

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

І.С.Тертишник

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ВПЛИВ SOFT SKILLS НА ФОРМУВАННЯ У ОСОБИСТОСТІ
АДАПТАТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ
ТРУДНОЩІВ**

2025

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини
(повне найменування інституту, факультету)
Кафедра психології та соціології
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему: «Вплив soft skills на формування у особистості адаптивного
потенціалу для подолання життєвих труднощів»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-243зм

І.С.Тертишник

Керівник роботи: д. психол. н., проф.

О.Г.Лосієвська

Рецензент: доцент кафедри педагогіки та психології
Луганського обласного інституту післядипломної
педагогічної освіти, к. психол. н, доц.

В.В.Байдик

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ магістр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“03” вересня_ 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**
Тертишник Ірини Сергіївни

1. Тема роботи: «Вплив soft skills на формування у особистості адаптивного потенціалу для подолання життєвих труднощів».

Керівник роботи: О.Г.Лосієвська – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціології затверджений наказом по університету від «02.09.2025 2025 року, № 141/15.04

2. Строк подання студентом роботи до захисту «_10_» грудня 2025 року.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 142 сторінка (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми, графіки)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Лосієвська О.Г. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології	04.09.2025 р.	16.10.2025 р.
2.	Лосієвська О.Г. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології	17.10.20025 р.	24.10.2025 р.
3.	Лосієвська О.Г. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології	25.10.2025 р.	03.11.2025 р.

7. Дата видачі завдання: «_03_» вересня_2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	04.09.2025 – 07.09.2025	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	08.09.2025- 16.10.2025	
3	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	17.10.2025- 24.10.2025	
4	Розробка та апробація програми соціально-психологічного тренінгу.	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формульовального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	01.11.2025 р. – 03.11.2025 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2025 р. – 08.12.2025 р	
7	Попередній захист робіт	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
8	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат.	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
10	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.12.2025 р. – 21.12.2025 р.	
11	Захист кваліфікаційної роботи.	22.12.2025 р. – 27.12.2025 р.	

Здобувачка вищої освіти

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

Тертишник І.С.

Лосієвська О.Г.

РЕФЕРАТ

Текст – 141 с., табл. – 7, літератури – 88 дж., додатків – 5

В кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні основи вивчення впливу soft skills на формування у особистості адаптивного потенціалу для подолання життєвих труднощів.

Розглянуто психологічні особливості розвитку та формування у особистості адаптивного потенціалу, структуру та фактори, що впливають на становлення й формування у особистості адаптивного потенціалу для подолання життєвих труднощів.

Описано особливості впливу soft skills на формування адаптивного потенціалу особистості через розвиток емоційного інтелекту, гнучкості мислення та стресостійкості. Розкрито питання як soft skills підвищують здатність людини адаптуватися до нових умов, справлятися зі стресом та досягати успіху в різних сферах життя.

Проведено констатувальний експеримент і встановлено показники soft skills за напрямками емоційного інтелекту, стресостійкості та копінг-стратегій, які впливають на формування у особистості адаптивного потенціалу. Експериментально розглянуто психологічні особливості впливу soft skills на формування адаптивного потенціалу особистості.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток soft skills та їх вплив на формування адаптивного потенціалу особистості для подолання життєвих труднощів.

Ключові слова: АДАПТАТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ, АДАПТАТИВНІСТЬ, ГНУЧКІСТЬ, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ЖИТТЄВІ ТРУДНОЩІ, РЕСУРСИ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, КОРЕКЦІЯ, ЕМОЦІЇ, СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ.

ABSTRACT

Tertyshnyk I.S. The Influence of Soft Skills on the Formation of an Individual's Adaptive Potential for Overcoming Life Difficulties. – Qualification work. – Kyiv, 2025.

In the qualification paper, the theoretical and methodological foundations of studying the influence of soft skills on the formation of an individual's adaptive potential for overcoming life difficulties are presented.

The psychological characteristics of the development and formation of adaptive potential in an individual are examined, as well as the structure of adaptive potential and the factors that determine the impossibility or low capacity for its formation.

The peculiarities of the influence of soft skills on the development of an individual's adaptive potential through the enhancement of emotional intelligence, critical thinking, and stress resilience are described. The paper reveals how soft skills increase a person's ability to adapt to new conditions, cope with stress, and achieve success in various spheres of life.

A diagnostic (constatation) experiment was conducted, identifying soft skills indicators in the areas of emotional intelligence, stress resilience, and critical thinking, which influence the development of an individual's adaptive potential. The psychological features of adaptive potential formation were examined experimentally.

Based on the results of the diagnostic experiment, a socio-psychological training program was developed and tested. The program is aimed at developing soft skills and enhancing their impact on the formation of an individual's adaptive potential for overcoming life difficulties.

