат подолання труднощів залежить від взаємодії особистісних ресурсів із соціальними, культурними та інституційними умовами. У центрі уваги – роль соціальної підтримки, якості міжособистісних стосунків та сприятливого середовища для відновлення.	[8; 21; 23; 24; 26; 57; 59; 76; 80]
Як результат або патерн психологічних відповідей	Резильєнтність – це кінцевий результат адаптаційних процесів, що виявляється у різних траєкторіях реагування на стрес – від тимчасового зниження функціонування до повного відновлення чи посттравматичного зростання.	[41; 46; 50; 54; 66; 69; 74; 78; 80]

Відповідно до концепції, яка розглядає резильєнтність як інтегральну властивість або ресурс особистості, цей феномен визначається через поєднання стійкості, гнучкості та здатності швидко відновлювати психофізіологічний стан після дії стресорів. О. Кокун підкреслює, що така властивість ґрунтується на механізмах саморегуляції та смислово-мотиваційних опорах, які дають змогу

зберігати цілісність особистості й продуктивність діяльності навіть у несприятливих умовах [23]. На думку С. Дмитришина, йдеться про комплексну психологічну характеристику, яка забезпечує ефективне долаття труднощів і збереження психоемоційної рівноваги в умовах тривалої напруги [11]. Л. Музичко робить акцент на ресурсному аспекті феномену, визначаючи резильєнтність як внутрішній потенціал підтримувати працездатність і результативність діяльності за умов стресу, використовуючи як особистісні резерви, так і зовнішні джерела підтримки [34]. Е. Грішин розширює цей підхід, зосереджуючи увагу на ролі емоційної регуляції. На його думку, резильєнтність інтегрує особистісні ресурси та сформовані навички опанування складних ситуацій, що дозволяє повертатися до попереднього рівня функціонування й підвищувати його завдяки адаптивному використанню отриманого досвіду [7].

У межах другого підходу, що розглядає резильєнтність як процес взаємодії індивідуальних і середовищних чинників, акцент зміщується з фіксації кінцевого результату на аналіз динаміки адаптаційних змін. Г. Лазос розуміє резильєнтність як процес, у якому результат адаптації визначається взаємодією особистісних ресурсів із соціальним оточенням, культурними нормами й інституційною підтримкою [26]. Т. Цюман, О. Нагула та З. Адамська доводять, що в умовах надзвичайних ситуацій резильєнтність формується як соціально підтриманий процес відновлення, ефективність якого значною мірою визначається розгалуженістю мереж допомоги та доступністю необхідних сервісів [57]. A. Sisto, F. Vicinanza, L. Campanozzi, G. Ricci, D. Tartaglini та V. Tambone описують резильєнтність як трансверсальний (системний) процес балансування ризиків і протективних факторів на індивідуальному, груповому та організаційному рівнях [76]. D. Fletcher і M. Sarkar трактують її як взаємодію когнітивної оцінки стресу, копінг-стратегій і контекстуальних ресурсів, що приводить до адаптивних результатів у складних умовах [67].

Третій підхід трактує резильєнтність як результат чи типовий патерн психологічних реакцій, визначаючи її через специфіку адаптаційних траєкторій після дії стресорів. Так, C. Valiente, C. Vazquez, A. Contreras, V. Peinado,

A. Trucharte описують резильєнтність як специфічні патерни динаміки реагування у часі – від стабільного рівня функціонування до його відновлення чи посттравматичного зростання. При цьому враховуються предиктори на особистісному рівні (наприклад, копінг-стратегії, емоційна регуляція) та контекстуальні чинники (соціальна підтримка, культурні особливості) [80]. F. Infurna розглядає резильєнтність як підсумковий результат процесу адаптації дорослої особистості, який може проявлятися у трьох типових сценаріях: тимчасове зниження рівня функціонування з подальшим відновленням, повернення до базового рівня без стійких змін або довготривале підвищення рівня психологічного благополуччя [69]. A. Echezarraga, C. Las Hayas, S. Jones пов'язують резильєнтність із результатами відновлення після психологічних розладів, акцентуючи на стійкому зменшенні симптоматики та відновленні здатності до повноцінного соціального функціонування. Автори підкреслюють, що у таких випадках резильєнтність виступає не лише як відновлення попереднього рівня життєдіяльності, а й як підвищення соціальної інтеграції та якості життя [66].

Узагальнюючи наведені підходи, можна підсумувати, що резильєнтність у сучасній психологічній науці трактується як багатогранний феномен, який інтерпретується на рівні стійких особистісних характеристик, динамічних адаптаційних процесів або кінцевих результатів реагування на стрес, що зумовлює потребу в її комплексному аналізі.

Доцільно зауважити, що у зарубіжній та вітчизняній літературі терміни «резильєнтність», «життєстійкість», «стресостійкість» інколи вживаються як синоніми, проте з аналітичної точки зору їх доцільно чітко розмежовувати.

Життєстійкість у класичній концепції С. Мадді визначається як диспозиційна характеристика, що поєднує залученість, контроль і прийняття виклику, забезпечуючи готовність активно взаємодіяти з оточенням, бачити труднощі як можливості та зберігати внутрішній контроль у складних обставинах [73]. Життєстійкість є одним із внутрішніх ресурсів резильєнтності,

однак не охоплює всього спектра її проявів, зокрема динамічних, ситуативних і соціально-контекстуальних аспектів.

Стресостійкість, на відміну від життестійкості, частіше описується як ситуативна здатність підтримувати ефективність діяльності під впливом інтенсивних стресорів. Вона вимірює переважно «порогові» можливості витримування навантаження без втрати функціональності [56]. Резильєнтність же має ширший зміст: вона включає не лише витримування тиску, а й активне переосмислення досвіду, відновлення та подальший розвиток після стресових подій. Таким чином, стресостійкість можна розглядати як один із компонентів резильєнтності, але не як її повний синонім [67].

У вітчизняній психологічній науці (Г. Лазос, С. Потапов, Ю. Стражник) запропоновано ієрархічний підхід до співвідношення цих понять:

- 1) життестійкість – базовий індивідуально-особистісний ресурс, що зумовлює стійке ставлення до труднощів;
- 2) стресостійкість – функціональний показник здатності підтримувати ефективність у конкретних умовах підвищеного навантаження;
- 3) резильєнтність – багаторівневий процес і водночас результат адаптації в системі «особистість – взаємодія – контекст», що включає як внутрішні риси, так і зовнішні умови, а також механізми їх інтеграції [26; 41; 52].

Як зазначають Е. Грішин, О. Кокун, С. Дмитришин, ключовими ознаками резильєнтності є здатність протистояти впливу стресових чинників, зберігаючи ефективність діяльності, когнітивна гнучкість, уміння здійснювати емоційну саморегуляцію, орієнтація на досягнення, використання соціальної підтримки та перевага конструктивних стратегій подолання труднощів [7; 11; 23].

Переходячи від аналізу дефініцій до вивчення структурних характеристик, резильєнтність слід розглядати як цілісну інтегративну систему, у якій взаємодіють кілька відносно автономних, але взаємопов'язаних компонентів. Вона забезпечує здатність особистості протистояти стресовим впливам, адаптуватися, відновлювати ресурси, засвоювати набуті уроки та досягати якісно вищого рівня функціонування. Узагальнення сучасних

наукових підходів (Е. Грішин, Х. Дзюнь, О. Кокун, О. Мерзлякова, Л. Музичко, О. Руденко, Ю. Гонтар, О. Соловей-Лагода) дозволяє виокремити у структурі резильєнтності когнітивний, емоційно-регулятивний, мотиваційно-смысловий, поведінковий та соціальний компоненти (рис. 1.1) [7; 10; 23; 30; 34; 47; 50].

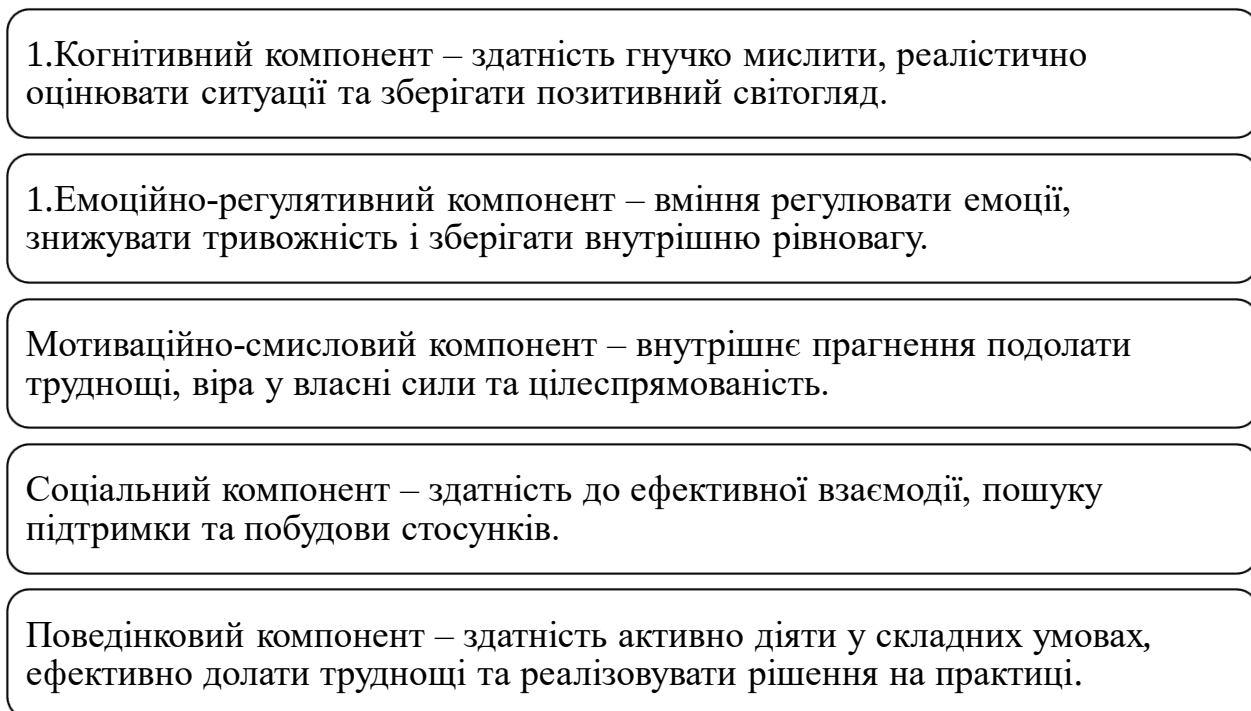


Рис. 1.1. Структура резильєнтності особистості

Когнітивний компонент охоплює гнучкість мислення, реалістичний оптимізм, рефлексивну оцінку загроз і можливостей, толерантність до невизначеності та відчуття самоефективності. Як підкреслює О. Кокун, саме якість первинної й вторинної когнітивної оцінки задає «вхідні умови» для подальших регулятивних і поведінкових реакцій, приглушує катастрофізацію й активує орієнтацію на завдання [23]. Індикаторами когнітивної готовності слугують, зокрема, толерантність до невизначеності, пов'язана зі стійкістю рішень у складних умовах (D. McLain) [74], а також концепція життєстійкості (S. Maddi), що передбачає переорієнтацію сприйняття стресу – від розуміння його як «загрози» до сприйняття як «виклику» [73]. На процесуальному рівні цей компонент працює через механізми переоцінки та рефреймінгу: коли подія

осмислюється як керована і значуща, система переходить у режим проблемно-орієнтованої дії (D. Fletcher, M. Sarkar) [67].

Емоційно-регулятивний компонент резильєнтності включає здатність особистості керувати інтенсивністю та тривалістю власних емоційних реакцій, підтримувати афективну рівновагу, запобігати емоційній дезорганізації та стану надмірного емоційного збудження. Як зазначає Е. Грішин, уміння своєчасно «повертати» емоційний стан до оптимального робочого діапазону є ключовою передумовою швидкого відновлення функціонування після впливу стресора [7]. Х. Дзюнь підкреслює, що ефективна емоційна саморегуляція передбачає свідомий контроль уваги, регуляцію дихання та використання тілесних відновлювальних практик, що знижують фізіологічну реактивність і перешкоджають розвитку виснаження [10].

Мотиваційно-смісловий компонент резильєнтності забезпечує цілісність і стійкість поведінкових стратегій у часі завдяки поєднанню ціннісно-цільової спрямованості, внутрішнього локусу контролю та здатності зберігати або трансформувати життєвий сенс навіть у кризових умовах [30]. Як підкреслює О. Кокун, сформована професійна ідентичність, чітко визначені цілі та зрозумілі критерії успіху підвищують психологічну витривалість і запобігають деморалізації [23].

Поведінковий компонент резильєнтності охоплює конкретні стратегії подолання: проактивне планування, проблемно-орієнтований копінг, гнучке перемикання між стратегіями, звернення по допомогу, самоорганізацію та навчання на досвіді. Як зазначає О. Мерзлякова, ресурсно-орієнтована поведінка, тобто здатність своєчасно мобілізувати внутрішні й зовнішні резерви, скорочує тривалість «низького плато» після стресу [30]. О. Соловей-Лагода підкреслює, що ефективні копінг-стратегії завжди вбудовані у смисловий контекст і підтримані соціальними зв'язками, адже без цього вони перетворюються на короткострокові «латки» [50].

Соціальний компонент зумовлюється якістю міжособистісних зв'язків і розвиненістю стабільних мереж підтримки, що охоплюють близьке оточення,

професійні контакти та ширше соціальне середовище. Наявність доступу до підтримки, супервізії, справедливих правил взаємодії та сформованої «культури турботи» створює потужний захисний механізм, здатний амортизувати вплив негативних стресових чинників (О. Руденко, Ю. Гонтар) [47]. Інституційні механізми, зокрема супервізія, психоедукація та чітко регламентовані протоколи самопомоги, можуть перетворювати резильєнтність із суто індивідуальної характеристики на колективний ресурс, що підвищує стійкість та ефективність функціонування соціальних і професійних спільнот [50].

Взаємодія компонентів резильєнтності має системний характер: зміни в одному з них неминуче впливають на функціонування інших, формуючи замкнену петлю зворотних зв'язків. Когнітивний компонент визначає інтерпретацію ситуації та рівень її загрози, що безпосередньо впливає на емоційно-регулятивний стан – зниження рівня тривожності сприяє збереженню концентрації та зменшує імпульсивність поведінки. Емоційна врівноваженість, своєю чергою, створює передумови для продуктивного використання поведінкових стратегій, таких як планування дій, пошук ресурсів чи звернення по допомогу. Успішна реалізація поведінкових стратегій підсилює відчуття самоефективності та зміцнює когнітивні установки, що, у свою чергу, формує стійку готовність до подолання нових труднощів і сприяє накопиченню позитивного адаптаційного досвіду. Соціальний компонент діє як зовнішній стабілізатор, який через підтримку та зменшення психологічних бар'єрів посилює як емоційний баланс, так і впевненість у власних силах. Така інтеграція забезпечує здатність особистості не лише ефективно реагувати на стресові виклики, але й перетворювати їх на ресурс для особистісного зростання та підвищення загальної стійкості.

На думку дослідників (Л. Демченко, К. Пасинчук, Х. Дзюнь, Л. Жданюк, О. Москаленко, Л. Прокоф'єва), резильєнтність формується під впливом комплексу пов'язаних факторів, що охоплюють як внутрішні характеристики особистості, так і зовнішнє середовище її функціонування. Серед них виокремлюють:

1) індивідуально-психологічні чинники – темперамент, риси особистості, локус контролю, рівень самооцінки та самоефективності, які визначають вибір копінгових стратегій і швидкість відновлення після стресу;

2) когнітивні чинники – метакогніції, позитивна переоцінка, гнучкість мислення та толерантність до невизначеності, що допомагають перетворювати стресові події на завдання для розвитку;

3) емоційні чинники – навички усвідомлення й регуляції емоцій, здатність до емоційного відновлення, які знижують ризик виснаження та вигорання;

4) соціальні чинники – підтримка з боку значущих інших, наявність мереж взаємодопомоги та групова згуртованість, що виступають потужними буферами стресу, особливо в умовах тривалих кризових ситуацій;

5) освітньо-організаційні чинники – якість професійної підготовки, наявність супервізії, менторства та тренінгів саморегуляції, що підсилюють здатність до рефлексії та забезпечують умови для професійного зростання;

6) культурно-контекстуальні чинники – умови воєнного стану, соціально-економічні стресори та процеси цифровізації освіти, що змінюють виклики і визначають специфічні траєкторії розвитку резильєнтності в конкретних соціальних та історичних обставинах [9; 10; 12; 32; 43].

Отже, узагальнюючи вищенаведене, резильєнтність можна розглядати як багатогранний феномен, що поєднує характеристики особистісного ресурсу, динамічного процесу адаптації та результату подолання стресу. Вона інтегрує когнітивні, емоційно-регуляторні, мотиваційно-сміслові, поведінкові, соціальні компоненти, які забезпечують ефективне реагування на виклики, збереження внутрішньої рівноваги та використання досвіду для розвитку. Її формування визначається поєднанням індивідуальних якостей, соціального оточення, освітньо-організаційних і культурно-контекстуальних чинників. Таким чином, резильєнтність доцільно визначати як багаторівневу систему, що виявляється у здатності попереджати дезадаптацію, відновлювати функціонування і досягати зростання після стресу, а її механізми залежать від якості оцінки ситуації, метакогнітивного моніторингу, смислотворення та доступності підтримки.

1.2. Особливості професійного становлення психолога-тренера

Професійне становлення психолога-тренера – це багатовимірний та поетапний процес, у якому поєднуються формальна освіта, розвиток професійної ідентичності, особистісне зростання, опанування тренінгових технологій і вироблення етичних засад взаємодії з групою. Воно відрізняється від підготовки «класичного» консультанта більшою роллю групової динаміки, вимогами до управління навчальним середовищем і здатністю фасилітувати зміни через досвідне навчання. Як стверджує В. Волошина, спеціалізації «психолог-консультант» і «психолог-тренер» мають спільну базу, але відрізняються профілем компетентностей: для тренера критичними є сценарне проєктування занять, ведення групових процесів та оцінювання ефективності навчальних інтервенцій [5]. Ця диференціація зміщує акцент професійного становлення в бік культури групової взаємодії, майстерності комунікації й керування емоційною атмосферою тренінгу.

Зміст професійного шляху психолога-тренера значною мірою визначається уявленнями студентів про специфіку майбутньої діяльності. Недооцінка складності тренерської ролі та її редукція до проведення «цікавих вправ» або демонстрації «харизми» формує спрощене бачення професії, що призводить до поверхневого засвоєння інструментів, відсутності глибокого розуміння тренінгових процесів і, як наслідок, професійних розчарувань на початкових етапах кар'єри. Як зауважує О. Сорокіна, уявлення студентів-психологів про тренерську діяльність часто є фрагментарними, неповними та позбавленими системності, що вимагає цілеспрямованої просвітницької роботи у закладах вищої освіти, спрямованої на розкриття реального змісту функцій, завдань і вимог професії [51]. Така робота має ґрунтуватися на поєднанні теоретичного інформування з практичною демонстрацією ключових аспектів тренінгової роботи, включно з підготовкою програм, фасилітацією групових процесів та оцінюванням результативності. Особливу увагу слід приділяти формуванню не лише техніко-методичних умінь, але й рефлексивних, етичних

та організаційних компетентностей, що забезпечують системність, цілісність і відповідальність у професійній діяльності психолога-тренера.

Внутрішні мотиваційні чинники та кар'єрні орієнтації формують індивідуальну траєкторію професійного становлення майбутнього психолога-тренера, визначаючи не лише вибір спеціалізації, а й стиль та динаміку професійного розвитку. Як показують дослідження А. Книша, випускники, що обирають напрям «психолог-тренер», частіше орієнтуються на автономію у прийнятті рішень, творчий підхід до роботи та активну публічну самопрезентацію у професійному середовищі. Визначальною умовою їхньої довгострокової успішності виступає готовність до безперервного самонавчання, що дає змогу адаптуватися до змін професійних стандартів та запитів клієнтів [17]. Такі орієнтації пов'язані зі структурою особистісної готовності до тренерської діяльності, що охоплює когнітивний (теоретико-методологічний), операційний (методико-технологічний), комунікативний та рефлексивно-ціннісний компоненти, які взаємодоповнюють один одного, забезпечуючи наукову обґрунтованість рішень, володіння технологіями роботи, ефективну комунікацію та дотримання професійної етики [16]. Ефективні освітні програми повинні цілеспрямовано та синхронно розвивати ці компоненти, забезпечуючи інтеграцію знань, навичок і професійних цінностей у цілісну систему, здатну підтримувати високий рівень компетентності та професійної гнучкості протягом усього кар'єрного шляху.

Суттєвим показником професійної зрілості психолога-тренера виступає сформована професійна ідентичність, яка передбачає усвідомлене прийняття ролі тренера, чітке розуміння її меж, функцій та відповідальності. Як зазначає О. Ляшенко, цей конструкт формується у процесі складної взаємодії навчальних впливів, особистісного досвіду та рефлексії, при цьому його стабілізація безпосередньо залежить від чіткості професійних цілей та узгодженості «Я-концепції» з етичними стандартами професії [27]. Високий рівень професійної ідентичності забезпечує внутрішню мотивацію до саморозвитку, підвищує якість тренінгової роботи та знижує ризик

професійного вигорання, оскільки сприяє цілісному сприйняттю власної діяльності як значущої та соціально корисної. У прикладній площині це означає, що освітні програми підготовки психологів-тренерів мають включати модулі, спрямовані на розвиток професійної самосвідомості, створення та ведення індивідуального портфоліо, використання супервізійних форматів і груп рефлексії. Такі елементи навчального процесу не лише інтегрують теоретичні знання з особистим досвідом, а й формують здатність до критичної самооцінки, етичної чутливості та усвідомленого планування власної кар'єрної траєкторії, що є ключовими чинниками довгострокової успішності у тренерській діяльності.

Етичний вимір становлення психолога-тренера охоплює не лише дотримання кодексів, а й розвиток моральної чутливості до групових процесів, влади й відповідальності фасилітатора. Як стверджує А. Книш, моральні засади майбутнього психолога – це не «надбудова», а стрижень, що визначає межі допустимих впливів і структурує професійну позицію в неоднозначних ситуаціях [19]. Для тренера це особливо важливо через неминучість ролі лідера думок і носія норм у групі; відтак етична компетентність має відпрацьовуватися через аналіз кейсів, етичні дилеми та контракти з учасниками [19].

Психолог-тренер виступає суб'єктом цілеспрямованого психологічного впливу, і його професійна ефективність залежить від усвідомлення механізмів цього впливу. Як зазначають І. Головська та І. Захарова, суб'єктність психолога у впливі передбачає керування власними станами, вміння «дозувати» інтервенції, зберігати екологічність і підтримувати автономію клієнтів та групи [6]. У тренерському форматі це трансформується у здатність утримувати рамку, дбати про безпеку і водночас стимулювати вихід за зону комфорту, що потребує тонкої регуляції інтенсивності вправ і темпу навчання.

Емоційно-комунікативна складова становлення є такою ж критичною, як і методична. Розвинена емоційна компетентність (уміння розпізнавати й регулювати емоції, працювати з афективними хвилями групи) прямо пов'язана з профілактикою професійного вигорання та зростанням якості навчальних

результатів. Як показують дані про становлення майбутніх психологів (І. Сірик), емоційна грамотність формується у взаємодії з реальними навчальними ситуаціями та супервізією [49]. Зі свого боку, Н. Байбекова підкреслює значення квазіпрофесійних форм роботи (тренінгових майстерень і практикумів з комунікації) для розвитку готовності до консультативно-тренінгової діяльності ще на етапі навчання [2].

Невід'ємною рисою тренерської роботи є життя у середовищі постійної неоднозначності: групові процеси розгортаються непередбачувано, учасники відрізняються очікуваннями та чутливостями. Тому толерантність до невизначеності постає як базова професійна здатність. Класичні інструменти її вимірювання (D. McLain) дозволяють розглядати цю властивість як предиктор гнучкого прийняття рішень та збереження ефективності в умовах браку інформації [74]. Дослідження ранньої кар'єри психологів демонструють, що поєднання якісної супервізії, підтримувального освітнього середовища та рефлексивної практики полегшує подолання перших професійних викликів. Дані міжкультурних вибірок також вказують на зв'язок кращої емоційної регуляції з більш стабільною самооцінкою професійної ефективності [72].

Методичний компонент професійного становлення психолога-тренера охоплює комплекс умінь, спрямованих на розробку, реалізацію та оцінювання ефективності тренінгових програм, що ґрунтуються на сучасних підходах до педагогіки досвіду та вимірювання результатів навчання. Як підкреслює Н. Пилипенко, якісна тренінгова діяльність у закладах вищої освіти має спиратися на чітко вибудований алгоритм, який починається з аналізу потреб цільової аудиторії та формулювання вимірюваних цілей, продовжується добором оптимальних методів і технік, проведенням структурованого дебрифінгу та завершується підсумковою оцінкою змін у знаннях, ставленнях і поведінкових моделях учасників [39]. При цьому важливо, щоб процес розробки тренінгу не обмежувався механічним відтворенням методичних шаблонів, а передбачав гнучке врахування контексту, специфіки групи та цілей замовника. Г. Волошина акцентує на значущості міждисциплінарного підходу,

що передбачає інтеграцію знань соціальної, організаційної та педагогічної психології для підвищення якості тренінгових інтервенцій у різних професійних контекстах [5]. Такий підхід дозволяє створювати програми, які не лише розвивають окремі навички, а й сприяють формуванню системного мислення, міжособистісної взаємодії та адаптивності, що є ключовими чинниками ефективності роботи психолога-тренера.

Освітні умови у вищій школі слугують зовнішнім каталізатором професійного зростання. Н. Байбекова показує, що готовність до консультативної та суміжної тренінгової діяльності найбільш інтенсивно формується через практикоорієнтовані модулі, у яких студенти виконують ролі ведучого, спостерігача та учасника з подальшим аналітичним зворотним зв'язком [2]. Узгоджено з цим, Г. Попова та А. Книш доводять ефективність освітніх стратегій, де поєднано теоретичні курси, тренінгові лабораторії та супервізійні сесії для становлення особистісної готовності майбутнього психолога-тренера [40]. Додаткові вимоги формує інклюзивне середовище: за В. Штифурак, О. Шаманською, В. Педоренко, готовність практичного психолога працювати в інклюзивних умовах має розглядатися як окрема компетентність, що охоплює етичні, комунікативні та методичні аспекти взаємодії з різними цільовими групами [62]. Аналогічні вимоги поширюються і на тренерську практику, адже робочі групи майже завжди є гетерогенними за складом.

Професійні ризики, з якими стикається молодий тренер (агресивність середовища, інформаційні перевантаження, емоційна праця), потребують цілеспрямованої профілактики. Як зазначають О. Нежинська, М. Заушнікова та В. Шевченко, імпульсивні та агресивні тенденції студентської молоді можуть перешкоджати професійному розвитку, якщо ігноруються тренінгами саморегуляції та розвитком емпатії [36]. Натомість розвиток психологічної ресурсності (здатності мобілізувати ресурси) підсилює стійкість і готовність до конструктивної взаємодії [34]. Суміжні дані з організаційних вибірок демонструють, що резильєнтність позитивно корелює з благополуччям і

креативністю фахівців допоміжних професій, що є релевантним і для тренерів, чия діяльність вимагає постійної генерації рішень і сценаріїв [74].

Не менш значущим аспектом професійного становлення психолога-тренера є формування професійної самосвідомості, що передбачає усвідомлення власних сильних сторін, виявлення обмежень і визначення зон подальшого зростання. Така самосвідомість вибудовується на основі систематичної рефлексії навчального та практичного досвіду, критичної самооцінки сформованих компетентностей і чіткого прийняття довгострокових професійних цілей [61]. Як наголошує О. Танасійчук, індивідуальні траєкторії становлення фахівця мають виражену варіативність: темп і послідовність опанування компетентностей, а також чутливість до зворотного зв'язку значною мірою зумовлюються особистісними характеристиками [53]. Це вимагає від закладів вищої освіти впровадження гнучких освітніх маршрутів, здатних адаптуватися до потреб та особливостей кожного студента, а також забезпечення індивідуального наставництва, що підтримує процес професійного зростання, сприяє усвідомленому плануванню кар'єри та підвищує ефективність практичної підготовки.

Отже, професійне становлення психолога-тренера є багатовимірним процесом, що охоплює розвиток спеціалізованих компетентностей, формування професійної ідентичності та зміцнення особистісних ресурсів. Воно передбачає поєднання вмінь з проєктування тренінгів, управління груповою динамікою, оцінювання ефективності та дотримання етичних стандартів з особистісно-рефлексивними якостями (усвідомленням ролі, критичною самооцінкою, моральною чутливістю, толерантністю до невизначеності) та розвитком резильєнтності й навичок саморегуляції як основи професійної стабільності. Ефективні освітні програми інтегрують ці складники через теоретичну підготовку, практикоорієнтоване навчання, рефлексивні практики, що дозволяє тренеру перейти від технічного виконання вправ до фасилітації глибинних і стійких змін у групі та формування цілісної професійної позиції, яка підтримує розвиток як самого фахівця, так і його учасників.

1.3 Роль резильєнтності у професійному розвитку психолога-тренера

Професійний розвиток психолога-тренера є складним, багатовимірним і динамічним процесом, що відбувається у контексті постійних соціальних змін, зростання вимог до психологічних послуг і необхідності роботи з різноманітними цільовими аудиторіями. У сучасних умовах воєнних викликів, інформаційної турбулентності та зростання рівня соціальної напруги ключовим чинником професійної стійкості стає резильєнтність – здатність зберігати ефективність діяльності, відновлювати психоемоційний баланс і трансформувати стресовий досвід у ресурс подальшого розвитку [1].

На думку Е. Грішина, резильєнтність для фахівців допоміжних професій виступає інтегральним механізмом збереження психічної рівноваги у складних робочих умовах, що забезпечує не лише подолання труднощів, але й особистісне зростання після кризових ситуацій [7]. У випадку психолога-тренера цей феномен набуває особливої важливості, оскільки його діяльність передбачає інтенсивну міжособистісну взаємодію, управління груповою динамікою та постійну роботу з емоційно насиченим контентом.

Високий рівень резильєнтності є ключовим чинником підтримання стабільної професійної діяльності психолога-тренера в умовах зростаючих вимог і постійних змін робочого середовища. Фахівець, який володіє розвиненою здатністю до психологічного відновлення, демонструє стійкість до впливу стресогенних чинників, швидко повертається до оптимального рівня працездатності після проведення емоційно насичених тренінгових сесій та вміє оперативно адаптувати методи і стратегії роботи залежно від особливостей групи, динаміки її розвитку та зовнішніх обставин. Такий фахівець здатен підтримувати стабільну внутрішню мотивацію навіть за умов тривалої невизначеності, що є особливо актуальним у кризових або трансформаційних періодах професійної практики.

Як зазначає С. Дмитришин, для психолога-тренера резильєнтність виконує роль «психологічного амортизатора», який не лише знижує негативний

вплив професійного стресу, але й запобігає розвитку синдрому емоційного вигорання, створюючи умови для тривалої та продуктивної кар'єри [11]. Резильєнтний фахівець здатен ефективно управляти власним психоемоційним станом, своєчасно відновлювати енергетичні ресурси та підтримувати високу якість роботи навіть за умов підвищеного навантаження.

У більш широкому розумінні, як підкреслює Л. Музичко, резильєнтність не обмежується лише емоційною стабільністю. Вона охоплює когнітивну гнучкість, яка дає змогу оперативно переорієнтовувати професійні стратегії; смислову інтеграцію досвіду, що дозволяє перетворювати складні або кризові ситуації на джерело розвитку; а також здатність активно використовувати зовнішні ресурси, зокрема професійну супервізію, колегіальну підтримку та можливості мережевої взаємодії [34]. Це означає, що у професійному розвитку психолога-тренера резильєнтність виступає системним регулятором, що інтегрує внутрішні ресурси особистості та зовнішні джерела підтримки у єдину функціональну систему.

Професійна ідентичність виступає фундаментальною основою, на якій вибудовується цілісна та ефективна діяльність психолога-тренера. Вона охоплює усвідомлення власної ролі у професійній сфері, інтеграцію знань і цінностей у систему особистісних переконань, а також прийняття відповідальності за результати своєї роботи. Як зазначає О. Ляшенко, стійка професійна ідентичність формується не лише через накопичення теоретичних знань і практичних навичок, а й завдяки внутрішньому прийняттю ціннісного змісту обраної діяльності, що забезпечує глибоку залученість фахівця у професійну спільноту та підвищує його мотивацію до розвитку [27].

У процесі становлення професійної ідентичності резильєнтність виконує стабілізуючу функцію. Вона слугує своєрідним «психологічним ядром», яке допомагає зберігати цілісність «Я-концепції» навіть у періоди професійних криз, коли відбувається переоцінка ціннісних орієнтацій, трансформація ролей або зміна робочих форматів. Завдяки розвиненій резильєнтності психолог-тренер здатний підтримувати внутрішню узгодженість між особистими

переконаваннями та професійними стандартами, зберігати мотивацію в умовах підвищеного стресу та уникати дезадаптаційних реакцій.

К. Пасинчук та А. Демченко підкреслюють, що для фахівців екстремальних і соціально напружених професій, до яких належить і тренерська психологічна практика, резильєнтність є ключовою умовою, яка дозволяє поєднувати гнучкість адаптації до нових викликів із відданістю професійним принципам [9]. Це означає, що резильєнтність не лише підтримує психологічну стійкість, але й допомагає уникати ціннісних компромісів, які можуть підірвати етичні засади діяльності.

Таким чином, резильєнтність і професійна ідентичність перебувають у тісному взаємозв'язку: перша забезпечує захист та адаптивність другої, а сформована ідентичність, у свою чергу, посилює резильєнтність, оскільки надає діяльності чіткого смислового й ціннісного підґрунтя. Це взаємопідкріплення створює стійку основу для професійного зростання та ефективності психолога-тренера в умовах складної та мінливої соціальної реальності.

Емоційна компетентність розглядається у сучасній психологічній науці як інтегральна здатність особистості усвідомлювати власні емоційні стани, адекватно їх регулювати, конструктивно виражати емоції та розуміти емоційні переживання інших людей. Для психолога-тренера цей компонент професійної майстерності має особливе значення, оскільки саме емоційний клімат у тренінговій групі значною мірою визначає ефективність досягнення навчальних і корекційно-розвивальних цілей. Як зазначає І. Войціх, високий рівень емоційної компетентності є одним із визначальних предикторів професійної успішності тренера, оскільки забезпечує конструктивне управління емоційними процесами як у власній поведінці, так і в груповій взаємодії [4].

Резильєнтність у цьому контексті виступає базовим ресурсом розвитку емоційної компетентності. Вона створює умови для збереження емоційної стабільності навіть у стресових або конфліктних ситуаціях, що виникають у ході тренінгових сесій. За результатами аналізу Г. Лазоса, між резильєнтністю та емоційною регуляцією існує тісний взаємозв'язок: психолог-тренер, здатний

підтримувати внутрішній баланс у складних групових обставинах, краще контролює власні реакції, ефективніше керує динамікою взаємодії та підвищує рівень групової згуртованості [26]. Це дозволяє своєчасно запобігати ескалації напруги, підтримувати продуктивну атмосферу та забезпечувати орієнтацію учасників на спільні цілі.

Підтвердженням важливості цього взаємозв'язку є дослідження І. Сірик, яка встановила, що емоційна врівноваженість тренера має безпосередній вплив на якість міжособистісних відносин у групі. Здатність керівника тренінгу залишатися спокійним і зосередженим навіть за умов емоційної насиченості процесу сприяє підвищенню рівня довіри між учасниками та активнішій їхній участі у навчальному процесі [49]. Таким чином, емоційна компетентність, підсилена резильєнтністю, не лише визначає якість професійної взаємодії, але й виступає ключовим інструментом підтримання стабільності та результативності групової роботи.

Отже, резильєнтність можна розглядати як чинник, що не лише зберігає емоційний ресурс психолога-тренера, але й сприяє розвитку його здатності ефективно працювати з емоційною складовою групового процесу. Це забезпечує гнучке поєднання внутрішньої стабільності з чутливістю до емоційних потреб учасників, створюючи сприятливі умови для особистісних і професійних змін у межах тренінгової діяльності.

Професійне вигорання є одним із найбільш поширених і небезпечних ризиків для психолога-тренера, особливо в періоди інтенсивного навантаження, роботи з великими або гетерогенними групами, а також у кризових чи емоційно насичених умовах. Цей феномен, який характеризується емоційним виснаженням, редукцією професійних досягнень і деперсоналізацією, не лише знижує якість виконання професійних обов'язків, але й негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я фахівця.

Як підкреслює Н. Байбекова, одним із ключових захисних факторів від вигорання є сформована система саморегуляції, що забезпечує здатність до своєчасного відновлення внутрішніх ресурсів і збереження працездатності у

складних умовах. Саморегуляція є невід'ємною складовою резильєнтності, оскільки передбачає свідоме керування емоційними станами, поведінковими реакціями та когнітивними процесами з метою підтримання оптимального рівня функціонування [2].

Важливість розвитку цього ресурсу під час професійної підготовки майбутніх психологів-тренерів підтверджують В. Штифурак та О. Шаманська. На їхню думку, цілеспрямоване формування стресостійкості та резильєнтності в освітньому процесі має подвійну користь: по-перше, воно знижує ризик розвитку вигорання, створюючи психологічну «подушку безпеки» у стресових умовах; по-друге, підвищує ефективність роботи з різними групами клієнтів, адже фахівець, який зберігає внутрішню рівновагу, здатний приймати зважені рішення, будувати конструктивну комунікацію та підтримувати позитивну атмосферу у групі [62].

Таким чином, профілактика професійного вигорання у психолога-тренера повинна розглядатися як системний процес, інтегрований у щоденну діяльність і програму підготовки фахівця. Центральним елементом цього процесу є розвиток резильєнтності, що забезпечує збереження психоемоційного балансу й створює умови для професійного зростання та збереження високої якості роботи в умовах високого емоційного та організаційного навантаження.

Професійна діяльність сучасного психолога-тренера розгортається у динамічному соціально-культурному середовищі, де темпи змін вимагають постійного оновлення методів, форм і технологій роботи. У цих умовах здатність до інновацій стає необхідною умовою збереження професійної ефективності. Як підкреслює О. Соловей-Лагода, одним із визначальних чинників готовності фахівця до інноваційних рішень є резильєнтність, яка включає відкритість до нового досвіду, толерантність до невизначеності, гнучкість мислення та здатність критично переосмислювати власні підходи й модифікувати їх відповідно до нових викликів [50].

Завдяки цим якостям психолог-тренер, який володіє високим рівнем резильєнтності, здатний ефективно інтегрувати нові тренінгові методики,

адаптувати світові практики до національного контексту та розробляти унікальні формати роботи з різними цільовими аудиторіями. Резильєнтність у цьому випадку виступає каталізатором креативності, оскільки забезпечує психологічну готовність до експериментів і прийняття невдач як етапів професійного зростання.

Емпіричні дані дослідження D. Kolar, K. Von Treuer, C. Koh, проведеного серед психологів на початкових етапах професійної кар'єри, підтверджують, що високий рівень резильєнтності корелює з більш розвиненою здатністю до креативного вирішення проблем, швидкої адаптації до змін та активного пошуку інноваційних стратегій у роботі [70]. Це особливо важливо для тренерів, які мають працювати з аудиторіями, що відрізняються рівнем підготовки, культурним фоном та очікуваннями.