Key words: ADAPTIVE POTENTIAL, ADAPTABILITY, FLEXIBILITY, EMOTIONAL INTELLIGENCE, LIFE DIFFICULTIES, RESOURCES, SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING, STRESS RESISTANCE, CORRECTION, EMOTIONS, BEHAVIORAL STRATEGIES.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ	14
1.1. Аналіз літератури з вивчення проблеми у закордонній та українській науковій психології.....	14
1.2. Структура адаптивного потенціалу та самоактуалізація особистості ...	33
1.3. Формування ресурсів soft skills для подолання життєвих труднощів	42
Висновки до розділу 1	48
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ SOFT SKILLS НА ФОРМУВАННЯ АДАПТАТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ	50
2.1. Вплив soft skills на формування у особистості адаптивного потенціалу для подолання життєвих труднощів	50
2.2. Опис психодіагностичних методик дослідження впливу soft skills на формування адаптивного потенціалу для подолання життєвих труднощів	59
2.3. Психологічний та статичний аналіз результатів констатувального експерименту.....	67
Висновки до розділу 2	77
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ У ОСОБИСТОСТІ АДАПТАТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ ПІД ВПЛИВОМ SOFT SKILLS.....	80
3.1. Теоретико-методологічні засади розробки тренінгу формування у особистості адаптивного потенціалу для подолання життєвих труднощів під впливом soft skills	80
3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу формування у особистості адаптивного потенціалу для подолання життєвих труднощів під впливом soft skills	82
3.3. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності реалізованих програмних заходів за допомогою методів математичної статистики.....	99
Висновки до розділу 3	107
ВИСНОВКИ.....	110
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	115
ДОДАТКИ.....	123

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Соціальне та культурне середовище сьогодення висуває високі вимоги до людини, пов'язані з необхідністю вирішення значної кількості різноманітних завдань, розташованих у різних контекстах життя, створюючи фактори, що впливають на людину та потребують високого рівня адаптації особистості до постійних змін та викликів. У зв'язку з цим актуальними є питання ефективного подолання стресу, які вимагають від особистості мобілізації всіх доступних ресурсів.

Індивідуально-психологічні особливості особистості, від яких залежить ефективне подолання життєвих труднощів складають в сукупності одне з центральних її утворень, яке і можна визначити як адаптативний потенціал особистості. Адаптативний потенціал особистості – інтегральне психологічне утворення, яке відображає здатність особистості до ефективного пристосування, саморегуляції, гнучкості поведінки та подолання життєвих труднощів. Різні автори пропонують визначення адаптивності особистості, ґрунтуючись на розумінні адаптивності як загальної фундаментальної властивості живих саморегулювальних систем здійснювати зміни в напрямі підтримки рівноваги відношень із середовищем. Подолання труднощів – це цілеспрямований, значною мірою усвідомлений та гнучкий процес. Гнучкість означає, що ми можемо реагувати на ситуацію, вдаючись до певних стратегій її подолання, на відміну від захисних механізмів, які зазвичай активуються автоматично.

Формування адаптивного потенціалу тісно пов'язане з розвитком надпрофесійних компетентностей, відомих як *soft skills*, що охоплюють емоційний інтелект, комунікативність, когнітивну гнучкість, критичне та креативне мислення, стресостійкість, здатність до командної взаємодії, емпатію та лідерство.

У сучасній психологічній науці спостерігається зростання інтересу до дослідження впливу *soft skills* на емоційно-вольову сферу, психологічну стійкість та адаптивність особистості. Розвиток *soft skills* розглядається

психологами як один із головних ресурсів подолання життєвих криз, стресових ситуацій та професійного вигорання.

Актуальність дослідження зумовлена також потребою суспільства у формуванні зрілої, емоційно стабільної, соціально активної особистості, здатної зберігати внутрішню рівновагу у складних життєвих обставинах. Для людей середнього віку розвиток soft skills стає важливою умовою підтримання психологічного благополуччя, гармонізації міжособистісних стосунків, підвищення якості життя та профілактики дезадаптивних станів.

В умовах глобальних криз, невизначеності та високої конкуренції на ринку праці вивчення ролі soft skills у зміцненні адаптивного потенціалу набуває особливої важливості. Дослідження даної теми дозволяє зрозуміти, які саме навички є ключовими для ефективного подолання життєвих труднощів, та розробити програму соціально-психологічного тренінгу формування у особистості адаптивного потенціалу для подолання життєвих труднощів під впливом soft skills.

Таким чином, тема «Вплив soft skills на формування у особистості адаптивного потенціалу для подолання життєвих труднощів» є актуальною як у теоретичному, так і в практичному аспектах, оскільки відповідає сучасним потребам суспільства та сприяє підвищенню психологічної стійкості та життєвої ефективності особистості.

Об'єкт дослідження – адаптивний потенціал особистості для подолання життєвих труднощів.

Предмет дослідження – вплив soft skills на формування у особистості адаптивного потенціалу для подолання життєвих труднощів.

Мета дослідження: теоретично вивчити та експериментально дослідити вплив soft skills на формування у особистості адаптативного ресурсу для подолання життєвих труднощів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел, які вивчають адаптивний потенціал особистості для подолання життєвих труднощів.

2. Розкрити структуру адаптивного потенціалу та самоактуалізації особистості.

3. Провести теоретичний аналіз впливу soft skills на формування адаптативного потенціалу особистості для подолання життєвих труднощів

4. Підібрати та сформулювати методичне забезпечення для дослідження впливу soft skills на формування у особистості адаптативного ресурсу для подолання життєвих труднощів.

5. Підготувати емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення впливу soft skills на формування у особистості адаптативного ресурсу для подолання життєвих труднощів.

6. Розробити програму тренінгу формування у особистості адаптивного потенціалу для подолання життєвих труднощів під впливом soft skills.

Теоретико-методологічну основу дослідження становили: зокрема праці щодо здатності людини співпрацювати та бути корисною суспільству як основного показника здоров'я людини (А. Адлер), самоефективність як ключовий чинник мотивації, стійкості та успішності та роль саморегуляції у поведінці людини (А. Бандура), глибинні переконання, що формуються в дитинстві та впливають на самооцінку й поведінку, принципи корекції мислення через раціональний аналіз, перевірку доказів, модифікацію переконань (А. Бек), життєтворчість як осмислене проектування життя та формування життєвих стратегій (Г. О. Балл), феномен самоактуалізації особистості як психологічну умову, яка сприяє подоланню соціальних страхів (тривожності, страхів взаємодії, страхів перед людьми, соціальних бар'єрів (В. С. Ваштанник), саморегуляції та благополуччя, регуляцію цілей, уміння відпускати недосяжні цілі, емоційні механізми стресу та адаптації (К. Врош), теорія збереження ресурсів (С. Гобфолл), дослідження емоційного інтелекту (Д. Гоулман), основні моделі та підходи до структури емоційного інтелекту, запропоновані в західних досліджен (Л. Л. Гільова, Н. А. Кулик), І. В. Горбунова, як умови навчання, соціальне середовище та внутрішні психологічні ресурси впливають на становлення особистості та її адаптивні

можливості (Л. Долинська), чинників ефективності професійної діяльності, умов розвитку особистісних і лідерських компетентностей працівників, механізмів профілактики професійного вигорання та формування психологічно безпечного організаційного середовища (Л. М. Карамушка), вивчення психологічних механізмів розвитку особистості в освітньому середовищі та ролі внутрішніх ресурсів у становленні адаптивності (Н. М. Келіна), І. Г. Кірющенко, важливість soft skills для професійного розвитку особистості, не просто як доповнення, а як ключову частину професійної компетентності (А. І. Кузьмінський), як людина переживає стрес і які психологічні механізми визначають успішне чи неуспішне подолання життєвих труднощів (Р. Лазарус, С. Фолкман), розглядати адаптаційний потенціал як складну, ієрархічно-паритетну систему адаптивності (О. Д. Литвиненко), психотерапевтичний метод, який використовує керовані уявні образи для роботи з емоціями, конфліктами та несвідомим для активації додаткових та нових ресурсів особистості, (Х. Льюїнер), психологічний капітал та основи позитивної психології (Ф. Лютенс), життєстійкість як особистісний ресурс, що складається з залученості, контролю, виклику через сприйняття стресу не як загрози, а як можливості зростання (С. Р. Мадді), концепція емоційного інтелекту (Дж. Майер, П. Саловей) самоактуалізація особистості (А. Маслоу, К. Роджерс), як позитивне лідерство впливає на розвиток психологічного капіталу працівників оптимізму, надії, самоефективності та резильєнтності (І. М. Мартінес, І. Менегель, Х. М. Пейро), фундаментальний огляд розвитку резильєнтності упродовж життя (А. С. Мастен, Д. Д. Катулі, М.-Г. Дж. Рід), що труднощі можуть стати каталізатором особистісного розвитку у дорослості (С. Махешварі, С. Нараїн), оптимізм як очікування позитивних результатів, що впливає на мотивацію та витривалість (М. Г. Менс, К. Врош, М. Ф. Шаєр.), життєтворчість особистості, здатність людини свідомо конструювати власне життя та життєві кризи та їх подолання (втрата сенсу, стрес, травма, життя (Т. М. Титаренко), сенс життя як головна людська мотивація, здатність людини знайти сенс навіть у

стражданні та втраті (В. Франкл), дослідження ідентичності, самовизначення, життєвих стратегій (Н. В. Чепелєва).

Для досягнення поставленої мети та розв'язання висунутих завдань використано комплекс **методів дослідження**:

- *теоретичні методи*: аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел з психології особистості, педагогіки, соціальної психології щодо понять адаптивний потенціал, soft skills, емоційний інтелект, стресостійкість, критичне мислення, копінг-стратегії, життєві труднощі, порівняльно-теоретичний аналіз різних наукових підходів до розуміння механізмів адаптації та розвитку особистісних ресурсів, синтез і класифікація отриманих теоретичних даних для визначення взаємозв'язку між розвитком soft skills і формуванням адаптивного потенціалу;

- *емпіричні методи*: психодіагностичні методики для оцінки адаптивного потенціалу особистості (тест на емоційний інтелект (Н. Холл, тест емоційного інтелекту Шутте, шкала стресостійкості Коннор-Девідсона (CD-RISC), методика Копінг-стратегій тест Лазаруса, опитувальник Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті);

- *методи математичної обробки даних* із їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистична обробка даних і графічна презентація результатів дослідження здійснювалася за допомогою статистичних методів, кореляційного аналізу для визначення взаємозв'язку між показниками розвитку soft skills та рівнем адаптивного потенціалу; якісний аналіз отриманих результатів, інтерпретація емпіричних даних.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що: уточнено зміст поняття «адаптивний потенціал особистості» – як інтегральної психологічної характеристики, що поєднує когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові патерни, забезпечуючи ефективне подолання життєвих труднощів. Розкрито роль soft skills як системоутворювального чинника розвитку адаптивного потенціалу, що визначає здатність особистості до саморегуляції, конструктивного мислення, емоційної гнучкості та комунікативної

компетентності. Поглиблено інтеграцію понять «soft skills» та «адаптивний потенціал» у межах психологічного механізму подолання життєвих труднощів через призму розвитку особистісних компетентностей, що належать до групи soft skills. Обґрунтовано та визначено концептуальні засади дослідження взаємозв'язку між рівнем розвитку soft skills (емоційного інтелекту, стресостійкості, критичного мислення, комунікативних умінь) та показниками адаптивного потенціалу особистості. Розроблено тренінг щодо формування та розвитку soft skills як засобу підвищення адаптивності особистості у життєвій діяльності.