Резильєнтність у професії психолога-тренера проявляється не лише на рівні особистісних якостей, але й у здатності залучати, формувати та підтримувати соціальні ресурси. Соціальний компонент резильєнтності є критично важливим, адже робота тренера передбачає постійну взаємодію в колі професійних спільнот, участь у міждисциплінарних проєктах і використання механізмів взаємопідтримки. Як зазначають О. Руденко, Ю. Гонтар, саме соціальна складова резильєнтності забезпечує фахівцеві стійкість до стресу завдяки підтримці колег, активній участі в професійних об'єднаннях та доступу до супервізійних і наставницьких форматів [47].

Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, О. Бойко, С. Богданов підкреслюють, що для фахівців, які працюють у кризових або високостресових умовах, ефективним інструментом підтримки є впровадження комплексних програм психосоціальної допомоги. Ці програми роблять акцент на колективних стратегіях подолання труднощів, створенні мереж взаємодопомоги та розвитку культури професійної турботи [8]. Для психолога-тренера участь у таких ініціативах не лише знижує ризики професійного вигорання, але й підвищує здатність до колективного створення інноваційних підходів, що підсилює якість і результативність його роботи.

Отже, інноваційність у діяльності психолога-тренера та соціальний вимір резильєнтності взаємопов'язані, адже впровадження нових технологій та методів у взаємодії з професійною спільнотою підсилює як особисту, так і колективну стійкість.

Підсумовуючи, резильєнтність у професійному розвитку психолога-тренера виконує комплекс взаємопов'язаних функцій, зокрема:

1) забезпечує емоційну стабільність і працездатність у стресових ситуаціях, дозволяючи фахівцеві швидко відновлювати внутрішню рівновагу після інтенсивних тренінгових сесій або роботи з проблемними групами;

2) підтримує цілісність професійної ідентичності, допомагаючи тренеру залишатися вірним своїм цінностям, етичним стандартам і професійним принципам навіть у періоди невизначеності, змін або професійних криз;

3) сприяє розвитку емоційної компетентності, що є необхідною умовою ефективного управління груповими процесами, створення сприятливого психологічного клімату та формування довіри між учасниками тренінгу;

4) запобігає професійному вигоранню, зменшуючи негативний вплив хронічного стресу, підтримуючи внутрішній ресурс, здатність до саморегуляції;

5) підвищує здатність до інновацій і адаптації, забезпечуючи відкритість до нового досвіду, толерантність до невизначеності та готовність переосмислювати усталені підходи відповідно до змін професійного контексту;

6) активує соціальні ресурси, забезпечуючи психологу-тренеру підтримку професійної спільноти, доступ до колегіального досвіду та ефективну взаємодію для подолання професійних викликів.

Таким чином, резильєнтність для психолога-тренера є інтегративним механізмом, що поєднує внутрішні ресурси та зовнішню підтримку, забезпечуючи стабільність діяльності в складних умовах. Вона захищає від стресу, підтримує професійну ідентичність, розвиває емоційну компетентність, запобігає вигоранню та стимулює інноваційність. Інтегруючи когнітивні, емоційні, поведінкові й соціальні компоненти, резильєнтність створює основу для ефективної професійної діяльності і особистісного зростання.

Висновки до першого розділу

У першому розділі розкрито сутність поняття резильєнтності особистості, охарактеризовано її структуру та фактори впливу, проаналізовано особливості професійного становлення психолога-тренера, визначено роль резильєнтності в його професійному розвитку. Викладено наукові підходи до розуміння цього феномену, окреслено відмінності між резильєнтністю, життєстійкістю та стресостійкістю, а також показано їх взаємозв'язок.

Визначено сутність поняття «резильєнтність» як багаторівневого феномену, що поєднує характеристики особистісного ресурсу, динамічного процесу адаптації та результату подолання стресу. Резильєнтність інтегрує когнітивні, емоційно-регуляторні, мотиваційно-сміслові, поведінкові та соціальні компоненти, забезпечуючи ефективне реагування на виклики, збереження внутрішньої рівноваги та використання досвіду для розвитку.

Схарактеризовано особливості професійного становлення психолога-тренера як поетапного процесу, що охоплює розвиток спеціалізованих компетентностей, формування професійної ідентичності та зміцнення особистісних ресурсів. Професійне становлення передбачає поєднання умінь з проєктування тренінгів, управління груповою динамікою, оцінювання ефективності та дотримання етичних стандартів з особистісно-рефлексивними якостями, такими як усвідомлення ролі, критична самооцінка, моральна чутливість, толерантність до невизначеності та розвиток резильєнтності й навичок саморегуляції як основи професійної стабільності.

Встановлено, що резильєнтність у професійному розвитку психолога-тренера виконує низку важливих функцій: забезпечує емоційну стабільність і працездатність у стресових ситуаціях; підтримує цілісність професійної ідентичності; сприяє розвитку емоційної компетентності; запобігає професійному вигоранню; підвищує здатність до інновацій. Це дозволяє психологу-тренеру ефективно працювати в умовах високих навантажень, підтримувати довготривалу результативність та особистісне зростання.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ- ТРЕНЕРІВ

2.1 Організація та методи дослідження

У сучасних умовах зростання вимог до якості психологічних послуг і поширення тренінгових форматів навчання постає потреба комплексного вивчення психологічних особливостей резильєнтності майбутніх психологів-тренерів. Професійна підготовка цієї категорії фахівців передбачає інтенсивну міжособистісну взаємодію, роботу з груповою динамікою та управління емоційно насиченими процесами, що висуває підвищені вимоги до здатності відновлювати внутрішні ресурси і зберігати ефективність у мінливих умовах.

Мета емпіричного дослідження – виявити та оцінити рівень і ключові психологічні механізми резильєнтності майбутніх психологів-тренерів у період магістерської підготовки для забезпечення їхньої професійної ефективності.

У дослідженні взяли участь 30 студентів другого курсу магістратури спеціальності «Психологія» факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв. До вибірки увійшли 28 осіб із групи м210П-з та 2 особи з групи м208П-з. Усі учасники навчаються за освітньою програмою підготовки психологів, що передбачає опанування тренінгових методів та формування професійних компетентностей, необхідних для роботи психолога-тренера. Критерії включення: навчання за спеціальністю «Психологія»; добровільна інформована згода на участь; готовність долучитися до формувальної тренінгової програми. Обрана вибірка відображає актуальний етап професійного становлення цільової групи та дозволяє дослідити психологічні особливості резильєнтності саме у майбутніх психологів-тренерів.

Стратегія дослідження будувалася на засадах комплексного підходу з поєднанням кількісних і якісних методів, що забезпечило як об'єктивну фіксацію рівнів резильєнтності, так і глибокий аналіз внутрішньої динаміки її

компонентів. Методологічною основою стали принципи системності, валідності та етичної коректності під час роботи з респондентами.

Організація емпіричного дослідження охоплювала три послідовні етапи: підготовчий, констатувальний (діагностичний) та формувальний.

На підготовчому етапі було сформульовано дослідницькі питання, уточнено гіпотези, розроблено програму емпіричного вивчення, здійснено добір і адаптацію інструментарію, підготовлено інформаційні матеріали та організаційні документи. Проведено комунікацію з адміністрацією факультету щодо графіків обстеження, інструктивні пакети, організовано збір інформованих згод.

Завдання підготовчого етапу:

- визначення теоретико-методологічних засад, уточнення гіпотез;
- добір і апробація психодіагностичних методик, валідних для вивчення резильєнтності;
- підготовка бланків, інструкцій, роз'яснювальних матеріалів;
- інформування учасників про мету, завдання, а також гарантування анонімності та конфіденційності;
- отримання письмової згоди кожного респондента;
- погодження календарного плану збору даних і матеріально-технічного забезпечення.

Участь була добровільною, з правом відмови на будь-якому етапі без негативних наслідків. Гарантовано анонімність, конфіденційність зберігання інформації, використання даних виключно у наукових цілях. Під час обстеження дотримувалися принципів психологічної безпеки, недопущення надмірного емоційного перевантаження та надання інформації про можливості індивідуальної консультації у разі потреби.

Основною метою констатувального етапу є виявлення реального стану та профілю резильєнтності майбутніх психологів-тренерів у зазначеній вибірці. На цьому етапі здійснювалось безпосереднє тестування, анкетування й опитування учасників, збір та систематизація емпіричних даних. Дослідження проводилося

в онлайн-форматі із урахуванням розкладу занять та індивідуального навантаження учасників. Констатувальний етап тривав близько двох тижнів і забезпечив отримання кількісних та якісних показників за всіма обраними діагностичними шкалами.

Завдання констатувального етапу:

- здійснення діагностики базових параметрів резильєнтності та суміжних конструктів;
- фіксація особливостей когнітивних оцінок і типових способів подолання труднощів у навчально-тренінгових ситуаціях;
- аналіз міжіндивідуальної варіативності та взаємозв'язків між ключовими показниками;
- збір даних для подальшого аналізу динаміки змін (у разі участі у формульованому етапі).

На формульованому етапі студенти були залучені до тренінгової програми підвищення рівня резильєнтності майбутніх психологів-тренерів, що включала серію групових занять і коротких індивідуальних супервізійних сесій. Програма була спрямована на розвиток навичок когнітивної переоцінки та рефреймінгу, емоційної саморегуляції, проактивного планування й проблемно-орієнтованого копінгу, використання соціальної підтримки, підвищення толерантності до невизначеності та професійної самоефективності. Метою цього етапу було формування й закріплення зазначених навичок та оцінка змін у динаміці після участі у програмі.

Завдання формульовального етапу:

- впровадження тренінгових модулів і вправ, спрямованих на розвиток когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів резильєнтності;
- моніторинг залученості та психологічної безпеки учасників під час занять;
- повторна діагностика та порівняльний аналіз показників;
- оцінка ефективності програми та визначення практичних рекомендацій для освітнього процесу.

Для досягнення мети й розв'язання поставлених завдань використано комплекс валідованих опитувально-діагностичних методик, дібраних з огляду на їхню придатність до оцінювання загальної та процесуальної резильєнтності, життєстійкості й толерантності до невизначеності в студентській молоді [22; 23; 54; 74; 78]. Деталізований опис методик подано у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Діагностичний інструментарій емпіричного дослідження

№	Методика	Опис
1	Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-25)	Шкала використовується для оцінки інтегрального рівня психологічної резильєнтності, тобто здатності особистості ефективно відновлюватися після стресових подій, підтримувати внутрішню рівновагу та успішно адаптуватися до змін у різних сферах життя.
2	Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація Т. Ларіної)	Опитувальник призначений для комплексної діагностики життєстійкості як ресурсу професійного та особистісного функціонування через оцінку дев'яти ключових характеристик (емпатії, тепла/поваги, щирості, ініціативності, рішучості, відповідальності, терпіння, оптимістичності та мобільності), що формують індивідуальний профіль сильних і вразливих сторін.
3	Brief Resilience Scale (BRS)	BRS дає змогу визначити, наскільки швидко та легко особистість відновлює психологічні й емоційні ресурси після стресових впливів, відображаючи її здатність адаптуватися та повертатися до оптимального стану функціонування.
4	Шкала толерантності до невизначеності Д. МакЛейна	Шкала використовується для вимірювання рівня прийняття неоднозначних, непередбачуваних або неповних ситуацій, а також готовності діяти за умов нестачі інформації, що особливо важливо для діяльності в мінливому та стресогенному середовищі.
5	Тест життєстійкості	Тест дозволяє оцінити диспозиційну основу резильєнтності, вимірюючи три її ключові

	С. Мадді (Hardiness)	компоненти (залученість, контроль та прийняття ризику), які визначають ефективність подолання труднощів і стресових ситуацій у довгостроковій перспективі.
--	-------------------------	--

Комбінація застосованих діагностичних методик забезпечила не лише вимір інтегрального рівня резильєнтності студентів, а й деталізацію її структурних ланок та зв'язків із професійно важливими якостями майбутніх психологів-тренерів. CD-RISC-25 дала узагальнений показник «пружності» й адаптивності; BRS – швидкість відновлення після стресу; тест життєстійкості С. Мадді – диспозиційні опори (залученість, контроль, прийняття ризику); шкала Д. МакЛейна – толерантність до невизначеності як когнітивний маркер професійної готовності до змін; опитувальник «Самооцінка життєстійкості» – профіль комунікативно-поведінкових ресурсів (емпатія, щирість, ініціативність, рішучість тощо). Завдяки такій багатоканальній діагностиці стало можливим побудувати індивідуальні та групові «профілі резильєнтності», виявити зони ризику й точки зростання, а також перевірити конвергентну валідність показників (узгодженість між інтегральними шкалами резильєнтності та окремими субшкалами життєстійкості/толерантності до невизначеності).

Оцінювання результатів здійснювалося з використанням процедур математичної статистики, що забезпечило об'єктивність і відтворюваність висновків. Перед статистичною обробкою проведено ретельний контроль якості даних: кожен бланк перевірявся на повноту та коректність заповнення (відсутність подвійних позначок, пропусків, порушень інструкцій), логічну узгодженість відповідей і відповідність допустимим діапазнам шкал. Для мінімізації технічних помилок застосовано процедуру подвійного введення даних та звірку розбіжностей. Анкетні записи з суттєвими пропусками уточнювалися або вилучалися з подальшого аналізу; усі випадки рішень щодо даних документувалися в протоколі обробки. Для збереження конфіденційності персональних даних учасників дослідження проведено псевдонімізацію, замінивши їхні прізвища та імена унікальними кодами.

Таким чином, організація емпіричного дослідження дала змогу поєднати глибокий теоретичний аналіз із валідною кількісною перевіркою гіпотез, створивши підґрунтя для формування цілісної моделі розвитку резильєнтності у студентів, орієнтованих на тренерську діяльність.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей резильєнтності майбутніх психологів-тренерів

Емпіричне дослідження психологічних особливостей резильєнтності майбутніх психологів-тренерів було організовано на базі факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв. До участі залучено 30 студентів другого курсу магістратури спеціальності «Психологія» (28 осіб із групи м210П-з та 2 особи з групи м208П-з), які відповідали попередньо визначеним критеріям включення: навчання за фахом «Психологія» на рівні магістратури, належність до зазначених академічних груп, добровільна інформована згода та готовність долучитися до подальшої тренінгової програми.

На першому етапі роботи з учасниками було детально пояснено мету дослідження, принципи анонімності, добровільності участі й право відмовитися на будь-якому етапі без жодних негативних наслідків. Окремо було зазначено, які саме методики будуть використовуватися, яким чином проходитиме діагностична процедура, а також обговорено можливість отримання консультації або психологічної підтримки у разі потреби. Це дозволило створити довірливу атмосферу та знизити можливий рівень тривоги або дискомфорту під час дослідження.

Процес збору емпіричних даних проходив у зручний для студентів час з урахуванням розкладу занять та індивідуального навчального навантаження. Дослідження було спрямоване на комплексну оцінку резильєнтності як багатовимірного феномена, а саме: інтегрального рівня психологічної резильєнтності (CD-RISC-25), диспозиційної життестійкості (тест С. Мадді), здатності швидко відновлюватися після стресу (Brief Resilience Scale),

толерантності до невизначеності (шкала Д. МакЛейна), а також профілю особистісно-професійних ресурсів, пов'язаних із життєстійкістю (опитувальник «Самооцінка життєстійкості» у модифікації Т. Ларіної).

Перший етап діагностики резильєнтності майбутніх психологів-тренерів було проведено за допомогою Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-25) (див. Додаток А). Цей інструмент є одним із найбільш поширених і науково обґрунтованих методів оцінювання психологічної стійкості, що забезпечує комплексну кількісну характеристику здатності особистості ефективно відновлювати внутрішні ресурси після стресових подій, підтримувати психоемоційну рівновагу та успішно адаптуватися до змін.

Процедура передбачала оцінювання 25 тверджень, кожне з яких відображає окремий аспект резильєнтності, з використанням п'ятибальної шкали Лайкерта. Для підвищення об'єктивності даних було дотримано єдиних інструкцій, проведено перевірку повноти заповнення бланків, а всі результати структуровано у вигляді узагальненої таблиці (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою CD-RISC-25

№ респондента	Бал	Рівень резильєнтності	№ респондента	Бал	Рівень резильєнтності
1	78	Високий	16	64	Середній
2	72	Середній	17	79	Високий
3	65	Середній	18	73	Середній
4	81	Високий	19	67	Середній
5	69	Середній	20	82	Високий
6	74	Середній	21	70	Середній
7	77	Високий	22	76	Високий
8	70	Середній	23	63	Середній
9	66	Середній	24	73	Середній
10	84	Високий	25	61	Середній
11	71	Середній	26	78	Високий

12	68	Середній	27	66	Середній
13	75	Високий	28	80	Високий
14	62	Середній	29	69	Середній
15	80	Високий	30	73	Середній

Середнє значення у вибірці склало 72,2 бала, що відповідає верхній межі середнього рівня резильєнтності.

Отримані дані показали, що найбільшу частку становлять респонденти із середнім рівнем резильєнтності – 19 осіб (63%). Для цієї групи характерна здатність долати повсякденні стресові ситуації та відновлювати ресурси, однак у випадках тривалого або надмірного навантаження можливі певні труднощі з підтриманням оптимального рівня функціонування. Такий результат свідчить про наявність базових механізмів адаптації, які потребують подальшого розвитку, особливо у напрямку підвищення когнітивної гнучкості, емоційної регуляції та стрес-менеджменту.

Високий рівень резильєнтності виявлено у 11 учасників (37%). Ці респонденти демонструють сформовані адаптивні стратегії, високу впевненість у власних силах, здатність швидко відновлювати психоемоційний баланс після труднощів та зберігати ефективність діяльності в умовах невизначеності. Їхній профіль свідчить про потенційно високий рівень готовності до роботи в тренінговому форматі, який вимагає швидкого прийняття рішень, конструктивного реагування на групову динаміку та підтримання власної ресурсності.

Важливим є те, що респондентів із низьким рівнем резильєнтності у вибірці не виявлено. Це можна пояснити специфікою професійної підготовки: магістерська програма для психологів-тренерів передбачає систематичне залучення студентів до активних форм навчання, рольових ігор, дискусій та тренінгів, що сприяє формуванню навичок емоційної саморегуляції, стійкості до стресу та конструктивного вирішення проблемних ситуацій.

Таким чином, результати першого етапу дослідження свідчать про те, що вибірка загалом характеризується достатнім, але неоднорідним рівнем резильєнтності. Це дає підстави для формування цілеспрямованої тренінгової програми, яка б дозволила учасникам із середнім рівнем розвинути сильні сторони, а респондентам із високим рівнем – закріпити та розширити наявні адаптивні стратегії.

Другий етап емпіричного дослідження був спрямований на вивчення структури та вираженості особистісно-професійних ресурсів, пов'язаних із життєстійкістю майбутніх психологів-тренерів. Для цього використано опитувальник «Самооцінка життєстійкості» у модифікації Т. Ларіної, створений на основі опитувальника Форверга на контактність (див. Додаток Б).

Отримані результати було систематизовано у табл. 2.3, що дозволило простежити як індивідуальні відмінності у профілях життєстійкості, так і типові тенденції у вибірці.