Теоретичне значення дослідження: дослідження поглиблює наукові уявлення про взаємозв'язок між розвитком soft skills і формуванням адаптивного потенціалу особистості, що дозволяє розглядати soft skills як один із ключових чинників ефективної психологічної адаптації.

Дослідження встановлює роль soft skills у формуванні адаптивного потенціалу особистості для подолання життєвих труднощів, роль емоційного інтелекту, стресостійкості та гнучкості мислення.

Практичне значення дослідження полягає у розробці програми соціально-психологічного тренінгу формування у особистості адаптивного потенціалу для подолання життєвих труднощів під впливом soft skills.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ

1.1. Аналіз літератури з вивчення проблеми у закордонній та українській науковій психології

Адаптивний потенціал особистості визначається як комплекс внутрішніх психологічних ресурсів особистості та індивідуальних навиків, які забезпечують вміння особистості долати та ефективно пристосовуватися до змін та життєвих труднощів [2]. В сучасних українських дослідженнях з психології, зокрема, адаптивний потенціал характеризується як комплексна система, яка формується з вроджених, набутих протягом життя та цілеспрямовано розвинутих навиків особистості, в тому числі певних патернів поведінки та усвідомленого підходу до зміни своїх емоційних та поведінкових реакцій. [13]. Таким чином, адаптивний потенціал особистості представляє собою не просто набір рис характеру чи навичок, а інтегральне утворення, що поєднує психічні, поведінкові та соціальні ресурси особистості.

У сучасному науковому дискурсі адаптивність розглядається як інтегральна характеристика особистості, що відображає поєднання здібностей, які забезпечують своєчасну, адекватну та ефективну взаємодію з соціальним середовищем [12].

Встановлено, що у контексті означеної проблеми найбільшу цінність представляють дослідження психологів науковців, які вивчали процес розвитку особистості, умови і механізми формування, закономірності самоактуалізації особистості, копінг-стратегії, адаптивний потенціал людини та вплив soft skills на проживання особистістю життєвих труднощів.

Згідно з визначенням наданим в Енциклопедії сучасної України «Адаптація (від. лат adaptatio – «пристосовувати») – процес пристосування об'єкта (адаптаціогенез); стан пристосованості об'єкта (результат

адаптаціогенезу); дія, спрямована на об'єкт з метою його пристосування до визначених вимог, пристосування об'єкта до використання в конкретних умовах. З точки зору біології вважається процесом і результатом підвищення стійкості біологічного об'єкта до дії стресорів, чинників, рівень дози яких перевищує граничне значення стійкості конкретної біологічної системи» [85].

Цей концепт розвивався в межах різних психологічних шкіл. Зі психоаналітичної точки зору, адаптацію розглядають як результат реалізації захисних механізмів Его. Зигмунд Фройд визначав захисні механізми як процеси, які виконують функцію процесів адаптації до внутрішніх переживань особистості. Тобто, навіть неусвідомлені стратегії (витіснення, проекція, сублімація тощо) є спробою підтримати психічну рівновагу під тиском стресу. Пізніше психоаналітики (напр. А. Фройд, Д. Вейлант) трактували захисні механізми як «інтрапсихічні засоби адаптації», які хоч і виконують захисну функцію, але можуть у надлишку ускладнювати реальну адаптацію (деадаптацію). Відтак у працях психоаналітиків адаптаційний потенціал особистості тісно пов'язаний із глибинними психологічними захистами та процесами Его [25].

Соціально-психологічні та когнітивні концепції акцентують увагу на механізмах обробки інформації та процесах навчання. У межах цих підходів Ж. Піаже трактував адаптацію як досягнення рівноваги між внутрішніми когнітивними структурами особистості та зовнішніми вимогами середовища. На його думку, подолання труднощів відбувається через асиміляцію, а саме – включення нових вражень у вже наявні схеми, та акомодацию, що передбачає модифікацію цих схем відповідно до нових умов. Обидва процеси забезпечують розвиток мислення та підтримують баланс між інтелектуальними структурами особистості й соціальним контекстом. Така перспектива підкреслює, що здатність до адаптації формується завдяки активному засвоєнню досвіду, перегляду способів інтерпретації ситуацій і корекції поведінкових стратегій, що дозволяє людині ефективно реагувати на зміни [11].

У біхевіористичному та системному підходах вважається, що важливу роль для формування реакцій особистості відіграють умови середовища та оточення, суспільства. У межах біхевіоризму адаптація визнається як результат закріплення певних моделей поведінки у відповідь на складні чи стресові події. Класичні уявлення Г. Сельє про загальний адаптаційний синдром демонструють, що тривалий стрес призводить до відповідних фізіологічних змін та формує стрес-реакцію. Водночас сам термін «адаптивний потенціал» був подальше розроблений переважно в психологічних дослідженнях, де він набув більш комплексного змісту [31].

З точки зору нейропсихології базується на властивість нервової системи до формування структурно-функціональних змін, тобто пояснюється феноменом нейропластичності мозку. Наукові праці з нейропсихології підкреслюють, що саме нейропластичні властивості мозку створюють підґрунтя для перебудови поведінкових стратегій у процесі набуття в тому числі в ситуаціях стресу або після пережитих травматичних подій, мозок здатний модифікувати синоптичні зв'язки, залучати альтернативні нейронні контури та активувати певні нейрохімічні механізми з метою підтримання ефективних адаптивних реакцій. Важливу роль у цих процесах відіграє нейротрофічний фактор мозкового походження (BDNF), який забезпечує ріст, розвиток і виживання нейронів та є одним із ключових чинників, що підтримують функціональну гнучкість мозку й його здатність до адаптації. З цієї точки зору, психологічні та психічні ресурси особистості, зокрема когнітивні процеси, навички емоційної саморегуляції, мають чітке біологічне підґрунтя, оскільки механізми гомеостазу та алостазу сприяють збереженню психічної стійкості шляхом динамічного підтримання функціональної рівноваги організму [31].

Ресурсний потенціал особистості щодо подолання життєвих труднощів можна розуміти як інтегровану систему внутрішніх характеристик, умінь і стратегій, які дозволяють людині ефективно протистояти стресогенним подіям та повсякденним викликам. Ці ресурси охоплюють не лише психологічні й

когнітивні особливості, але також фізіологічні, емоційні й соціальні складові, що спільно сприяють збереженню адаптивного функціонування [22].

Ресурси – це об’єкти, особистісні характеристики, умови або енергії, які є цінними для особистості або служать засобом досягнення інших цінностей. Ресурси – це ті об’єкти, особисті характеристики, стани чи енергії, які цінуються людиною або які служать засобом для досягнення інших об’єктів, особистих характеристик, станів чи енергії. Модель збереження ресурсів передбачає, що люди прагнуть зберігати, захищати та нарощувати ресурси, а їх втрата є загрозовою [22].

За Стефаном Гобфоллом, особисті ресурси є фундаментальними компонентами здатності людини до адаптації, відіграючи першорядну роль у контексті подолання стресу. Тобто, за С. Гобфоллом, ресурси включають особисті характеристики (наприклад, віра в себе, оптимізм), умови (наприклад, стабільне працевлаштування), енергії (час, знання) тощо і вони цінні або як такі самі по собі, або як засоби для досягнення інших цінностей [54].

У контексті особистісної психології це означає, що ресурси особистості є її внутрішніми психологічними якостями (оптимізм, самоефективність, життєстійкість, упевненість, самоконтроль тощо), які особистість має здатність реалізовувати для забезпечення ефективного подолання життєвих труднощів, збереження психологічної рівноваги та адаптацію до змін середовища [54].

За результатами дослідження наукових підходів до визначення адаптативного потенціалу особистості, можна зробити висновки, що адаптивні ресурси особистості не функціонують ізольовано, а формують цілісну й взаємопов’язану систему – своєрідний ресурсний пул, який людина може мобілізувати залежно від життєвих обставин. Окремі складові перебувають у постійній взаємодії: дефіцит чи втрата одного ресурсу потенційно може бути компенсований активізацією іншого. Водночас така взаємозамінність не є універсальною. У різних типах стресових ситуацій різні ресурси відіграють

нерівнозначну роль. Наприклад, почуття власної ефективності або наявність соціальної підтримки істотно підсилюють адаптивність у періоди раптових та гострих втрат ресурсів, проте за умов тривалого, хронічного стресу їхній захисний ефект може знижуватися. Таким чином, адаптивний потенціал особистості залежить не лише від наявності окремих ресурсів, а й від того, як ресурси використовуються у взаємодії з різними типами викликами, свідомо задіюється самою особистістю. [54].

У межах концепції збереження ресурсів одним із ключових положень є те, що втрата ресурсів має більшу вагу та інтенсивність, ніж їхнє набуття. Це означає, що процес втрати відбувається швидше, супроводжується серйознішими психологічними наслідками та набагато важче піддається компенсації. Дослідження підтверджують, що люди схильні сильніше реагувати на втрати та, навпаки, занижувати значущість нових надбань. [43]. Хоча саме втрата ресурсів є визначальною у формуванні стресової відповіді, можливість ресурсного збагачення також виникає, але здебільшого як реакція на критичні обставини.

З позиції адаптивного потенціалу це означає, що в умовах стресу чи травматичних подій активується внутрішній ресурсний механізм: мобілізуються залишкові ресурси, формується мотивація до перебудови та створення нових ресурсів. Саме завдяки такому процесу у частини людей може спостерігатися явище, відоме як посттравматичний ріст [50].

Посттравматичний ріст описують як якісні позитивні зміни у світогляді, особистісних рисах та системі цінностей, що виникають після подолання особливо тяжких життєвих подій. Йдеться не лише про відновлення попереднього рівня функціонування, а про вихід на новий рівень психологічної зрілості. Таким чином, адаптивний ресурс особистості не лише пом'якшує наслідки втрати, а й може сприяти появі нових психологічних можливостей у відповідь на травматичний досвід [50].

Стрес-копінг поведінки особистості. Сучасні дослідження розглядають адаптивний потенціал у контексті копінгу та резильєнтності. Наприклад,

Річард Лазарус і Сюзанна Фолкман визначають копінг як «динамічний процес» оцінки стресу і власних можливостей його подолати. За їхньою моделлю, особистість спочатку оцінює рівень небезпеки ситуації і свої ресурси, а далі мобілізує адекватні стратегії (проблемно-орієнтовані чи емоційно-орієнтовані) для адаптації. Відтак адаптивний потенціал багато в чому визначається здатністю адекватно оцінити подію і вибрати конструктивні копінг-стратегії [55].

Копінг (від англійського слова «соре» – долати) – це форма взаємодії людини зі стресовою або складною ситуацією. Термін вперше використав Л. Мерфі, який вивчав, як діти долають кризи розвитку та труднощі, що виникають з них. Р. Лазарус значно поглибив і збагатив вивчення проблем подолання, створивши транзакційну теорію стресу та подолання, яка дозволила описати структуру процесу поведінки, пов'язану зі стресом [11].