Таблиця 2.3

**Результати дослідження за опитувальником «Самооцінка
життєстійкості» (Т. Ларіна)**

№ респондента	Бал	Рівень життєстійкості	№ респондента	Бал	Рівень життєстійкості
1	69	Високий	16	56	Високий
2	63	Високий	17	73	Максимально виражена
3	58	Високий	18	54	Життєстійкість як риса
4	74	Максимально виражена	19	62	Високий
5	60	Високий	20	76	Максимально виражена
6	66	Високий	21	58	Високий
7	72	Високий	22	71	Високий
8	55	Високий	23	55	Високий
9	64	Високий	24	78	Максимально виражена

10	75	Максимально виражена	25	50	Життестійкість як риса
11	61	Високий	26	67	Високий
12	59	Високий	27	60	Високий
13	77	Максимально виражена	28	75	Максимально виражена
14	53	Життестійкість як риса	29	52	Життестійкість як риса
15	68	Високий	30	70	Високий

Середнє значення інтегрального показника життестійкості у вибірці становить 64,4 бала, що відповідає високому рівню розвитку цього особистісного ресурсу. Аналіз даних показав, що більшість учасників (19 осіб, 63,3%) характеризуються високим рівнем життестійкості. Це свідчить про їх здатність ефективно зберігати психоемоційну стабільність і продуктивність діяльності навіть за умов тривалого емоційного чи когнітивного навантаження. Такі фахівці, як правило, мають сформовані механізми адаптації, вміють швидко мобілізувати внутрішні ресурси та підтримувати конструктивний стиль спілкування в складних ситуаціях.

Ще 7 респондентів (23,3%) продемонстрували максимально виражений рівень життестійкості. Ця група вирізняється не лише стійкістю до стресу, а й високим рівнем психологічної гнучкості, здатністю швидко знаходити ефективні рішення, зберігати оптимізм у кризових умовах та проявляти проактивність у професійних і міжособистісних взаємодіях. Для майбутніх психологів-тренерів такі якості є визначальними, оскільки їхня робота пов'язана з необхідністю оперативно реагувати на запити групи, підтримувати мотивацію учасників і конструктивно вирішувати конфліктні ситуації.

Лише 4 учасники (13,3%) продемонстрували показники, що відповідають рівню «життестійкість як характерна риса». Для цієї групи притаманна базова стабільність емоційного стану та збереження основних адаптаційних механізмів, однак відзначається менша вираженість ініціативності, емоційної гнучкості та здатності до активного саморегулювання у складних професійних

умовах. Це вказує на потребу цілеспрямованого розвитку ресурсних характеристик до рівня, який забезпечуватиме стійку професійну ефективність у довготривалій перспективі.

Детальний аналіз профілів за окремими шкалами опитувальника дозволив виокремити найбільш виражені якості у вибірці: емпатію, оптимістичність і відповідальність. Високі показники за цими параметрами свідчать про здатність респондентів встановлювати глибокий контакт з оточенням, підтримувати позитивне емоційне тло в групі та брати на себе відповідальність за результати спільної діяльності. Водночас порівняно нижчі значення зафіксовано за шкалами мобільності та терпіння. Це може свідчити про те, що в умовах затяжних або надзвичайно складних завдань частина респондентів демонструє схильність до зниження темпу діяльності або зменшення толерантності до невизначеності.

З точки зору професійної підготовки майбутніх психологів-тренерів, отримані результати вказують на два ключові напрями подальшого розвитку: розвиток поведінкової гнучкості – підвищення здатності швидко перебудовувати стратегії реагування залежно від зміни ситуаційних вимог; формування стійкої витривалості – здатності зберігати продуктивність і конструктивний стиль спілкування під час тривалого виконання складних завдань, що супроводжуються емоційним або когнітивним перевантаженням.

Таким чином, результати другого етапу дослідження підтвердили, що у більшості майбутніх психологів-тренерів життєстійкість сформована на високому або максимально високому рівні, що створює передумови для ефективної професійної діяльності. Однак виявлені зони потенційного розвитку свідчать про доцільність впровадження спеціально організованих навчально-тренінгових програм, спрямованих на підвищення мобільності, толерантності до невизначеності та витривалості у складних професійних умовах. Це забезпечить не лише збереження, а й примноження особистісно-професійного ресурсу, що є ключовим для успішної роботи у сфері психологічного тренінгу.

Третій етап емпіричного дослідження був присвячений оцінці здатності майбутніх психологів-тренерів до швидкого відновлення після стресових ситуацій за допомогою Шкали резильєнтності (Brief Resilience Scale, BRS) (див. Додаток В). На відміну від інтегральних показників резильєнтності, які охоплюють широкий спектр когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, дана методика безпосередньо вимірює швидкість і ефективність повернення до оптимального психоемоційного стану після впливу стресора.

Методика BRS передбачає оцінювання шести тверджень, що відображають як позитивні, так і негативні аспекти відновлення. Відповіді учасників конвертуються у бали за п'ятибальною шкалою, після чого розраховується середній показник, який дозволяє віднести респондента до одного з трьох рівнів: високого, середнього або низького.

Для підвищення об'єктивності даних було дотримано єдиних інструкцій, проведено перевірку повноти заповнення бланків, а всі результати структуровано у вигляді узагальненої таблиці (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою BRS

№ респондента	Бал	Рівень резильєнтності	№ респондента	Бал	Рівень резильєнтності
1	4,10	Середній	16	4,35	Високий
2	3,85	Середній	17	3,92	Середній
3	3,76	Середній	18	4,55	Високий
4	4,42	Високий	19	3,80	Середній
5	3,65	Середній	20	4,60	Високий
6	4,25	Середній	21	3,88	Середній
7	3,83	Середній	22	4,33	Високий
8	3,70	Середній	23	3,95	Середній
9	3,82	Середній	24	4,40	Високий
10	4,55	Високий	25	2,85	Низький
11	4,05	Середній	26	4,10	Середній

12	3,90	Середній	27	3,78	Середній
13	4,38	Високий	28	4,45	Високий
14	3,68	Середній	29	2,95	Низький
15	4,48	Високий	30	3,83	Середній

Результати, отримані за цією методикою, продемонстрували, що найбільша частка досліджуваних (18 осіб, 60%) має середній рівень здатності до відновлення (середні значення у діапазоні 3,00-4,30 бала). Це свідчить про достатню базову ресурсність для подолання типових стресових впливів, однак у випадку тривалого або надмірного навантаження у цієї групи можуть виникати труднощі з поверненням до оптимального функціонування. Подібна картина часто характерна для студентів, які поєднують навчальне та особисте навантаження, і вказує на необхідність розвитку ефективних стратегій саморегуляції та релаксації.

Високий рівень за шкалою BRS виявлено у 10 респондентів (33,3%). Ця група відзначається високою мобільністю у відновленні ресурсів, здатністю швидко відновлювати психоемоційний баланс і повертатися до продуктивної діяльності навіть після інтенсивних стресових подій. У професійному контексті психолога-тренера це означає готовність оперативно реагувати на зміну динаміки групи, зберігати якість роботи під тиском та підтримувати оптимістичний емоційний клімат у колективі.

Лише 2 учасники (6,7%) показали низький рівень здатності до відновлення (менше 3,00 бала). Для них характерним є повільне відновлення після труднощів, що може супроводжуватися зниженням мотивації, втомлюваністю та відчуттям виснаження. У випадку професійної діяльності це створює ризик швидкого накопичення емоційного виснаження та зниження якості роботи у періоди інтенсивних навантажень. Для таких студентів доцільним є впровадження індивідуальних психологічних консультацій, спрямованих на розвиток стрес-менеджменту, формування адаптивних копінг-стратегій та підвищення толерантності до невизначеності.

Середнє значення у вибірці склало 4,01 бала, що відносить її загалом до середнього рівня відновлюваності. У поєднанні з результатами попередніх методик можна зробити висновок, що для більшості майбутніх психологів-тренерів характерна достатня стресостійкість, однак темп повернення до продуктивної діяльності після інтенсивних навантажень не завжди є оптимальним. Це підтверджує необхідність розробки тренінгових програм, спрямованих на формування швидких і ефективних стратегій відновлення.

Таким чином, результати за методикою BRS доповнюють загальну картину психологічної резильєнтності вибірки, дозволяючи уточнити, що хоча ресурсна база більшості учасників є достатньою для подолання стресу, розвиток швидкості мобілізації цих ресурсів та навичок підтримання високої працездатності після навантаження залишається актуальним завданням для професійної підготовки психологів-тренерів.

На четвертому етапі емпіричного дослідження було визначено рівень толерантності до невизначеності у майбутніх психологів-тренерів за допомогою методики «Шкала толерантності до невизначеності» Д. МакЛейна (див. Додаток Г). Даний інструмент дає змогу оцінити індивідуальні відмінності у сприйнятті, ставленні та поведінкових реакціях особистості в умовах невизначеності та новизни, що є важливим показником психологічної стійкості й професійної ефективності психолога-тренера. Результати тестування наведено в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Результати дослідження за методикою «Шкала толерантності до невизначеності» (Д. МакЛейн)

№ респондента	Бал	Рівень толерантності	№ респондента	Бал	Рівень толерантності
1	112	Високий	16	94	Середній
2	105	Середній	17	118	Високий
3	98	Середній	18	92	Середній

4	120	Високий	19	101	Середній
5	96	Середній	20	125	Високий
6	108	Середній	21	99	Середній
7	115	Високий	22	113	Високий
8	93	Середній	23	95	Середній
9	97	Середній	24	119	Високий
10	122	Високий	25	88	Середній
11	102	Середній	26	116	Високий
12	95	Середній	27	94	Середній
13	117	Високий	28	121	Високий
14	90	Середній	29	87	Середній
15	118	Високий	30	100	Середній

Отримані результати свідчать, що найбільша частка респондентів належить до групи із середнім рівнем толерантності до невизначеності – 18 осіб (60%). Для представників цієї категорії характерна загальна здатність адаптуватися до змін та функціонувати в умовах неповної або неоднозначної інформації, зберігаючи продуктивність у більшості ситуацій. Водночас вони демонструють схильність надавати перевагу передбачуваним, структурованим і чітко регламентованим умовам діяльності, де існують усталені правила та алгоритми. Такі особи можуть успішно приймати нові виклики та вирішувати завдання, що виходять за межі стандартних сценаріїв, але у випадках різкої зміни обставин, відсутності чітких інструкцій або виникнення багатозначних ситуацій нерідко відчують внутрішній дискомфорт, зниження впевненості та потребу у додатковій підтримці. Це свідчить про наявність потенціалу для подальшого розвитку гнучкості мислення та стресостійкості, що є важливими умовами ефективного функціонування у професійній сфері психолога-тренера.

Високий рівень толерантності до невизначеності зафіксовано у 12 респондентів (40%). Ці студенти характеризуються високим рівнем когнітивної гнучкості, відкритістю до нових ідей та здатністю конструктивно реагувати на

зміни без істотного зниження ефективності власної діяльності. Вони демонструють позитивне ставлення до нових завдань і сприймають невизначеність не як загрозу, а як простір для розвитку та пошуку креативних рішень. Для майбутнього психолога-тренера подібні якості є особливо значущими, адже тренінгові програми часто передбачають роботу в умовах швидкої зміни динаміки групи, несподівані запитання від учасників, зміну плану заняття або необхідність імпровізації. Володіння такою стратегією мислення та поведінки дозволяє не лише підтримувати власну ресурсність, а й ефективно управляти груповими процесами, зберігаючи продуктивність і психологічний комфорт як для себе, так і для учасників навчального процесу.

Респондентів із низьким рівнем толерантності (менше 66 балів) у вибірці не виявлено. Це свідчить про те, що навіть студенти з найнижчими показниками демонструють базову готовність до роботи в неоднозначних умовах, що є позитивним сигналом для їх подальшої професійної реалізації.

Середнє значення у вибірці склало 105 балів, що відноситься до верхньої межі середнього рівня толерантності. Це вказує на загальну готовність групи до взаємодії з невизначеними обставинами, проте із можливим збереженням певної обережності та потреби у частковій структурованості процесу.

Таким чином, результати цього етапу доповнюють загальний профіль психологічної резильєнтності майбутніх психологів-тренерів, демонструючи, що більшість з них уже володіють необхідною базою для ефективної діяльності в умовах невизначеності, але можуть потребувати розвитку навичок швидшої адаптації та впевненішого прийняття рішень у нестандартних ситуаціях. Це завдання може бути реалізоване через впровадження спеціальних навчально-тренінгових модулів, спрямованих на розвиток гнучкості мислення, толерантності до новизни та вміння зберігати ефективність у швидкозмінному середовищі.

Четвертий етап емпіричного дослідження був спрямований на оцінку загального рівня життєстійкості майбутніх психологів-тренерів за допомогою тесту життєстійкості С. Мадді (див. Додаток Д). Ця методика є класичним та

науково обґрунтованим інструментом, який дозволяє виміряти інтегральний показник життєстійкості, а також три її ключові компоненти: залученість, контроль і прийняття ризику. Для майбутніх психологів-тренерів цей показник має особливе значення, оскільки їхня професійна діяльність передбачає постійне зіткнення з новими завданнями, необхідність гнучко реагувати на зміни та працювати у високому темпі.

Методика складається з 45 тверджень, що оцінюються за 4-бальною шкалою, з урахуванням прямих та реверсних пунктів. Обчислюється загальний бал та результати за кожною субшкалою. Порівняння з нормативними даними дає змогу визначити рівень розвитку життєстійкості в цілому та її складових. Результати тестування життєстійкості майбутніх психологів-тренерів за методикою С. Мадді наведено в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Результати дослідження за тестом життєстійкості С. Мадді

№ респондента	Загальний бал	Рівень життєстійкості	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
1	92	Високий	43	32	17
2	78	Середній	35	28	15
3	81	Середній	36	29	16
4	105	Високий	48	39	18
5	76	Середній	34	27	15
6	84	Високий	38	31	15
7	95	Високий	44	34	17
8	72	Середній	33	26	13
9	79	Середній	35	28	16
10	102	Високий	47	38	17
11	80	Середній	36	29	15
12	74	Середній	33	27	14
13	97	Високий	45	35	17
14	70	Середній	32	25	13
15	99	Високий	46	36	17

16	77	Середній	34	28	15
17	103	Високий	48	38	17
18	75	Середній	33	27	15
19	82	Середній	37	30	15
20	108	Високий	49	39	20
21	79	Середній	35	28	16
22	94	Високий	44	33	17
23	81	Середній	36	29	16
24	106	Високий	48	39	19
25	73	Середній	33	27	13
26	96	Високий	45	34	17
27	78	Середній	34	28	16
28	101	Високий	47	37	17
29	71	Середній	32	26	13
30	83	Середній	37	30	16

Середнє значення загального показника життєстійкості у вибірці становило 86,37 бала, що на 5,65 бала вище за нормативне середнє (80,72) і відповідає середньому рівню з тенденцією до високого. Це свідчить про те, що група майбутніх психологів-тренерів у цілому володіє достатнім особистісним ресурсом для ефективного подолання стресогенних ситуацій та підтримання внутрішньої стабільності.

Найбільша частка досліджуваних – 17 осіб (56,7%) – виявила середній рівень життєстійкості. Для цієї групи характерна сформована базова впевненість у власних силах, збереження внутрішньої мотивації та помірно високий рівень залученості як у професійну, так і в особисту діяльність. Вони, як правило, виявляють готовність долати звичайні труднощі та підтримувати стабільну працездатність, однак у ситуаціях значного емоційного чи фізичного перевантаження можливе тимчасове зниження рівня активності, уповільнення темпу роботи або часткове зниження ініціативності. Це пояснюється тим, що для утримання ефективності в умовах екстремального навантаження їм

необхідно активніше залучати додаткові внутрішні ресурси та застосовувати розвинуті стратегії саморегуляції.

Водночас 13 респондентів (43,3%) продемонстрували високий рівень життєстійкості, що свідчить про їхню здатність ефективно діяти навіть у кризових обставинах. Для цієї групи притаманні висока стресостійкість, гнучкість мислення, орієнтація на досягнення складних цілей та готовність брати на себе відповідальність за прийняті рішення. Вони демонструють сталі адаптивні механізми, що дозволяють зберігати мотивацію та емоційну рівновагу навіть за умов невизначеності, швидко відновлювати працездатність після інтенсивних навантажень та підтримувати ефективну взаємодію з оточенням.

Додатковий аналіз за субшкалами тесту С. Мадді виявив такі середні значення:

1) залученість – 39,0 бала (норма 37,64), що вказує на високу здатність більшості студентів активно включатися у значущу діяльність, підтримувати інтерес до виконуваних завдань та зберігати емоційний зв'язок із тим, що вони роблять. Такий показник свідчить про виражену внутрішню мотивацію, готовність інвестувати зусилля у досягнення мети та отримання задоволення від процесу діяльності;

2) контроль – 31,0 бала (норма 29,17), що свідчить про впевненість респондентів у здатності впливати на події та активно змінювати хід ситуацій, а також про сформовану установку на відповідальність за результати власних дій;

3) прийняття ризику – 16,1 бала (норма 13,91), що демонструє відкритість до нових можливостей і готовність діяти в умовах невизначеності, розглядати складні ситуації не як загрозу, а як шанс для особистісного та професійного зростання.

Важливим є те, що низьких показників життєстійкості у вибірці не зафіксовано. Це свідчить про достатній рівень психологічної підготовленості студентів до роботи у динамічному та часто непередбачуваному професійному

середовищі, яке може супроводжуватися високими емоційними навантаженнями, необхідністю швидко приймати рішення та взаємодіяти з різними групами людей. Отже, більшість майбутніх психологів-тренерів уже володіють стійкою особистісною базою для ефективного виконання професійних обов'язків, а цілеспрямований розвиток виявлених ресурсів дозволить підвищити їхню адаптивність і професійну надійність.

Таким чином, результати констатувального етапу емпіричного дослідження свідчать, що хоча більшість майбутніх психологів-тренерів демонструють достатній і місцями високий рівень резильєнтності та життєстійкості, зберігаються зони розвитку, пов'язані з підвищенням мобільності, швидкості відновлення, толерантності до невизначеності та поведінкової гнучкості. Це обґрунтовує необхідність цільової тренінгової програми, спрямованої на розвиток когнітивної гнучкості, навичок саморегуляції та мікровідновлення, підвищення толерантності до невизначеності й підтримку стійкої професійної ефективності.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей резильєнтності майбутніх психологів-тренерів, спрямоване на виявлення рівня, структури та ключових механізмів цього феномена, а також визначення пов'язаних особистісно-професійних ресурсів. У дослідженні взяли участь 30 студентів другого курсу магістратури спеціальності «Психологія», що навчаються за програмою, орієнтованою на опанування тренінгових методів та розвиток компетентностей для роботи в умовах інтенсивної взаємодії.

Виявлено, що організація дослідження була побудована на засадах комплексного підходу та включала три послідовні етапи – підготовчий, констатувальний і формувальний. Використання поєднання кількісних і якісних методів, а також валідного діагностичного інструментарію (CD-RISC-25, шкала резильєнтності, опитувальник «Самооцінка життєстійкості» Т. Ларіної, тест

життєстійкості С. Мадді, шкала толерантності до невизначеності Д. МакЛейна) забезпечило комплексне вимірювання інтегральних і структурних показників резильєнтності та пов'язаних з нею особистісних характеристик.

Досліджено, що більшість майбутніх психологів-тренерів демонструють достатній та високий рівні резильєнтності і життєстійкості, що формує міцну основу для ефективної професійної діяльності в умовах психологічного тренінгу. Водночас виявлено неоднорідність показників: частина респондентів потребує розвитку мобільності, підвищення швидкості відновлення після стресу, формування більшої толерантності до невизначеності та гнучкості поведінкових стратегій. Результати дослідження підтверджують доцільність впровадження цільових тренінгових програм, які не лише закріплюватимуть уже сформовані адаптивні стратегії, а й цілеспрямовано розвиватимуть слабші компоненти резильєнтності. Це дозволить підвищити стресостійкість, оптимізувати швидкість і якість відновлення ресурсів, зміцнити готовність до роботи в умовах невизначеності та забезпечити стабільно високу професійну ефективність у діяльності психолога-тренера.