Стрес за Р. Лазарусом визначається як дискомфорт, який відчувається особистістю, коли відбувається конфлікт між індивідуальним сприйняттям зовнішніх обставин та умов життя та ресурсів, що доступні для взаємодії з цими обставинами. Коли внутрішніх ресурсів особистості для ефективної взаємодії недостатньо формується певний конфлікт психіки, що визнається людиною як стрес. Згідно з Р. Лазарусом і С. Фолкман люди оцінюють для себе рівень стресогенності ситуації та свої можливості впоратись з нею [12].

Особистість, яка живе на межі, певним чином взаємодіє з цим простором, який висуває до неї певні вимоги. З точки зору психології, стрес виникає, коли ресурсів людини стає недостатньо. Під стресом розуміється певна транзакція, яка пов'язана з тим, що вимоги середовища до людини надмірні, і вона не здатна реагувати на достатність ресурсів. Тому необхідно або збільшити обсяг власних ресурсів, або щось змінити в ситуації. У цих умовах активуються два медіаторні процеси: когнітивна оцінка та копіювання [13].

У рамках транзакційної теорії Річарда Лазаруса подолання являє собою когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані як на управління ситуацією та її зміною, так і на пошук опору цій ситуації або мінімізацію її впливу на

людину. Останнє пов'язане із захисними стратегіями, коли людина, замість того, щоб впливати на ситуацію, уникає її або ігнорує. Подолання передбачає поповнення ресурсів та вплив як на ситуацію, так і на емоційні процеси. Таким чином, подолання може бути проблемно-орієнтованим, коли людина щось змінює в ситуації, та емоційно-орієнтованим, коли людина намагається знайти баланс у собі. Існує також третій варіант через поєднання двох стратегій, коли людина докладає великих зусиль, щоб впоратися з негативними емоціями, і це дозволяє їй бути раціональною, тобто включаються механізми рефлексивного мислення [55].

До джерел ефективного подолання життєвих труднощів належать: особистісні ресурси особистості, зокрема самоактуалізація, інтернальний локус контролю, ресурси когнітивної сфери, емпатія, рівень емоційного інтелекту, духовність, ціннісно-мотиваційна структура особистості, а також ресурси соціального середовища, в якому живе людина, здатність особистості знаходити, приймати та надавати підтримку. Інтернальний локус контролю, або здатність контролювати своє життя та брати на себе відповідальність за нього, є особистісним ресурсом, на основі якого формується адаптивна поведінка [58].

За теорією Р. Лазарусом та С. Фолкманом виділено вісім основних копінг-стратегій [58]:

1. Стратегія «планування вирішення проблем» передбачає подолання проблемної ситуації шляхом оцінки можливих шляхів вирішення конфлікту та всебічного аналізу ситуації, створення поведінкової та планової стратегії (з урахуванням минулого досвіду та наявних ресурсів). До негативних проявів стратегії планування вирішення проблем можна віднести зниження спонтанності та емоційності через підвищення раціональної складової. Ця стратегія вважається більшістю дослідників найбільш адаптивною завдяки своїй спрямованості на систематичне вирішення проблем [58].

2. Конфронтуючий копінг – активні дії, направлені на зміну ситуації, певна ступінь агресії та готовності до ризику. Вона відображає стратегію

подолання, за якої проблема вирішується поведінковою активністю та проявляється здійсненням конкретних дій для зміни ситуації або реакціями на негативний досвід, що виникає у зв'язку з даною складною ситуацією. Ця стратегія подолання проявляється імпульсивною поведінкою, наполегливістю, ворожістю та конфліктністю, труднощами з плануванням та передбаченням, а дії подолання дозволяють лише зняти емоційну напругу, але втрачають свою цілеспрямованість. Стратегія подолання «Конфронтація» має позитивну сторону, яка полягає в здатності активно захищатися в ситуаціях сповнених стресу та життєвих труднощів. Однак негативною характеристикою є відсутність цілеспрямованості в діях, що зрештою призводить до того, що ця стратегія часто сприймається як дезадаптивна. Однак, при правильному та гнучкому використанні, вона дозволяє енергійно протистояти труднощам та відстоювати власну позицію [58].

3. Визнання та готовність прийняти свою відповідальність в виникненні проблеми та прийняття певних рішень, що впливають на проблему. Позитивною стороною цієї стратегії є розуміння взаємозв'язку між власними діями та їх наслідками у складній ситуації, що дозволяє реально оцінити власні здібності, поведінку та причини труднощів. Однак, якщо ця стратегія надмірно поширена, можуть з'явитися невинуватення самокритика та самозвинувачення, почуття невдоволення та провини [58].

4. Самоконтроль, що проявляється через вольову саморегуляцію власних емоцій, переживань та осмислення дій, які можуть вплинути на ситуацію. Проявляється стратегією, яка передбачає придушення своїх почуттів та емоцій, здійснення самоконтролю та контроль своїх дій, тим самим зменшуючи вплив негативного досвіду в стресовій ситуації. Якщо ця стратегія сильно поширена, людина схильна приховувати свої переживання від інших у стресовій ситуації, що пов'язано з небажанням відкриватися, підвищеними вимогами та надмірним самоконтролем [58].

5. Позитивна переоцінка ситуації та викликів, завдяки якій особистість здатна знайти переваги в стресових ситуаціях, провокується позитивним

світоглядом, метод подолання фрустрації шляхом переоцінки проблеми, її позитивного переосмислення та використання стресової ситуації для особистісного розвитку. Стратегія позитивної переоцінки пов'язана з прагненням до саморозвитку та філософським світоглядом, що може негативно вплинути на адекватну оцінку власних здібностей у певній ситуації [58].