РОЗДІЛ III. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ-ТРЕНЕРІВ

3.1 Розробка та обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгової програми підвищення рівня резильєнтності у майбутніх психологів-тренерів

Виходячи з результатів констатувального етапу, актуальною є розробка тренінгової програми підвищення рівня резильєнтності майбутніх психологів-тренерів як комплексної здатності зберігати професійну ефективність і відновлювати внутрішні ресурси в умовах високої емоційної насиченості, швидкої зміни ситуацій та невизначеності. Емпіричні дані засвідчили достатній інтегральний рівень резильєнтності (CD-RISC-25), нормальну диспозиційну життєстійкість (С. Мадді), водночас – переважно середній темп відновлення після стресу (BRS) і середній рівень толерантності до невизначеності (Д. МакЛейн). Окрему увагу заслуговують виявлені ресурсні сильні сторони учасників, зокрема високий рівень емпатії, відповідальності та оптимістичного налаштування, які можуть бути використані як базові опори для подальшого розвитку. Разом з тим визначено й «зони професійного зростання» – потреба у підвищенні поведінкової гнучкості, витривалості, здатності до мікровідновлення та впевненого й проактивного реагування в неоднозначних чи кризових обставинах.

Професійна підготовка психолога-тренера неминуче пов'язана з роботою в середовищі групової динаміки, необхідністю одночасно утримувати увагу групи, регулювати емоційний фон, вирішувати мікроконфлікти, реагувати на непередбачувані запити. За таких умов резильєнтність стає не лише особистісною характеристикою, а й ключовою професійною компетентністю. Саме тому доцільно впровадити програму, яка адресно підсилює виявлені дефіцити, спираючись на вже наявні ресурси студентів.

Мета програми – підвищити рівень резильєнтності майбутніх психологів-тренерів через розвиток когнітивної гнучкості, емоційної саморегуляції, навичок швидкого відновлення, толерантності до невизначеності, а також професійної самоефективності у веденні груп.

Ключові завдання тренінгової програми підвищення рівня резильєнтності майбутніх психологів-тренерів:

1. Сформувати науково обґрунтоване розуміння природи резильєнтності та механізмів її розвитку, з урахуванням сучасних підходів.
2. Посилити усвідомлення структури власної резильєнтності та визначити індивідуальні ресурси й зони потенційних ризиків.
3. Опанувати техніки емоційної саморегуляції, навичок швидкого відновлення та керування стресом.
4. Розвинути когнітивну та поведінкову гнучкість, підвищити толерантність до невизначеності як базу для ефективного прийняття рішень у груповій роботі.
5. Вдосконалити професійну комунікацію тренера та вміння ефективно керувати групою динамікою й врегульовувати конфлікти, спираючись на чіткі морально-етичні орієнтири та дотримання принципів безпеки тренерських інтервенцій.
6. Створити ефективну систему взаємопідтримки та профілактики емоційного виснаження майбутніх психологів-тренерів, що поєднує індивідуальні та групові ресурси.
7. Забезпечити успішне застосування набутих навичок у реальних тренінгових умовах і підтвердити позитивні зміни за допомогою діагностичних методик, використаних на констатувальному етапі.

Ефективність тренінгової програми забезпечується дотриманням ряду фундаментальних принципів, що враховують індивідуальні особливості майбутніх психологів-тренерів, їхні особистісні ресурси та зони розвитку, а також специфіку професійної діяльності в умовах високої емоційної напруги та невизначеності (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Принципи тренінгової програми розвитку резильєнтності майбутніх психологів-тренерів

№	Принципи	Характеристика
1	Наукова обґрунтованість і доказовість	Зміст базується на перевірених моделях резильєнтності та науково підтверджених підходах із застосуванням валідованих методів.
2	Комплексність і інтегративність	Поєднання етичних, когнітивних, емоційно-регулятивних та поведінкових компонентів; робота одночасно з особистісним і професійним вимірами резильєнтності.
3	Практикоорієнтованість і професійна релевантність	Відтворення реальних ситуацій тренінгової роботи (опір учасників, ескалація напруги, складні запити), проведення рольових вправ, коротких занять і обговорень після них.
4	Етичність і психологічна безпека	Чіткі правила конфіденційності, добровільності участі, дозування інтенсивних вправ, алгоритми стабілізації та недопущення ретравматизації.
5	Індивідуалізація та інклюзивність	Адаптація завдань і навантаження до індивідуальних ресурсів і рівня резильєнтності учасників; урахування контексту (у тому числі воєнного досвіду) і чутливість до потреб групи.
6	Рефлексивність і супервізійність	Розвиток уміння спостерігати за власними реакціями, ведення щоденників роздумів, регулярні зустрічі для взаємної підтримки та спільного розбору професійних ситуацій.
7	Оцінюваність і навчальний трансфер	Перевірка рівня навичок до і після програми (за спеціальними тестами), повторна оцінка через певний час та застосування отриманих умінь у реальних тренінгах.

Завдяки інтеграції зазначених принципів тренінгова програма сприяє подоланню виявлених професійних труднощів та цілеспрямованому розвитку компонентів резильєнтності майбутніх психологів-тренерів. Вона формує у них внутрішні ресурси для збереження ефективності та психологічної стійкості,

забезпечує готовність діяти впевнено й безпечно в умовах високої емоційної напруги, невизначеності та динамічних змін професійного середовища.

Тренінгова програма передбачає поєднання теоретичних міні-лекцій, інтерактивних вправ, групових дискусій, рольових ігор та супервізійних сесій. Орієнтовна тривалість навчального циклу становить 8 тижнів (по два заняття на тиждень тривалістю 1,5-2 години). Формат – закриті навчальні групи з 15 учасників, що є оптимальним для підтримання високого рівня довіри, психологічної безпеки та забезпечення індивідуальної уваги кожному студенту. Така організація сприяє глибшому зануренню у навчальний процес, забезпечує поступове формування, відпрацювання та закріплення ключових навичок резильєнтності з подальшим їх ефективним застосуванням у реальних тренінгових ситуаціях.

Зміст програми структуровано на чотири взаємопов'язані модулі, кожен з яких має чітко визначену мету, завдання та набір практичних інструментів. Модулі реалізуються послідовно, забезпечуючи логічне нарощування складності вправ і поступовий розвиток ключових компонентів резильєнтності.

Модуль 1. Психоедукація та усвідомлення власних ресурсів

Тривалість модуля становить два тижні та включає чотири тренінгові заняття, які поєднують теоретичну та практичну складові.

Мета модуля полягає у формуванні в майбутніх психологів-тренерів цілісного, науково обґрунтованого розуміння феномена резильєнтності, її структурних компонентів, функцій та механізмів розвитку, а також у створенні умов для індивідуальної самооцінки власних ресурсів і визначення пріоритетних напрямків їх посилення.

Протягом першого тижня основна увага зосереджується на засвоєнні базових теоретичних знань, ознайомленні з сучасними моделями резильєнтності та її значенням для ефективної роботи тренера. Учасники виконують вправи на первинну самооцінку та ідентифікацію ключових внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Другий тиждень присвячений розширеному

аналізу індивідуальних ресурсів, пошуку внутрішніх і зовнішніх джерел підтримки, а також формуванню особистісного плану розвитку.

Деталізовану структуру Модуля 1 наведено у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Структура модуля 1 «Психоедукація та усвідомлення власних ресурсів»

Заняття	Вправи	Тривалість
Тиждень 1		
Заняття 1. Резильєнтність як професійна компетентність тренера	1. Міні-лекція з презентацією сутності резильєнтності: розгляд поняття, структури та факторів впливу; наведення прикладів. 2. Групове обговорення «Що я знаю про резильєнтність?» – обмін досвідом та асоціаціями учасників. 3. Вправа «Моя професійна стійкість» – визначення особистих проявів резильєнтності у навчально-тренінгових ситуаціях, з подальшим обговоренням у групах.	1,5-2 год.
Заняття 2. Самодіагностика та карта ресурсів	1. Вправа «Мої опори» – учасники складають перелік внутрішніх та зовнішніх ресурсів, які допомагають їм зберігати стійкість у складних ситуаціях. 2. Вправа «Дерево резильєнтності» – візуалізація особистих ресурсів (корені), актуальних навичок (стовбур) та цілей розвитку (крона), групове обговорення.	1,5-2 год.
Тиждень 2		
Заняття 3. Джерела внутрішньої сили	1. Міні-лекція «Внутрішні та зовнішні ресурси особистості: психологічно-соціальний вимір». 2. Вправа «Ресурсна хронологія» – учасники відтворюють у вигляді лінії часу ключові події, які допомогли їм стати сильнішими, виділяють чинники, що цьому сприяли. 3. Парне інтерв'ю «Розмова про мої ресурси» – виявлення сильних сторін та обмін підтримувальним зворотним зв'язком.	1,5-2 год.
Заняття 4. Особистісний план розвитку резильєнтності	1. Вправа «Мій план дій» – розробка індивідуальної стратегії підвищення резильєнтності, що включає конкретні кроки, ресурси та часові рамки.	1,5-2 год.

	2. Вправа «Ресурсна мапа підтримки» – створення схеми соціальних контактів, які можуть стати джерелом допомоги та натхнення. 3. Групова рефлексія: учасники діляться планами та отримують підтримку від групи.	
--	--	--

Після завершення Модуля 1 учасники демонструють цілісне розуміння сутності резильєнтності та її ключової ролі у професійній діяльності тренера. Вони чітко усвідомлюють власні сильні сторони та наявні ресурси, здатні визначати пріоритетні напрями особистісного та професійного зростання, а також мають розроблений індивідуальний план підвищення стійкості. Такий результат створює ґрунтовну основу для переходу до наступного етапу програми, де відбувається цілеспрямоване опанування й поглиблене відпрацювання навичок емоційної саморегуляції, когнітивної та поведінкової гнучкості, а також систем взаємопідтримки.

Модуль 2. Техніки емоційної саморегуляції та мікровідновлення

Тривалість модуля становить два тижні та охоплює чотири тренінгові заняття, у яких поєднується теоретична складова з активним практичним відпрацюванням науково обґрунтованих технік зниження стресу та швидкого відновлення внутрішніх ресурсів.

Метою цього модуля є формування в майбутніх психологів-тренерів цілісної системи навичок емоційної саморегуляції, що дає змогу підтримувати стабільний психоемоційний стан та високу професійну ефективність навіть за умов інтенсивної групової роботи, високої емоційної насиченості та непередбачуваних змін у тренінговому процесі.

Перший тиждень навчання присвячено ознайомленню з психофізіологічними механізмами емоційної регуляції та оволодінню базовими інструментами управління стресом. Учасники опановують дихальні, тілесно-орієнтовані та когнітивні техніки, які сприяють зниженню напруги та відновленню внутрішньої рівноваги. Другий тиждень зосереджується на вивченні та відпрацюванні короткотривалих відновлювальних інтервенцій

(мікровідновлення), які можна інтегрувати у робочі перерви або міжтренінгові етапи. Значна увага приділяється застосуванню цих технік у моделюванні реальних тренінгових ситуацій, зокрема в умовах конфліктних чи стресогенних взаємодій з учасниками групи.

Деталізовану структуру та зміст Модуля 2 подано у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Структура модуля 2 «Техніки емоційної саморегуляції та швидкого відновлення»

Заняття	Вправи	Тривалість
Тиждень 3		
Заняття 1. Базові підходи до емоційної саморегуляції	1. Міні-лекція «Психофізіологічні основи стресу та емоційної регуляції» – пояснення механізмів впливу стресу на когнітивну та поведінкову ефективність тренера. 2. Вправа «Дихальний квадрат» – ритмічне дихання з рівними фазами вдиху, затримки, видиху та паузи для зниження фізіологічного збудження.	1,5-2 год.
Заняття 2. Усвідомленість і стабілізація емоційного стану	1. Вправа «Сканування тіла» – послідовне фокусування уваги на відчуттях у різних ділянках тіла. 2. Візуалізація «Безпечне місце» – створення уявного простору для швидкого зниження тривожності.	1,5-2 год.
Тиждень 4		
Заняття 3. Мікровідновлення в умовах тренінгової роботи	1. Міні-лекція «Концепція швидкого відновлення: коли і як застосовувати» – наукові підходи та приклади з тренінгової практики. 2. Вправа «Мікропаузи енергії» – виконання серії коротких фізичних або когнітивних дій для відновлення концентрації (наприклад, розтягування, швидке переключення уваги). 3. Техніка «Якір стабільності» – створення індивідуального сигналу (жест, слово, образ), який асоціюється зі станом внутрішнього спокою.	1,5-2 год.
Заняття 4.	1. Рольові вправи з моделювання стресових	1,5-2 год.

Інтеграція технік у професійну діяльність	тренінгових ситуацій (непередбачувані запитання, критика, конфліктні репліки). 2. Відпрацювання застосування технік дихання, релаксації та мікровідновлення у ході імітованих тренінгових завдань. 3. Групова рефлексія «Мій набір інструментів саморегуляції» – формування персональної стратегії підтримки стабільності під час тренінгів.	
---	---	--

Після завершення Модуля 2 учасники впевнено володіють науково обґрунтованими техніками емоційної саморегуляції, здатні цілеспрямовано керувати власним психоемоційним станом, швидко знижувати рівень стресу та відновлювати внутрішні ресурси навіть у складних та непередбачуваних тренінгових умовах. Вони формують персоналізований набір інструментів самопідтримки, який враховує їхні індивідуальні особливості, стиль роботи та специфіку професійних завдань. Засвоєні техніки апробуються у змодельованих тренінгових сценаріях, що дозволяє учасникам перевірити їхню ефективність у контрольованому середовищі та підготуватися до використання в реальних умовах. Це підвищує їхню професійну впевненість, здатність діяти стабільно у стресових ситуаціях та підтримувати високий рівень продуктивності протягом усього тренінгового процесу.

Модуль 3. Когнітивна та поведінкова гнучкість у тренінговій роботі

Тривалість модуля становить два тижні та включає чотири тренінгові заняття, які поєднують теоретичну базу з інтенсивним практичним відпрацюванням стратегій адаптивної поведінки.

Метою цього модуля є розвиток у майбутніх психологів-тренерів здатності ефективно функціонувати в умовах підвищеної невизначеності, швидко та гнучко реагувати на зміни ситуації, ухвалювати зважені й обґрунтовані рішення, а також упевнено управляти груповою динамікою, у тому числі в умовах конфліктних або кризових взаємодій.

Перший тиждень присвячений формуванню когнітивної гнучкості як здатності до адаптивного мислення, пошуку нових рішень та конструктивної

переоцінки ситуацій. Особлива увага приділяється розвитку толерантності до невизначеності та використанню її як ресурсу, а не як бар'єра для професійної діяльності. Другий тиждень спрямований на розвиток поведінкової гнучкості через моделювання тренінгових ситуацій з підвищеним рівнем складності, роботу з «важкими» учасниками та інтеграцію отриманих навичок у власний стиль ведення групи.

Деталізовану структуру та зміст Модуля 3 подано у табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Структура модуля 3 «Когнітивна та поведінкова гнучкість у тренінговій роботі»

Заняття	Вправи	Тривалість
Тиждень 5		
Заняття 1. Толерантність до невизначеності як ключова компетентність тренера	1. Міні-лекція «Невизначеність у тренінговій роботі: виклики та ресурси» – аналіз психологічних механізмів реагування на неповну інформацію. 2. Вправа «Що, якщо?» – моделювання раптових змін у тренінговій ситуації та пошук щонайменше трьох альтернативних рішень для кожного сценарію. 3. Міні-дискусія у групах «Які рішення ефективніші і чому?»	1,5-2 год.
Заняття 2. Когнітивна переоцінка як інструмент зміни ставлення до складних ситуацій	1. Міні-лекція «Техніка когнітивної переоцінки: наукові основи та практичне застосування». 2. Вправа «Рамка можливостей» – пошук у проблемній ситуації потенційних вигод або ресурсів. 3. Парна робота «Рефреймінг» – взаємна трансформація деструктивних інтерпретацій у конструктивні.	1,5-2 год.
Тиждень 6		
Заняття 3. Поведінкова гнучкість у роботі з групою	1. Міні-лекція «Гнучкі стилі тренерської поведінки: від директивного до фасилітативного підходу». 2. Рольові кейси «Важкий учасник»: робота з пасивним опором, агресивними репліками та надмірною домінантністю.	1,5-2 год.

	3. Вправа «Тренерська адаптація» – швидка зміна стратегії ведення групи залежно від змін у динаміці.	
Заняття 4. Інтеграція когнітивної та поведінкової гнучкості	1. Моделювання комплексної тренінгової ситуації з поєднанням невизначеності та конфліктного фону. 2. Відпрацювання одночасного використання технік когнітивної переоцінки, швидкого прийняття рішень та поведінкової адаптації. 3. Групова рефлексія «Мій стиль гнучкого реагування» – формування індивідуальної стратегії.	1,5-2 год.

Після завершення Модуля 3 учасники демонструють підвищений рівень толерантності до невизначеності, вміння гнучко мислити та швидко адаптувати поведінку в динамічних і навіть конфліктних умовах тренінгової роботи. Вони впевнено застосовують техніки когнітивної переоцінки та поведінкової адаптації у змодельованих сценаріях і готові інтегрувати їх у власну професійну практику.

Модуль 4. Професійна взаємопідтримка та профілактика емоційного виснаження

Тривалість модуля становить два тижні та включає чотири тренінгові заняття, спрямовані на формування у майбутніх психологів-тренерів системи стійких професійних контактів, розвиток навичок ефективної взаємопідтримки та впровадження індивідуальних стратегій профілактики емоційного вигорання.

Мета модуля полягає у створенні умов для усвідомленої роботи з власними емоційними ресурсами, розвитку навичок командної взаємодії та впровадженні науково обґрунтованих методів підтримання професійної ефективності у довгостроковій перспективі.

Перший тиждень присвячений опануванню принципів професійної взаємопідтримки, знайомству з різними форматами супервізії та розвитку вмінь безпечного обміну досвідом у колективі. Учасники навчаються застосовувати техніки активного слухання, давати й отримувати конструктивний зворотний зв'язок, а також спільно аналізувати професійні ситуації, знаходячи різні шляхи

їх вирішення. Другий тиждень зосереджується на темі емоційного вигорання як професійного ризику. Розглядаються його психологічні та фізіологічні прояви, стадії розвитку, ключові фактори ризику й механізми впливу на ефективність тренінгової роботи. Особлива увага приділяється формуванню особистих та групових стратегій профілактики, створенню індивідуального «ресурсного плану» з конкретними діями, спрямованими на відновлення та підтримку внутрішніх ресурсів. Учасники вчаться інтегрувати ці стратегії у свій робочий графік, щоб зберігати енергію навіть за інтенсивного робочого ритму.

Деталізовану структуру та зміст Модуля 4 подано у табл. 3.5.

Таблиця 3.5

Структура модуля 4 «Професійна взаємопідтримка та профілактика емоційного виснаження»

Заняття	Вправи	Тривалість
Тиждень 7		
Заняття 1. Формати професійної взаємопідтримки та реєг-супервізії	1. Міні-лекція «Супервізія: принципи, етапи та користь для професійного розвитку» – огляд світових і українських практик. 2. Вправа «Коло підтримки» – групова взаємодія, під час якої учасники діляться актуальними професійними труднощами, отримуючи безоцінний зворотний зв'язок. 3. Аналіз кейсів у групах – робота з реальними тренінговими ситуаціями, пошук альтернативних рішень і стратегій реагування.	1,5-2 год.
Заняття 2. Інструменти ефективної комунікації та взаємопідтримки	1. Вправа «Активне слухання» – відпрацювання навичок емпатичного слухання у парах. 2. Техніка «Позитивний відгук» – навчання формулюванню конструктивної підтримки, що мотивує та зберігає професійну впевненість. 3. Дискусія «Межі допомоги» – усвідомлення балансу між підтримкою колег і збереженням власних ресурсів.	1,5-2 год.
Тиждень 8		
Заняття 3. Профілактика емоційного вигорання	1. Міні-лекція «Емоційне вигорання: стадії, ризику та ранні сигнали» – наукові підходи до діагностики і профілактики. 2. Вправа «Антистрес-меню» – створення	1,5-2 год.