6. Пошук підтримки, звернення за допомогою до оточуючих, пошук порад. Це стратегія, спрямована на залучення зовнішніх ресурсів для подолання фруструючої ситуації. Це може проявлятися в пошуку нової інформації, пов'язаної зі стресовою ситуацією, та зверненні до інших за емоційною (порада, увага, емпатія) та ефективною допомогою. Позитивною характеристикою стратегії пошуку суспільної підтримки є здатність використовувати зовнішні ресурси, тоді як негативним наслідком може бути збереження залежного становища [58].

7. Дистанціювання, яке реалізується через когнітивні зусилля з метою зменшення значимості ситуації, перенесення її на другий план, зміна фокусу на інші речі. Передбачає суб'єктивне зниження значущості стресової події та рівня емоційної залученості особистості, що допомагає впоратися з негативними емоціями шляхом раціоналізації, девальвації, дистанціювання та відволікання уваги. До негативних наслідків використання цієї стратегії належать ризик знецінення власних почуттів та емоцій, а також нереалістична оцінка власних можливостей подолати складну ситуацію [58].

8. Уникнення та ухилення від життєвих труднощів які притаманні для ескапізму, спонукають до адаптивних звичок. Стратегія «Втеча-Уникнення» передбачає реагування на стресову ситуацію шляхом уникнення відволікаючих факторів, заперечення та фантазування. У гостро стресових ситуаціях та в короткостроковій перспективі цю стратегію можна використовувати досить успішно, але загалом більшість дослідників вважають її дезадаптивною. З поведінкової точки зору ця стратегія може проявлятися в пасивності, переїданні та зловживанні психоактивними речовинами. Хоча ця

стратегія допомагає людині уникнути або зменшити емоційний стрес, вона має короткостроковий ефект і не сприяє вирішенню стресової ситуації [58].

Захисні механізми психіки допомагають створити тимчасове психологічне благополуччя для можливості формування стратегії поведінки при подоланні життєвих труднощів, але захисні механізми також провокують дизадаптацію, формуючи дезорганізацію особистості, її неспроможність ефективно справитися з викликами через високу інтенсивність проявів таких захистів [57].

Копінг-стратегії особистості відрізняються від захисних механізмів психіки в більшій мірі їх свідомою регуляцією. Копінг є добровільним використанням певної стратегії дій для вирішення проблеми, на противагу захисними механізмам, які підсвідомо формують відношення до проблеми. Так чином, без свідомого застосування захистів особистість ніби знаходиться в заручниках свого власного сприйняття [57].

Психологічний капітал, поняття яке запропонував Фред Лютенс у 2004 році, об'єднують: самоефективність, надію, оптимізм, резильєнтність, що у вищий інтегрується в особистісний ресурс, пов'язаний з благополуччям і результативністю [58].

Концепція психологічного капіталу, запропонована у 2004 році [33; 59], швидко стала предметом підвищеного інтересу. На відміну від звичайних алгоритмів добору персоналу, які акцентувалися переважно на професійних компетенціях таких як знаннях, навичках, уміннях і досвіді, Ф. Лютанс запропонував зосередити увагу на психологічному профілі потенційного працівника. Ці характеристики є індивідуальними, накопичувальними та унікальними; їх не можна легко відтворити або скопіювати, що принципово відрізняє їх від матеріальних чи фінансових ресурсів підприємства [31].

Психологічний капітал дає змогу особистості усвідомити не лише власний поточний стан «ким я є», але й потенціал позитивного розвитку «ким я можу стати». [31]. У цьому сенсі він істотно відрізняється від людського

капіталу «що я знаю», соціального капіталу «кого я знаю» та фінансового «що я маю», виходячи за межі стандартних ресурсних моделей.

На думку авторів концепції, психологічний капітал являє собою позитивний психологічний стан розвитку, що включає чотири ключові складові [61; 62; 63]:

- самоефективність – здатність брати на себе відповідальність і докладати зусиль для досягнення успіху в розв’язанні складних завдань;
- оптимізм – схильність формувати позитивні пояснення теперішніх і майбутніх подій;
- надія – наполегливість у просуванні до мети та пошук інших варіантів та шляхів її досягнення;
- резильєнтність – здатність підтримувати внутрішню стійкість і відновлюватися після труднощів.

У сукупності ці складові формують потужний внутрішній ресурс, який підсилює адаптивний потенціал особистості як у повсякденних умовах, так і під час долаття життєвих труднощів [61; 62; 63].

У межах концепції психологічного капіталу самоефективність розглядають як упевненість людини у власній здатності задіяти необхідні когнітивні, мотиваційні та поведінкові ресурси для успішного виконання певного завдання в конкретних умовах. На відміну від відносно стабільних індивідуальних характеристик, таких як інтелектуальні здібності чи природжені таланти, самоефективність є динамічним утворенням. Самоефективність може розвиватися шляхом цілеспрямованого навчання, спостереження за ефективними зразками поведінки, отримання соціальної підтримки та переконання у власній компетентності [41].