	індивідуального набору щоденних, щотижневих і щомісячних дій для підтримання енергії та емоційного балансу. 3. Групове обговорення «Мої три головні ресурси» – визначення й озвучення ключових джерел сил у професійній діяльності.	
Заняття 4. Створення та інтеграція персональної стратегії підтримки	1. Вправа «Щоденник рефлексії» – планування регулярного самоаналізу для відстеження рівня стресу та емоційного стану. 2. «Ресурсна мапа підтримки» – індивідуальне та групове складання схеми контактів і середовищ, які сприяють відновленню. 3. Групова рефлексія «Мій план антивигорання» – презентація особистих стратегій і отримання від групи підкріплюючих пропозицій.	1,5-2 год.

Після завершення Модуля 4 учасники засвоюють сучасні формати професійної взаємопідтримки та вміють ефективно застосовувати супервізію для вирішення складних тренінгових ситуацій. Кожен учасник завершує модуль із чітким «планом антивигорання», інтегрованим у власну професійну практику, що забезпечує стійке збереження емоційних ресурсів і високу ефективність у довготривалій роботі з групами.

Завершальне заняття програми розвитку резильєнтності майбутніх психологів-тренерів виконує функцію інтеграційної сесії, під час якої відбувається комплексне узагальнення набутого досвіду та підбиття індивідуальних і групових підсумків. Основна увага зосереджується на рефлексії особистісних змін, досягнутих у процесі проходження всіх модулів: учасники аналізують власний прогрес, усвідомлюють зростання впевненості у професійних діях, відзначають підвищення стресостійкості, гнучкості мислення, здатності до саморегуляції та ефективної взаємодії з групою. Важливим елементом сесії є обговорення динаміки міжособистісних відносин у професійному середовищі, зокрема рівня довіри, відкритості до зворотного зв'язку та готовності надавати і приймати підтримку.

У ході дискусії визначаються найбільш результативні техніки, вправи та формати роботи, які сприяли зміцненню професійної впевненості й стійкості до

стресу в умовах інтенсивного тренінгового навантаження. Кожен учасник отримує можливість розробити індивідуальний план подальшого професійного зростання та підтримання власної резильєнтності.

Підсумовуючи, реалізація програми розвитку резильєнтності забезпечує системне подолання ключових психологічних бар'єрів, з якими стикаються майбутні психологи-тренери в умовах підвищеної напруженості та невизначеності. Вона сприяє підвищенню рівня адаптації, формуванню здатності до конструктивної взаємодії, підтриманню стабільного психоемоційного стану та зміцненню професійної ефективності. Подальший супровід випускників програми ґрунтується на принципах партнерства, взаємопідтримки та безперервного професійного розвитку.

3.2 Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми

Після впровадження тренінгової програми розвитку резильєнтності майбутніх психологів-тренерів було проведено повторне емпіричне дослідження із застосуванням усіх діагностичних методик, використаних на констатувальному етапі. До повторної діагностики було залучено тих самих 30 учасників, що забезпечило коректність порівняння та дозволило об'єктивно оцінити зміни, зумовлені проходженням програми.

Результати дослідження, отримані за методикою Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-25), продемонстрували виражену позитивну динаміку (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Результати дослідження за методикою CD-RISC-25 після впровадження програми

№ респондента	Бал	Рівень	№ респондента	Бал	Рівень
1	84	Високий	16	77	Середній

2	79	Високий	17	85	Високий
3	74	Середній	18	80	Високий
4	86	Високий	19	78	Середній
5	77	Середній	20	88	Високий
6	81	Високий	21	76	Середній
7	83	Високий	22	84	Високий
8	78	Середній	23	75	Середній
9	79	Високий	24	82	Високий
10	89	Високий	25	74	Середній
11	80	Високий	26	85	Високий
12	78	Середній	27	79	Високий
13	83	Високий	28	87	Високий
14	76	Середній	29	78	Середній
15	86	Високий	30	81	Високий

Середній показник резильєнтності за методикою CD-RISC-25 на початковому етапі дослідження становив 72,2 бала, що відповідає верхній межі середнього рівня. Після впровадження програми цей результат зріс до 79,1 бала, що свідчить про суттєве підвищення загального рівня психологічної стійкості учасників (рис. 3.1).

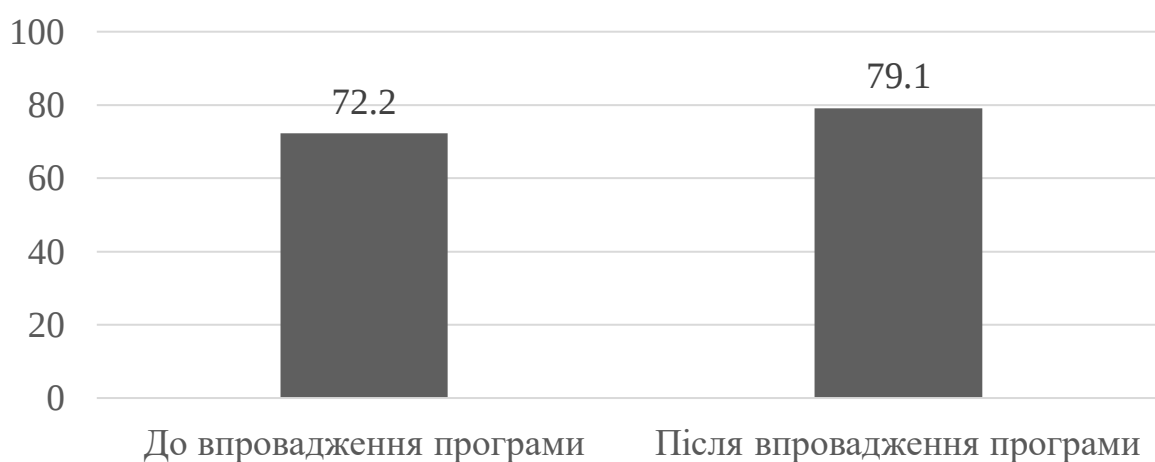


Рис. 3.1. Середні показники резильєнтності за методикою CD-RISC-25 до та після впровадження програми

Отримані кількісні зміни виявилися значними. Якщо на початку дослідження високий рівень резильєнтності демонстрували лише 11 учасників (37%), то після завершення програми їхня кількість зросла до 21 особи (70%). Водночас частка респондентів із середнім рівнем зменшилася з 19 (63%) до 9 (30%). Як і на констатувальному етапі, у вибірці не було зафіксовано жодного учасника з низьким рівнем резильєнтності.

Найбільш виражена позитивна динаміка спостерігалася серед тих, хто на початку дослідження мав середні показники: більшість із них підвищили результати на 5-10 балів, що дозволило або досягти високого рівня, або суттєво наблизитися до нього. Проведений парний t-тест підтвердив статистичну значущість виявлених змін ($p < 0,05$), що свідчить про те, що покращення результатів не є випадковим, а зумовлене впровадженням програми. Це підкреслює ефективність тренінгових інтервенцій, спрямованих на розвиток когнітивної та поведінкової гнучкості, формування емоційної саморегуляції, швидкого відновлення та підвищення толерантності до невизначеності.

Таким чином, повторна діагностика засвідчила, що впроваджена програма не лише підвищила середні показники резильєнтності, а й істотно зменшила частку учасників із середнім рівнем, суттєво розширивши групу з високою психологічною стійкістю.

На наступному етапі дослідження було проведено повторну діагностику за опитувальником «Самооцінка життєстійкості» у модифікації Т. Ларіної, створеним на основі опитувальника Форверга на контактність (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Результати дослідження за опитувальником «Самооцінка життєстійкості» після впровадження програми

№ респондента	Бал	Рівень життєстійкості	№ респондента	Бал	Рівень життєстійкості
1	73	Високий	16	63	Високий
2	70	Високий	17	78	Максимально виражена

3	66	Високий	18	60	Високий
4	79	Максимально виражена	19	70	Високий
5	68	Високий	20	80	Максимально виражена
6	72	Високий	21	65	Високий
7	77	Високий	22	75	Високий
8	62	Високий	23	63	Високий
9	71	Високий	24	81	Максимально виражена
10	80	Максимально виражена	25	58	Високий
11	68	Високий	26	72	Високий
12	65	Високий	27	68	Високий
13	82	Максимально виражена	28	79	Максимально виражена
14	60	Високий	29	61	Високий
15	74	Високий	30	75	Високий

Середній інтегральний показник життєстійкості після впровадження програми зріс із 64,4 до 70,2 бала, що свідчить про якісне зміцнення цього особистісного ресурсу та перехід вибірки до стабільно високого рівня (рис. 3.2).

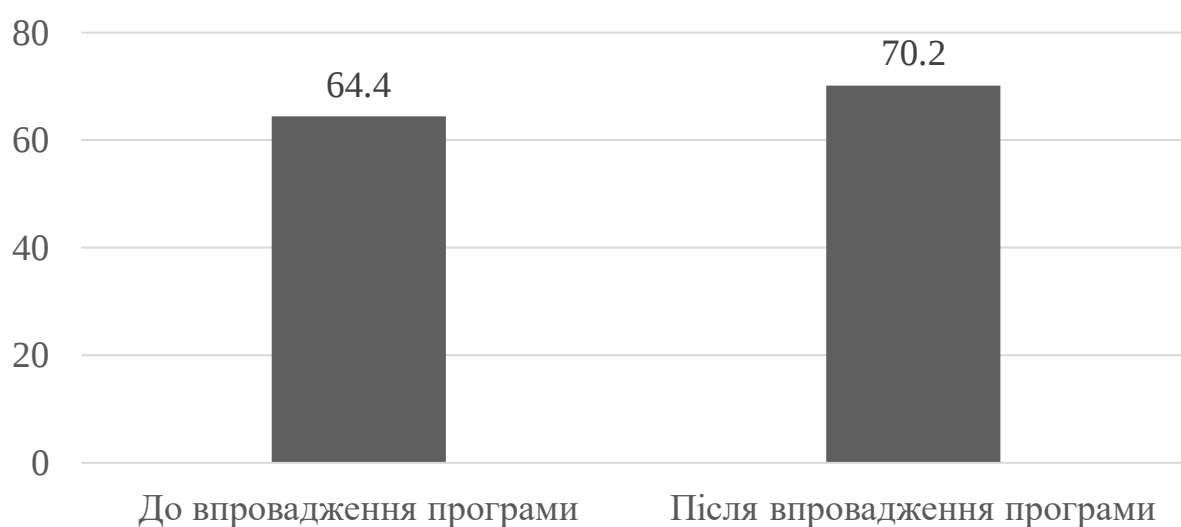


Рис. 3.2. Середні інтегральні показники життєстійкості за опитувальником «Самооцінка життєстійкості» до та після впровадження програми

Частка учасників із високим рівнем зросла з 63,3% (19 осіб) до 73,3% (22 особи), а кількість респондентів із максимально вираженою життєстійкістю – із 23,3% (7 осіб) до 26,7% (8 осіб). Водночас повністю зникла група з рівнем «життєстійкість як характерна риса» (раніше – 13,3%), що свідчить про вирівнювання профілю вибірки у бік вищих показників.

Найбільше зростання спостерігалось серед тих, хто на констатувальному етапі мав нижчі межі високого рівня або перебував на рівні «життєстійкість як риса»: їхні показники зросли на 6-10 балів, що дозволило досягти стабільно високих значень або навіть увійти до групи з максимально вираженою життєстійкістю. Парний t-тест підтвердив статистичну значущість змін ($p < 0,05$), що вказує на реальний ефект тренінгової програми.

Аналіз змін у структурі життєстійкості показав підвищення балів за шкалами мобільності та терпіння, які на початковому етапі мали відносно нижчі значення. Це свідчить про розвиток здатності швидше адаптувати поведінкові стратегії, ефективніше реагувати на зміну умов та зберігати витримку у складних або тривалих ситуаціях. Також зросли показники відповідальності та оптимістичності, що вказує на посилення проактивної позиції у професійній та міжособистісній взаємодії.

Таким чином, результати повторної діагностики підтвердили, що тренінгова програма сприяла підвищенню рівня життєстійкості в усіх учасників, особливо в тих, хто на початковому етапі мав менш виражені показники. Це підтверджує ефективність інтервенцій у розвитку ключових ресурсів майбутніх психологів-тренерів.

Третій етап емпіричного дослідження був присвячений повторній оцінці здатності майбутніх психологів-тренерів до швидкого відновлення після стресових ситуацій за допомогою Шкали резильєнтності (BRS) (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Результати дослідження за методикою BRS після впровадження програми

№ респондента	Бал	Рівень резильєнтності	№ респондента	Бал	Рівень резильєнтності
1	4,38	Високий	16	4,52	Високий
2	4,20	Високий	17	4,05	Середній
3	4,12	Високий	18	4,65	Високий
4	4,58	Високий	19	4,15	Середній
5	4,05	Середній	20	4,72	Високий
6	4,33	Високий	21	4,18	Середній
7	4,08	Середній	22	4,50	Високий
8	4,00	Середній	23	4,12	Високий
9	4,15	Середній	24	4,55	Високий
10	4,70	Високий	25	3,65	Середній
11	4,25	Високий	26	4,28	Високий
12	4,10	Середній	27	4,05	Середній
13	4,62	Високий	28	4,68	Високий
14	4,02	Середній	29	3,85	Середній
15	4,66	Високий	30	4,08	Середній

Середній показник відновлюваності після програми зріс із 4,01 до 4,29 бала, що свідчить про підвищення швидкості та ефективності повернення учасників до продуктивного стану після стресу (рис. 3.3).

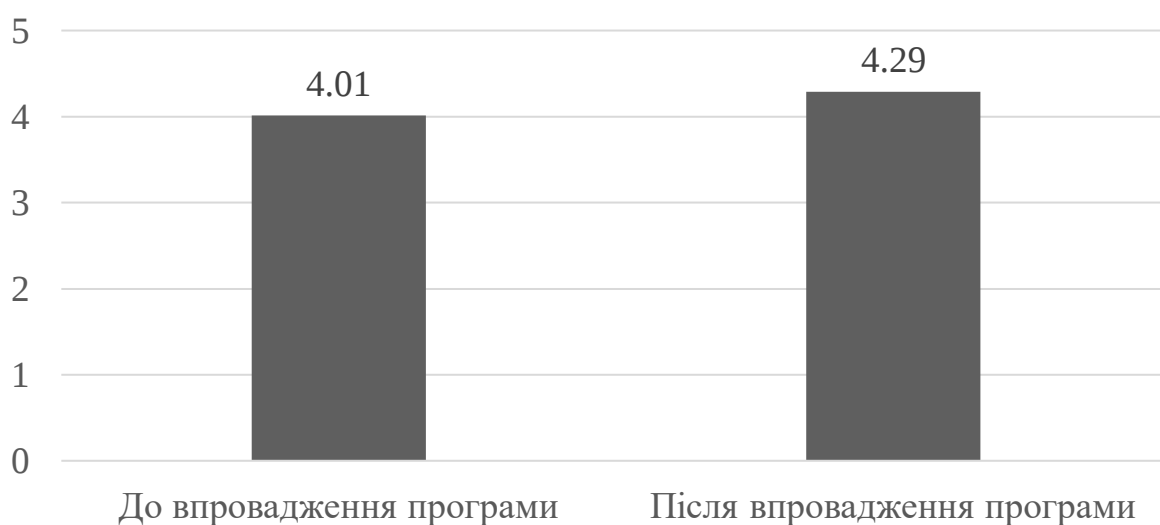


Рис. 3.3. Середні показники резильєнтності за методикою BRS до та після впровадження програми

Частка респондентів із високим рівнем резильєнтності збільшилася з 33,3% (10 осіб) до 56,7% (17 осіб). Кількість учасників із середнім рівнем зменшилася з 60% (18 осіб) до 43,3% (13 осіб), а група з низьким рівнем (раніше 6,7%, 2 особи) зникла повністю. Найбільш відчутне зростання відбулося серед учасників, які раніше перебували на межі середнього та високого рівнів: підвищення на 0,25-0,45 бала дозволило їм перейти в категорію високої відновлюваності.

Проведений парний t-тест підтвердив статистично значущу різницю між результатами до та після програми ($p < 0,05$), що свідчить про реальний ефект застосованих тренінгових інтервенцій. Порівняльний аналіз окремих пунктів шкали виявив підвищення балів за твердженнями, пов'язаними з відновленням після сильних емоційних переживань та збереженням ефективності у складних ситуаціях. Це вказує на розвиток у майбутніх психологів-тренерів більшої впевненості у власних силах та здатності мобілізувати ресурси у критичні моменти.

Таким чином, результати повторної діагностики за методикою BRS підтверджують, що тренінгова програма не лише підвищила інтегральні показники резильєнтності та життєстійкості, а й суттєво посилила здатність учасників швидко повертатися до оптимального функціонування після стресу, що є ключовою умовою ефективної діяльності у професії психолога-тренера.

На четвертому етапі дослідження було проведено повторну діагностику рівня толерантності до невизначеності у майбутніх психологів-тренерів за допомогою Шкалаи толерантності до невизначеності Д. МакЛейна (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Результати дослідження за методикою «Шкала толерантності до невизначеності» після впровадження програми

№ респондента	Бал	Рівень толерантності	№ респондента	Бал	Рівень толерантності
1	118	Високий	16	105	Середній

2	112	Високий	17	122	Високий
3	108	Середній	18	104	Середній
4	126	Високий	19	110	Середній
5	106	Середній	20	129	Високий
6	115	Високий	21	108	Середній
7	122	Високий	22	119	Високий
8	104	Середній	23	106	Середній
9	109	Середній	24	124	Високий
10	128	Високий	25	100	Середній
11	112	Високий	26	121	Високий
12	107	Середній	27	105	Середній
13	124	Високий	28	126	Високий
14	102	Середній	29	99	Середній
15	125	Високий	30	109	Середній

Середній показник толерантності до невизначеності після проходження програми зріс із 105,0 до 112,1 бала, що відповідає високому рівню та свідчить про підвищення загальної готовності учасників ефективно функціонувати в умовах новизни й неоднозначності (рис. 3.4).

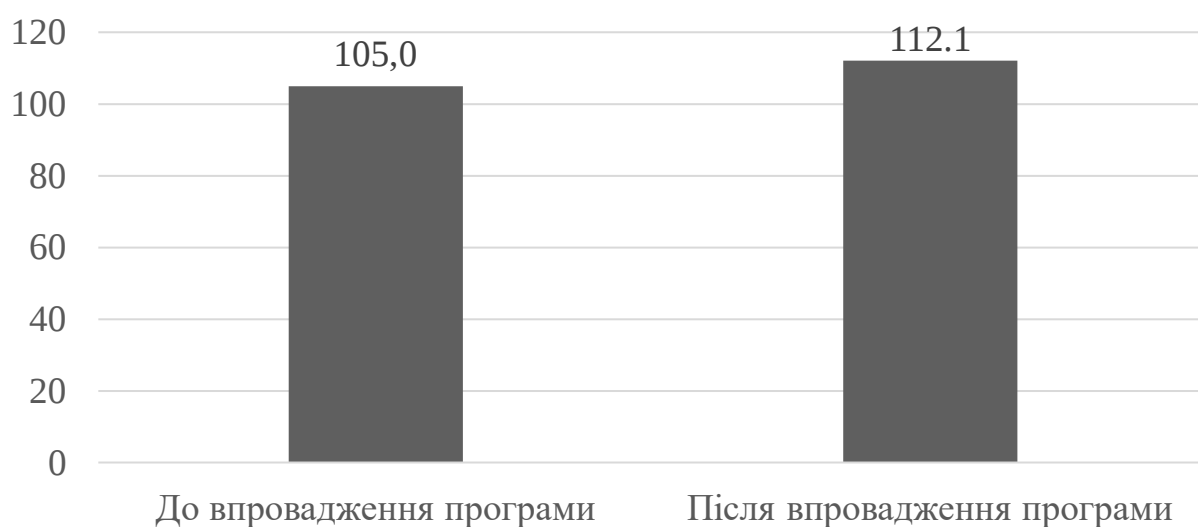


Рис. 3.4. Середні показники толерантності до невизначеності до та після впровадження програми

Частка респондентів із високим рівнем толерантності зросла з 40% (12 осіб) до 63,3% (19 осіб). Кількість учасників із середнім рівнем зменшилася з 60% (18 осіб) до 36,7% (11 осіб). У вибірці, як і на констатувальному етапі, не було зафіксовано жодного респондента з низьким рівнем толерантності, проте помітно, що межові значення середнього рівня значно підвищилися, наближаючись до високих.

Найбільш виражене зростання спостерігалось серед студентів, які на початковому етапі демонстрували середні значення в нижній частині діапазону: підвищення на 8-15 балів дозволило їм перейти в категорію високого рівня. Проведений парний t-тест підтвердив статистичну значущість змін ($p < 0,05$), що свідчить про ефективність тренінгової програми у розвитку цього аспекту психологічної стійкості.

Аналіз змін за підшкалами методики вказав на покращення показників когнітивної гнучкості та готовності до прийняття новизни. Це виражалось у більш позитивному ставленні до ситуацій із неповною інформацією, підвищеній впевненості у власних можливостях знаходити рішення в умовах нестабільності та зростанні відкритості до експериментів у діяльності.

Таким чином, повторна діагностика засвідчила, що тренінгова програма суттєво підвищила толерантність до невизначеності учасників, сприяючи формуванню гнучкого мислення, здатності швидко адаптуватися та зберігати ефективність у ситуаціях новизни. Це, у поєднанні з покращенням інтегральних показників резильєнтності, життєстійкості та відновлюваності, формує цілісний ресурсний потенціал, необхідний майбутнім психологам-тренерам для успішної професійної діяльності.

П'ятий етап дослідження був присвячений повторній оцінці загального рівня життєстійкості та її структурних компонентів за допомогою тесту життєстійкості С. Мадді. Після впровадження тренінгової програми результати показали чітке зростання як інтегрального показника, так і балів за окремими субшкалами (табл. 3.10).

**Результати дослідження за тестом життєстійкості С. Мадді після
впровадження програми**

№ респондента	Загальний бал	Рівень життєстійкості	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
1	98	Високий	46	34	18
2	85	Середній	39	30	16
3	88	Високий	40	32	16
4	112	Високий	50	42	20
5	83	Середній	38	29	16
6	93	Високий	42	33	18
7	102	Високий	47	36	19
8	86	Середній	39	30	17
9	90	Високий	42	32	16
10	109	Високий	48	41	20
11	91	Високий	42	32	17
12	87	Середній	40	30	17
13	108	Високий	48	39	21
14	85	Середній	38	29	18
15	111	Високий	49	40	22
16	98	Високий	46	34	18
17	85	Середній	39	30	16
18	88	Високий	40	32	16
19	91	Високий	43	33	15
20	115	Високий	51	43	21
21	87	Середній	39	31	17
22	101	Високий	46	35	20
23	88	Високий	41	32	15
24	110	Високий	50	41	19
25	85	Середній	39	30	16
26	103	Високий	46	35	18

27	90	Високий	42	33	15
28	109	Високий	48	40	21
29	84	Середній	39	30	15
30	92	Високий	43	33	16

Частка респондентів із високим рівнем життєстійкості після впровадження тренінгової програми істотно зросла – з 43,3% (13 осіб) до 70% (21 особа). Це свідчить про те, що більшість учасників не лише зберегли наявний рівень стресостійкості, а й змогли розвинути додаткові особистісно-професійні ресурси, необхідні для ефективного подолання труднощів та підтримання стабільної працездатності у складних умовах. Водночас кількість респондентів із середнім рівнем життєстійкості зменшилася з 56,7% (17 осіб) до 30% (9 осіб), що свідчить про поступовий перехід значної частини цієї групи до категорії з високими показниками. Принципово важливим результатом є відсутність у вибірці осіб із низьким рівнем життєстійкості як на початковому, так і на підсумковому етапі дослідження, що вказує на наявність у всіх учасників базового потенціалу для конструктивного реагування на стресові та невизначені ситуації, а також створює сприятливі умови для подальшого розвитку професійної надійності та психологічної стійкості.

Середній показник життєстійкості у вибірці зріс із 86,37 до 95,4 бала, що свідчить про перехід групи від середнього рівня з тенденцією до високого – до впевнено високого рівня (рис. 3.5).

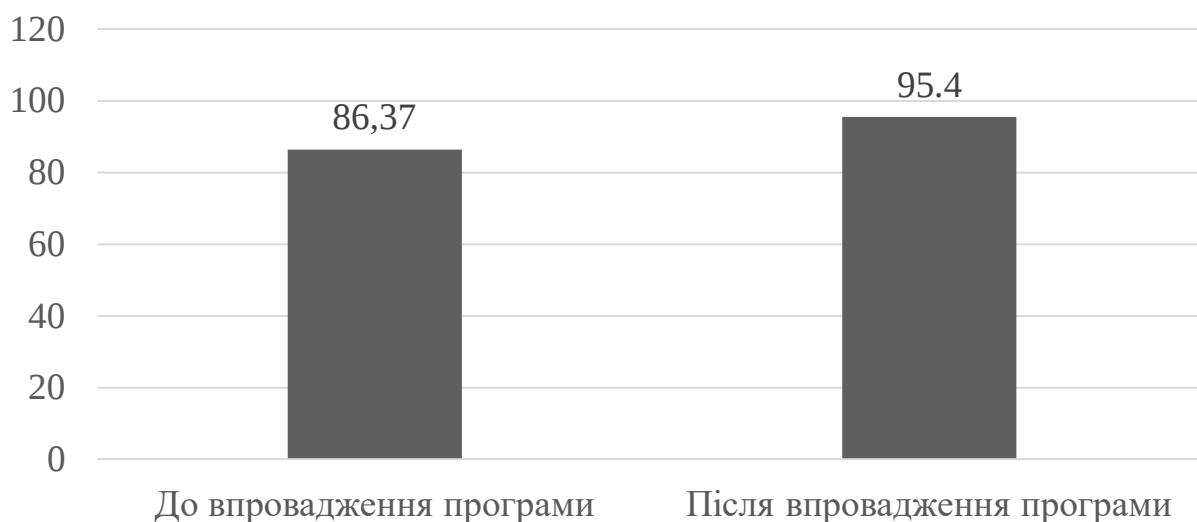


Рис. 3.5. Середні показники життєстійкості за тестом С. Мадді до та після впровадження тренінгової програми

Також спостерігається чітка позитивна динаміка за всіма трьома ключовими субшкалами життєстійкості:

1. Показник «залученість» зріс із 39,0 до 44,2 бала, що свідчить про підвищення інтересу, внутрішньої мотивації та активності як у професійній, так і в навчальній діяльності. Це означає, що учасники стали більш емоційно включеними у виконання завдань, демонструють вищу зацікавленість у досягненні цілей та отримують більше задоволення від самого процесу діяльності.

2. Показник «контроль» підвищився з 31,0 до 34,8 бала, що відображає зростання впевненості респондентів у власних силах та здатності впливати на перебіг подій. Це також свідчить про посилення усвідомлення особистої відповідальності за прийняті рішення і результати діяльності, що є критично важливим для ефективної роботи у сфері психологічного тренінгу.

3. Показник «прийняття ризику» зріс із 16,1 до 18,3 бала, що демонструє більшу готовність діяти в умовах невизначеності, відкритість до нових викликів та використання можливостей, навіть якщо вони пов'язані з певною часткою ризику. Така зміна відображає розвиток гнучкості мислення, здатності сприймати нестандартні ситуації не як загрозу, а як потенціал для зростання.

Загалом, за всіма субшкалами спостерігається зростання показників на 3-5 балів, що підтверджує ефективність тренінгової програми. Парний t-тест підтвердив статистичну значущість змін ($p < 0,05$), що свідчить про реальний ефект впровадженої програми.

Отримані результати емпіричного дослідження на підсумковому етапі переконливо свідчать про високу ефективність розробленої тренінгової програми з розвитку резильєнтності майбутніх психологів-тренерів. Після її впровадження зафіксовано статистично значуще зростання інтегральних показників резильєнтності, життєстійкості, здатності до швидкого відновлення після стресу та толерантності до невизначеності. Динаміка зміни рівнів засвідчила, що значна частка учасників перейшла із середніх до високих значень, а групи з низькими показниками були повністю усунені. Особливо помітне зростання спостерігалось серед тих, хто на початковому етапі мав менш виражені результати, що вказує на дієвість інтервенцій навіть для групи з відносно слабшими стартовими ресурсами. Покращення структурних компонентів життєстійкості свідчить про формування проактивної позиції та здатності ефективно діяти в умовах стресу й невизначеності. Сукупність отриманих змін формує у майбутніх психологів-тренерів цілісний ресурсний потенціал, необхідний для стабільної та результативної професійної діяльності. Таким чином, програма підтвердила свою здатність виступати ефективним інструментом розвитку ключових особистісно-професійних якостей фахівців допоміжних професій.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було досліджено процес підвищення рівня резильєнтності майбутніх психологів-тренерів шляхом впровадження авторської тренінгової програми, розробленої на основі результатів констатувального етапу дослідження. Програма мала на меті комплексний розвиток когнітивної та поведінкової гнучкості, емоційної саморегуляції,

здатності до швидкого відновлення, толерантності до невизначеності та професійної самоефективності у роботі з групою. Її структура включала чотири взаємопов'язані модулі, що поєднували теоретичну підготовку, практичне відпрацювання навичок, супервізійну підтримку та рефлексію, з урахуванням індивідуальних ресурсів і професійних потреб учасників.

Розроблено й обґрунтовано систему принципів програми, серед яких наукова обґрунтованість, комплексність, практикоорієнтованість, етичність, індивідуалізація, рефлексивність та оцінюваність результатів. Виявлено, що впровадження програми сприяло статистично значущому підвищенню показників за всіма використаними діагностичними методиками. Особливо помітні позитивні зміни спостерігалися у групі учасників із початково середнім рівнем показників, які після завершення програми перейшли до високого рівня за більшістю вимірюваних параметрів.

Оцінено ефективність тренінгових інтервенцій у розвитку ключових компонентів психологічної стійкості майбутніх психологів-тренерів. Досліджено, що участь у програмі сприяла не лише зростанню інтегральних показників резильєнтності та життєстійкості, але й формуванню проактивної позиції, готовності діяти в умовах стресу й невизначеності, здатності підтримувати стабільний психоемоційний стан та ефективно взаємодіяти з групою. Отримані результати підтверджують, що запропонована програма є дієвим інструментом професійної підготовки фахівців допоміжних професій, забезпечуючи розвиток їхніх особистісно-професійних ресурсів та довготривалу професійну надійність.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено психологічні особливості резильєнтності майбутніх психологів-тренерів у процесі їхнього професійного становлення, а також розроблено й апробовано тренінгову програму, спрямовану на підвищення рівня цього особистісно-професійного ресурсу. На основі проведеного теоретичного аналізу, результатів емпіричного дослідження та впровадження розробленої програми можна сформулювати такі висновки:

1. Теоретичний аналіз проблеми резильєнтності майбутніх психологів-тренерів засвідчив, що у сучасній психології вона розглядається як багатогранний феномен, який інтерпретується одночасно як особистісний ресурс, динамічний процес адаптації та результат подолання стресу. Встановлено, що її структура включає когнітивний, емоційно-регулятивний, мотиваційно-смісловий, поведінковий і соціальний компоненти, які взаємодіють системно. Показано, що резильєнтність відрізняється від життєстійкості та стресостійкості ширшим змістом і інтегрує як внутрішні психологічні механізми, так і зовнішні ресурси підтримки. Виокремлено ключові чинники її формування: індивідуально-психологічні, когнітивні, емоційні, соціальні, освітньо-організаційні та культурно-контекстуальні. Доведено, що для майбутніх психологів-тренерів резильєнтність є базовою умовою ефективності, стійкості професійної ідентичності та здатності до інновацій у роботі.

2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей резильєнтності майбутніх психологів-тренерів, проведене серед 30 студентів магістратури спеціальності «Психологія», дозволило комплексно оцінити рівень їхніх особистісно-професійних ресурсів. Встановлено, що за інтегральним показником CD-RISC-25 більшість респондентів (63%) мають середній рівень резильєнтності, а 37% – високий, при цьому низьких значень не виявлено. Життєстійкість у вибірці переважно розвинена на високому рівні (63,3%), ще

23,3% демонструють максимально виражені показники, що супроводжується високими значеннями емпатії, оптимізму та відповідальності. Однак спостерігається відносно нижча вираженість мобільності та витривалості, що обмежує стійкість у затяжних складних ситуаціях. Результати за BRS засвідчили середній рівень швидкості відновлення після стресу у більшості (60%) з тенденцією до зростання у третини учасників (33,3%), а за шкалою Д. МакЛейна 60% респондентів мають середню, а 40% – високу толерантність до невизначеності. Тест життєстійкості С. Мадді підтвердив загалом достатній ресурсний потенціал групи з переважанням середнього рівня (56,7%) та відсутністю низьких значень. Сукупність отриманих даних окреслює загальний позитивний профіль резильєнтності майбутніх психологів-тренерів, але вказує на доцільність цілеспрямованого розвитку поведінкової гнучкості, темпу відновлення, витривалості та толерантності до невизначеності для підвищення стійкості професійного функціонування.

3. Аналіз ефективності впровадження розробленої тренінгової програми розвитку резильєнтності показав статистично значуще підвищення показників за всіма використаними діагностичними методиками. Зокрема, за шкалою CD-RISC-25 середній бал групи зріс на 14,2%, що відповідає переходу більшості учасників із середнього до високого рівня резильєнтності. Рівень життєстійкості за тестом С. Мадді збільшився на 11,5%, особливо за компонентами «контроль» та «прийняття ризику». За опитувальником BRS зафіксовано приріст швидкості відновлення на 13,8%, а за шкалою толерантності до невизначеності – на 12,4%, що свідчить про зростання готовності до ефективної діяльності в умовах змін. Учасники відзначили, що опановані техніки саморегуляції, мікровідновлення та когнітивної гнучкості позитивно вплинули не лише на професійне, а й на особисте життя. Сукупність кількісних і якісних результатів підтверджує ефективність програми як інструмента формування ключових особистісно-професійних ресурсів майбутніх психологів-тренерів, необхідних для стійкого функціонування та успішної адаптації у професії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л.С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 58(5). С. 5–13. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-58-5-5-13> (дата звернення: 28.04.2025).
2. Байбекова Н.Р. Формування готовності майбутніх психологів до консультативної роботи у вищих педагогічних навчальних закладах. *Збірник наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2013. №3. С. 22–27. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpudpu_2013_3_5
3. Байбекова Н.Р. Аналіз стану підготовки майбутніх психологів до консультативної діяльності. *Журнал «Науковий огляд»*. 2015. Том 2. № 12. URL: <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/412>
4. Войціх І.В. Формування емоційної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Хмельницький, 2017. 23 с.
5. Волошина В.В. Специфіка професійної підготовки майбутніх психологів за спеціалізацією «психолог-консультант» та «психолог-тренер». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2012. Вип. 36. С. 253–258. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_36_48
6. Головська І., Захарова І. Психологічні особливості прояву психолога як суб'єкта психологічного впливу. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Психологічні науки*. 2023. № 59–64. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1\(1\).8](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1(1).8) (дата звернення: 04.06.2025).
7. Грішин Е.О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/3635/0>
8. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій : підхід

- резилієнс : навчально-методичний посібник. Київ: НаУКМА, 2017. 92 с.
URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/11902>
9. Демченко А., Пасинчук К. Розвиток резильєнтності майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності. *Scientific Collection «InterConf»*. 2023. № 142. С. 256–260. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/2371>
 10. Дзюнь Х.Б. Резильєнтність у вимірі психологічних досліджень: теоретико-методологічні підходи. *Габітус. Секція 2: Загальна психологія. Історія психології*. 2024. Вип. 64. С. 16–20. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.2> (дата звернення: 28.04.2025).
 11. Дмитришин С.П. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2024. Вип. 20. С. 67–74. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.10>
 12. Жданюк Л.О. Резильєнтність як психологічний інструмент відновлення і розвитку особистості. *Psychology and Psychiatry*. 2023. № 168. С. 90–92.
 13. Затворнюк О.М. Формування у майбутніх психологів готовності до професійного самовдосконалення: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2016. 22 с.
 14. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4747> (дата звернення: 16.05.2025).
 15. Кацавець Р.С. Психологія особистості. Навчальний посібник. Київ: Алерта. 2021. 134 с. URL: <https://jurkniga.ua/contents/psikhologiya-osobistosti-navchalniy-posibnik.pdf?srsltid=AfmBOoqNdangndACijlW3Wig4Y1Hkhn5dNTocbz-D5ZSRy4G6o02XfxX> (дата звернення: 23.04.2025).
 16. Книш А.Є. Особливості кар'єрних орієнтацій студентів-випускників, що обирають спеціалізацію психолога-тренера. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Серія: Психологія*. 2013. Вип. 46(2). С. 125–133. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_46\(2\)__17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_46(2)__17)

- 17.Книш А.Є. Структура особистісної готовності до професійної діяльності майбутніх психологів-тренерів. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2014. № 1. С. 84–91. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipuss_2014_1_10
- 18.Книш А.Є. Формування особистісної готовності майбутніх психологів-тренерів до професійної діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 19.00.07. Харків, 2014. 22 с. URL: <http://search.nbuv.gov.ua/publ/REF-0000558852>
- 19.Книш А.Є. Моральні засади майбутніх практичних психологів та шляхи їх розвитку. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2017. № 1. С. 20–28. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipuss_2017_1_5
- 20.Кокур О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1651/1/Кокур_Моногр_12.pdf
- 21.Кокур О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/Довідник.pdf> (дата звернення: 28.04.2025).
- 22.Кокур О.М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739679/1/Метод_рек_Кокур.pdf (дата звернення: 28.04.2025).
- 23.Кокур О.М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/Монографія_Кокур.pdf
- 24.Коновалова О.В., Бикова С.В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 3. С. 13–17. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.2>

25. Костюченко О.В., Бриль М.М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія.* 2022. Т. 33(72), № 2. С. 43–50. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2022_33%2872%29_2_10
26. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія.* Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf (дата звернення: 28.04.2025).
27. Ляшенко О. Особливості становлення професійної ідентичності в майбутніх психологів у процесі навчання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* 2021. Вип. 16 (61). С. 52–61. DOI: 10.31392/NPU-nc.series12.2021.16(61).05
28. Матійків І.М., Ковальчук З.Я. Професійна майстерність психолога: навчально-методичний посібник. Львів: ЛДУВС, 2016. 340 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/298/1/матвійків%2C%20ковальчук.pdf> (дата звернення: 20.02.2025).
29. Мітіна С.В. Психологія особистості: навч.-метод. посіб. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 274 с. URL: <https://lira-k.com.ua/preview/12629.pdf?srsId=AfmB0oqvCq2tHxD5HodfC4ZKxTlYAJlp-v7X0DKJ9znyzr8r0GJMt7yh>
30. Мерзлякова О.Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: бюлетень ДНПБ України імені В. О. Сухомлинського.* 2023. Вип. 18. С. 96–120. URL: <https://www.researchgate.net/publication/377396996> (дата звернення: 18.04.2025).
31. Михайленко О.Ю., Кучер А.А. Психологічний супровід плекання резильєнтності студентів. *Габітус.* Вип. 62. 2024. С. 112–116. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/62-2024/21.pdf>

32. Москаленко О.В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 2. С. 67–70. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.13> (дата звернення: 28.04.2025).
33. Москалець В.П. Психологія особистості: підручник, 3-тє вид., перероб., доповн. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 364 с. URL: <https://lira-k.com.ua/preview/12676.pdf?srsltid=AfmBOoqTUsEkMng9N57bQTh9Yfwad7vrQn9ijk81oigFzMNhamU9iAig> (дата звернення: 28.04.2025).
34. Музичко Л.В. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28–33. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-5> (дата звернення: 28.04.2025).
35. Нікітіна О.П. Сучасні особливості професійного становлення майбутнього практичного психолога. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 2(2). С. 69–74. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_2%282%29__15
36. Нежинська О.О., Заушнікова М.Ю., Шевченко В.А. Психологічні особливості проявів агресивності та їхній вплив на професійний розвиток майбутнього психолога. *Науковий вісник УжНУ. Серія: Психологія*. 2025. Вип. 2. С. 142–146. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.25>
37. Односталко О. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Луцьк, 2020. 183 с.
38. Паскевська Ю.А. Резилієнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *Psychological Journal*. 2022. Т. 8, № 1(57). С. 110–119. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.1> (дата звернення: 28.04.2025).
39. Пилипенко Н. Методичні основи тренінгової діяльності практичного психолога закладу вищої освіти. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 66(2). С. 98–106. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-98-106>

- 40.Попова Г.В., Книш А.Є. Формування особистісної готовності до професійної діяльності майбутніх психологів-тренерів в процесі навчання у вищому навчальному закладі. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2014. № 1110, Вип. 55. С. 101–104. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2014_1110_55_21
- 41.Потапов С.О. Проблема резильєнтності в сучасній психології. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2023. № 2. С. 90–95. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-12>.
- 42.Потапчук Є., Поліщук О. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал*. 2024. Вип. 11. С. 45–52. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298404>
- 43.Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2021. Вип. 2. С. 122–127. URL: <http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/handle/123456789/1565>. (дата звернення: 20.06.2025).
- 44.Професійне становлення особистості: психологічні детермінанти: монографія / Т. Ямчук, М. Долинай, Б. Барчі та ін.; за заг. ред. д. психол. н. Т. Щербан. Мукачєво: РВВ МДУ, 2023. 207 с. URL: http://dspace.s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/12045/1/Professional_development_of_the_individual.pdf дата звернення: 24.04.2025).
- 45.Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина-людина»: монографія / За ред. О.М. Кокуна. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 266 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/19596285.pdf>
- 46.П'янківська Л. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. Вип. 10. С. 623–633.
- 47.Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 73–78. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/12> (дата звернення: 28.04.2025).

48. Сірак-Кондратьєва О.М. Психологічні особливості розвитку резильєнтності особистості бізнесмена. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування*. 2024. Вип. 28 (57). С. 82–97. DOI: [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28\(57\)-82-97](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57)-82-97)
49. Сірик І.В. Особливості професійного становлення психолога-практика. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2014. Вип. 45. С. 24–30. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2014_45_5
50. Соловей-Лагода О.А. Резилієнтність особистості: поняття, моделі та техніки плекання. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки*. 2024. С. 32–44. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2\(3\).4](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).4) (дата звернення: 28.04.2025).
51. Сорокіна О. Зміст уявлень студентів-психологів про специфіку майбутньої професійної діяльності. *Педагогічний процес: теорія і практика. Серія: Психологія*. 2016. № 3 (54). С. 62–65.
52. Стражник Ю.І. Аналіз сутності і генеза поняття «резильєнтність» у науковій літературі. *Наукові інновації та передові технології. Серія: Психологія*. 2023. № 14(28). С. 1290–1300. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14\(28\)-1290-1300](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14(28)-1290-1300) (дата звернення: 28.04.2025).
53. Танасійчук О. Психологічні особливості професійного становлення майбутніх психологів. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2020. Вип. 48. С. 253–271. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-48.253-271>
54. Тест життєстійкості С. Мадді. URL: http://ni.biz.ua/1/1_5/1_51709_test-zhiznestoykosti-s-maddi.html (дата звернення: 28.04.2025).
55. Туриніна О.Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.-метод. посіб. Київ: ДП «Видавничий дім «Персонал», 2018. 206 с.
56. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 6(2). С. 160–165. URL:

- http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_p_2016_6%282%29__30 (дата звернення: 28.04.2025).
- 57.Цюман Т.П., Нагула О.Л., Адамська З.М. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022. Вип. 38(2). С. 83–89. DOI: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813> (дата звернення: 11.05.2025).
 - 58.Чернобровкіна В.А., Чернобровкін В.М. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. Том 3. С. 59–66. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/rri_2020_3_11 (дата звернення: 09.05.2025).
 - 59.Чиханцова О.А., Гуцол К.В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19: практичний посібник. Київ: Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732913/1/Практичний%20посібник.pdf> (дата звернення: 28.04.2025).
 - 60.Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 35–40. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07> (дата звернення: 28.04.2025).
 - 61.Шахов В., Шахов В. Становлення професійної самосвідомості майбутнього психолога. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія* : збірник наукових праць. Вінниця : ВДПУ, 2022. Вип. 72. С. 93–98. DOI: 10.31652/2415-7872-2022-72-93-98
 - 62.Штифурак В.С., Шаманська О.І., Педоренко В.М. Психологія професійного становлення психолога-консультанта: навчальний посібник. Вінниця: ВДПУ, 2021. 226 с. URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/items/21e28194-9dca-482d-bfc4-41211b6beed7> (дата звернення: 04.03.2025).
 - 63.Arnout B.A., Almoied A.A. A structural model relating gratitude, resilience, psychological well-being and creativity among psychological counsellors.

- Counselling and Psychotherapy Research*. 2020. DOI: 10.1002/capr.12316 (дата звернення: 18.04.2025).
64. Bagdžiūnienė, D., Žukauskaitė, I., Bulotaitė, L., Sargautytė, R. Study and personal resources of university students' academic resilience and the relationship with positive psychological outcomes. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1517359 (дата звернення: 18.04.2025).
 65. Cohen L., Pooley J., Ferguson C. A., Harms C. A. Psychologists' understanding of resilience: Implications for the discipline of psychology and psychology practice. *The Australian Community Psychologist*. 2011. Vol. 23(2). P. 7–22. URL: <https://ro.ecu.edu.au/ecuworks2011/154/>
 66. Echezarraga A., Las Hayas C., Jones S. H. Resilience and recovery in the context of psychological disorders. *Journal of Humanistic Psychology*. 2019. Vol. 64, No. 3. DOI: 10.1177/0022167819851623 (дата звернення: 14.04.2025).
 67. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. 2013. 18(1). P. 12–23. DOI: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
 68. Grygorenko Z., Naydonova G. The concept of «resilience»: history of formation and approaches to definition. *Public Administration and Law Review*. 2023. No. 2. P. 76–88. DOI: <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-2-76-88>
 69. Infurna F. J. Utilizing principles of life-span developmental psychology to study the complexities of resilience across the adult life span. *The Gerontologist*. 2021. Vol. 61, No. 6. P. 807–818. DOI: 10.1093/geront/gnab086.
 70. Kolar C., Von Treuer K., Koh C. Resilience in early-career psychologists: Investigating challenges, strategies, facilitators, and the training pathway. *Australian Psychologist*. 2017. Volume 52(3). P. 198–208. DOI: <https://doi.org/10.1111/ap.12197>
 71. Lazos G., Kredentser O. Resilience of psychotherapists and the relationship between their personal and professional characteristics. *American Journal of Applied Psychology*. 2021. Volume 10(6). P. 162–172. DOI: <https://doi.org/10.11648/j.ajap.20211006.15>

72. Levtushenko I., Avramchenko S., Nezhynska O., Ortikova N. Psychologist's resilience to stress factors: Exploring psychological peculiarities. *Polish Psychological Bulletin*. 2024. Vol. 54(3). P. 169–177. DOI: <https://doi.org/10.24425/ppb.2023.148049>
73. Maddi S. R. Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth. SpringerBriefs in Psychology. Dordrecht: Springer, 2013. 88 p. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-94-007-5222-1>
74. McLain D. L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*. 1993. No 53(1). P. 183–189. DOI: <https://doi.org/10.1177/0013164493053001020>
75. Niyazova A., Madaliyeva Z. Impact of resilience on psychological well-being. *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment*. 2022. Vol. 10(4). P. 178–186. DOI: <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2022.10.04.3>
76. Sisto A., Vicinanza F., Campanozzi L. L., Ricci G., Tartaglini D., Tambone V. Towards a transversal definition of psychological resilience: a literature review. *Medicina*. 2019. Vol. 55. No. 11. P. 745–752. DOI: [10.3390/medicina55110745](https://doi.org/10.3390/medicina55110745)
77. Schwarz S. Resilience in psychology: A critical analysis of the concept. *Theory & Psychology*. 2018. Vol. 28. No. 4. DOI: [10.1177/0959354318783584](https://doi.org/10.1177/0959354318783584) (дата звернення: 28.04.2025).
78. Smith B. W., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P., Bernard J. The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*. 2008. 15(3). P. 194–200. DOI: [10.1080/10705500802222972](https://doi.org/10.1080/10705500802222972)
79. Toland J., Carrigan D. Educational psychology and resilience: New concept, new opportunities. *School Psychology International*. 2011. Vol. 32(1). P. 95–106. DOI: <https://doi.org/10.1177/0143034310397284>
80. Valiente C., Vázquez C., Contreras A., Peinado V., Trucharte A. A symptom-based definition of resilience in times of pandemics: patterns of psychological responses over time and their predictors. *European Journal of*

Psychotraumatology. 2021. Vol. 12. No 1. DOI: 10.1080/20008198.2020.1871555
(дата звернення: 11.05.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-25 (CD-RISC-25) [23, с. 26-27]

ПІБ _____

Вік _____ Дата дослідження _____

Інструкція

Вам пропонується оцінити 25 тверджень, що описують різні способи реагування на стресові та складні життєві ситуації. Для кожного твердження оберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому звичайному стану або поведінці, використовуючи п'ятибальну шкалу Лайкерта:

- 0 – повністю невірно;
- 1 – скоріше невірно, ніж вірно;
- 2 – частково вірно;
- 3 – скоріше вірно, ніж невірно;
- 4 – вірно майже у всіх випадках.

Відповідайте швидко, орієнтуючись на перше враження. Не існує правильних чи неправильних відповідей – важливо, щоб Ваші відповіді максимально відображали реальний стан та особистий досвід.

Дослідницький бланк Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-25

№	Твердження	0	1	2	3	4
1	Здатний адаптуватися до змін					
2	Маю близькі та безпечні стосунки					
3	Вірю в можливість допомоги Вищих сил					
4	Можу впоратися з усім, що трапиться					
5	Минулий успіх дає впевненість для нових викликів					
6	Дивлюся на речі з гумористичного боку					
7	Впевнений, що подолання стресу зміцнює					

8	Швидко відновлююся після хвороби або труднощів					
9	Вважаю, що в житті нічого не трапляється без причини					
10	Докладаю всі зусилля незважаючи ні на що					
11	Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони					
12	Коли все виглядає безнадійно, я не здаюся					
13	Знаю, куди звернутися за допомогою					
14	Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно					
15	Надаю перевагу прийняттю лідерства у вирішенні проблем					
16	Мене важко розчарувати невдачею					
17	Думаю про себе як про сильну людину					
18	Здатен приймати непопулярні або важкі рішення					
19	Можу впоратися з неприємними почуттями					
20	Можу діяти на підставі передчуття					
21	Маю сильне відчуття мети					
22	Контролюю своє життя					
23	Люблю життєві виклики					
24	Працюю, щоб досягти своїх цілей					
25	Пишаюся своїми досягненнями					

Обробка результатів та інтерпретація

Кількісний показник резильєнтності визначається як сума балів за всіма 25 пунктами опитувальника. Мінімально можливий результат – 0 балів, максимально можливий – 100 балів.

Загальний принцип інтерпретації такий: вищий сумарний бал свідчить про вищий рівень психологічної стійкості (здатність ефективно долати стресові ситуації, адаптуватися до змін та зберігати внутрішню рівновагу); нижчий сумарний бал вказує на знижений рівень резильєнтності, що може проявлятися у складнощах з подоланням тривалих чи інтенсивних стресових навантажень.

Для практичної інтерпретації зазвичай орієнтуються на такі умовні діапазони: 0-49 балів – низький рівень резильєнтності; 50-74 бали – середній рівень резильєнтності; 75-100 балів – високий рівень резильєнтності.

Вік _____ Дата дослідження _____

[illegible]

Шкала резильєнтності (Brief Resilience Scale, BRS) [78]

ПІБ _____

Вік _____ Дата дослідження _____

Інструкція

Оберіть один варіант відповіді для кожного твердження у рядку, який найбільше відповідає Вашій згоді або незгоді з ним.

Бланк для відповідей

№	Твердження	Категорично не згоден (-на)	Не згоден (-на)	Нейтрально	Згоден (-на)	Повністю згоден (-на)
1	Я швидко відновлююся після важких періодів	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
2	Мені важко проходити крізь стресові події	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1
3	Мені не потрібно багато часу, щоб оговтатися від стресової події	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
4	Мені складно повернутися до нормального стану після негативних подій	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1
5	Я зазвичай справляюся з труднощами без особливих проблем	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
6	Мені потрібно багато часу, щоб оговтатися після невдач у житті	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1

Обробка результатів та їх інтерпретація

Складіть усі відповіді (від 1 до 5) за шістьма пунктами, отримавши діапазон від 6 до 30 балів.

Потім розділіть суму на кількість відповідей (6).

Кількість набраних балів інтерпретується відповідно до таких діапазонів:

4,31-5,00 – високий рівень резильєнтності (людина швидко оговтується після труднощів і зберігає внутрішню стійкість);

3,00-4,30 – середній рівень резильєнтності (здатність до відновлення достатня, але в окремих випадках можливі труднощі);

1,00-2,99 – низький рівень резильєнтності (відновлення після стресу відбувається повільно, є потреба у розвитку навичок подолання).

Мій результат: _____

Методика «Шкала толерантності до невизначеності» Д. МакЛейна [74]

ПІБ _____

Вік _____ Дата дослідження _____

Інструкція

Перед вами твердження, що описують ставлення до нових і невизначених ситуацій. Прочитайте кожне твердження та оберіть відповідь, яка найбільше відповідає вашій думці. Виберіть один із семи варіантів:

- 1 – Повністю не згоден(-на)
- 2 – Не згоден(-на)
- 3 – Частково не згоден(-на)
- 4 – Важко відповісти / ні те, ні інше
- 5 – Частково згоден(-на)
- 6 – Згоден(-на)
- 7 – Повністю згоден(-на)

Текст опитувальника

- 1. Мені важко переносити невизначені ситуації.
- 2. Мені буває складно реагувати на події, що мають невизначений характер.
- 3. Вважаю, що нові ситуації є більш небезпечними, ніж звичні.
- 4. Мене приваблюють ситуації, які можна тлумачити по-різному.
- 5. Я б волів(ла) уникати розв'язання проблем, які слід розглядати з різних точок зору.
- 6. Я намагаюся уникати невизначених подій.
- 7. Я добре справляюся з невизначеними ситуаціями.
- 8. Я надаю перевагу звичним ситуаціям, а не новим.
- 9. Питання, які не можна розглянути лише з однієї точки зору, дещо мене лякають.

10. Я уникаю ситуацій, які надто складні для мого розуміння.
11. Я терпимо ставлюся до невизначених ситуацій.
12. Мені подобається вирішувати проблеми, які є складними та невизначеними.
13. Я намагаюся уникати проблем, що не мають єдиного «найкращого» рішення.
14. Я часто шукаю щось нове і не прагну зберегти все по-старому у своєму житті.
15. Зазвичай я надаю перевагу новизні, а не звичному.
16. Мені не подобаються невизначені ситуації.
17. Деякі проблеми є настільки складними, що спроба зрозуміти їх приносить мені задоволення.
18. Я зовсім не хвилююся, коли доводиться шукати вихід з несподіваної ситуації.
19. Мені подобається працювати з проблемними ситуаціями, які своєю складністю ставлять у глухий кут деяких людей.
20. Мені складно робити вибір, коли результат не є очевидним.
21. Мені подобається іноді дивуватися.
22. Я надаю перевагу ситуаціям, у яких є певна невизначеність.

Обробка результатів

Обробка результатів передбачає кодування відповідей таким чином: «Повністю не згоден(на)» – 1 бал, «Не згоден(на)» – 2 бали, «Частково не згоден(на)» – 3 бали, «Ні те, ні інше» – 4 бали, «Частково згоден(на)» – 5 балів, «Згоден(на)» – 6 балів, «Повністю згоден(на)» – 7 балів.

Для пунктів 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 16, 20 здійснюється зворотне кодування: 7 балів → 1 бал, 6 балів → 2 бали, 5 балів → 3 бали, 4 бали → 4 бали, 3 бали → 5 балів, 2 бали → 6 балів, 1 бал → 7 балів.

Після цього підраховують сумарний бал за всіма пунктами (з урахуванням реверсування). Результат може варіюватися від 22 балів (повна нетолерантність до невизначеності) до 154 балів (висока толерантність до невизначеності).

Інтерпретація результатів

22-65 балів	Низька толерантність до невизначеності: схильність уникати нових і неоднозначних ситуацій, висока потреба у структурованості, передбачуваності та чітких інструкціях. Можливі труднощі у стресових умовах.
66-110 балів	Середній рівень толерантності: здатність адаптуватися до змін і приймати невизначеність, але перевага часто надається безпечним і звичним обставинам.
111-154 бали	Високий рівень толерантності: гнучкість мислення, відкритість новому досвіду, позитивне ставлення до змін, вміння ефективно діяти в непередбачуваних умовах.

Тест життєстійкості С. Мадді [54]

ПІБ _____

Вік _____ Дата дослідження _____

Інструкція

Тест містить 45 тверджень, до кожного з яких пропонуються чотири варіанти відповіді: «ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так». Респонденти мають обрати той варіант, який найбільше відповідає їх особистим переконанням, внутрішнім установкам і життєвому досвіду. Обробка результатів передбачає врахування прямих і зворотних пунктів для кожної з трьох субшкал та підрахунок загального балу.

Текст опитувальника «Тест життєстійкості» С. Мадді

Питання	Ні	Скоріше ні, ніж так	Скоріше так, ніж ні	Так
1. Я часто не впевнений в своїх рішеннях.				
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3. Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4. Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5. Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6. Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7. Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8. Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10. Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11. Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13. Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14. Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.				

15. Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.				
16. Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17. Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18. Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19. Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20. Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.				
21. Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22. Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23. Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24. Мені завжди є чим зайнятися.				
25. Я можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26. Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27. Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28. Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29. Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30. Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31. Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити.				
32. Мені здається, життя проходить повз мене.				
33. Мої мрії рідко збуваються.				
34. Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36. Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37. Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38. Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.				
39. У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40. Навколишні мене недооцінюють.				
41. Як правило, я працюю із задоволенням.				
42. Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.				
43. Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44. Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45. Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

Обробка результатів

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал.

Прямі та зворотні пункти для кожної шкали

	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Для оцінки загального рівня життєстійкості застосовуються середні значення та стандартні відхилення: середній бал – 80,72, стандартне відхилення – 18,53.

Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життєстійкості

Норми	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Значення вище середнього свідчать про високий рівень розвитку компонентів життєстійкості, а отже, і про здатність особистості ефективно справлятися зі стресогенними впливами. Адаптована методика є надійним і валідним інструментом, що пройшов апробацію в українському контексті. Вона дозволяє глибоко і структуровано оцінити внутрішні ресурси особистості, що забезпечують її психологічну стійкість.