Оптимізм у найзагальнішому значенні визначають як схильність розглядати майбутнє крізь призму позитивних очікувань. У контексті психологічного капіталу він розуміється як характерний спосіб інтерпретації подій, який полягає у формуванні позитивних атрибутів успіху в теперішньому та майбутньому. У цьому підході оптимізм не зводиться до

наївної віри у позитивний результат. Натомість він підкреслює важливість реалістичної оцінки ситуації, гнучкого мислення та відповідального ставлення до труднощів. Завдяки такому поєднанню оптимістичний погляд особистості на ситуацію, допомагає сприймати складні умови як можливість для розвитку й активного пошуку рішень, а не як загрозу чи непереборну перешкоду. Таким чином, оптимісти розглядають складні ситуації як виклики, що стимулюють до активних дій, а не як загрози. У межах психологічного капіталу оптимізм акцентує реалізм і гнучкість мислення, що дозволяє адекватно оцінювати реальність і уникати самообману або перекладання відповідальності на зовнішні обставини [73].

Ще одним ключовим елементом психологічного капіталу є резильєнтність, яку визначають як здатність особистості до відновлення психологічної рівноваги після пережитих труднощів, ефективно реагувати на стресові ситуації та адаптуватися до нових умов. Особи з високим рівнем резильєнтності вміло залучають особистісні, соціальні та психологічні ресурси, що дає змогу їм результативно долати проблеми та зменшувати негативні наслідки ризикових обставин. Важливо підкреслити, що резильєнтність охоплює не лише повернення до попереднього рівня функціонування після стресових подій. Її сутність полягає також у можливості виходу на вищий рівень психологічного розвитку, тобто у процесі посттравматичного зростання. Саме ця здатність до позитивної трансформації відрізняє резильєнтність від суміжних понять, таких як життєстійкість, психологічна стійкість чи стресостійкість, які здебільшого описують уміння витримувати тиск, але не враховують потенціалу якісних змін і розвитку. Резильєнтність передбачає не лише повернення до попереднього рівня функціонування після стресових подій, а й перехід на вищий рівень розвитку, прояв посттравматичного зростання [25].

Позитивний психологічний капітал – це «позитивний психологічний стан людини, що виражається у прийнятті відповідальності та докладанні необхідних зусиль для досягнення успіху у вирішенні складних завдань

(самоефективність); формуванні позитивної атрибуції успіху в теперішньому та майбутньому (оптимізм); наполегливому пошуку шляхів досягнення цілей (надія); здатності підтримувати сталий розвиток, незважаючи на виникаючі проблеми та негаразди (життєздатність)» [58].

Гуманістичний підхід (А. Маслоу, К. Роджерс) трактує адаптивний потенціал як прагнення до самореалізації та особистісного росту навіть за умов труднощів. Згідно з гуманістами, люди з високим адаптивним потенціалом намагаються знаходити сенс, зберігати внутрішню автентичність і цінності навіть під тиском стресу. Аналізуючи гуманістичний підхід можна зробити висновки, що через усвідомлення власних сильних сторін і цінностей самоактуалізація може ставати важливим рушієм адаптаційного потенціалу особистості [26].

У гуманістичній традиції А. Маслоу ключовою рушійною силою вважається орієнтація на самореалізацію: ідеться про тривале прагнення розкрити здібності, використовувати таланти й досягати особистісної повноти. Рух угору по ієрархії вищих потреб – не лише індикатор благополуччя, а й механізм, що напряду підсилює готовність до конструктивних змін. Отже, мотивація до зростання й постановки змістовних цілей трансформує новизну та невизначеність із загроз на можливості розвитку. [63].

К. Роджерс у своїй теоретичній і практичній діяльності послідовно обґрунтовував положення про те, що кожна особистість є конструктивною, доброю та здатною до розвитку, а також володіє внутрішніми ресурсами для подолання життєвих труднощів. На його переконання, здорово функціонуюча особистість природно прагне до вдосконалення себе, розкриття власного потенціалу та позитивних якостей. Центальною є теза про те, що кожен особистість має власні можливості для позитивних змін і особистісного зростання [71].

Згідно теорії К. Роджерса визначено необхідні і достатні умови, що забезпечують конструктивний розвиток особистості та гуманізацію міжособистісних стосунків [26].

До таких умов він відносив:

- безумовне позитивне прийняття особистості,
- емпатійне розуміння її внутрішнього світу,
- конгруентність спілкування, тобто щирість і відповідність внутрішніх переживань зовнішнім проявам.

Лише в атмосфері безоцінного та підтримувального ставлення з боку значущої або авторитетної людини особистість отримує можливість самостійно формувати шляхи позитивних і прогресивних змін у власному житті [26].

Виходячи з цього, К. Роджерс визначав основними цілями особистісного розвитку досягнення конгруентності (здатності бути собою, відмовитися від соціальних масок) та самореалізації [27].

Центральним поняттям у його концепції є «самість», яку К.Роджерс розумів як «інтеграцію тілесного та духовного досвіду, тобто цілісне переживання власного «Я» на рівні свідомості. Психолог увів у науковий обіг поняття «Я-концепції» (Я-образ) – ядра особистості, що представляє собою динамічну систему уявлень людини про свої фізичні, інтелектуальні, психологічні особливості, а також здібності та самооцінку» [27].

Основні засади гуманістичної психології зводяться до наступного:

1. Попри обмеженість людського існування, особистість зберігає свободу вибору та внутрішню автономію. Навіть у ситуації неминучої смертності людина здатна по-різному переживати цю перспективу та обирати власний спосіб реагування на неї [27].

2. Основним джерелом пізнання вважається суб'єктивний екзистенційний досвід, тобто безпосередні переживання людини, які вона усвідомлює у моменті «тут і зараз». Саме цей досвід дозволяє найповніше зрозуміти її внутрішній стан і спосіб буття [27].

3. Сутність особистості обумовлюється не зовнішніми діями, а способом, у який людина усвідомлює власне існування. Оскільки таке усвідомлення

постійно змінюється, природа особистості не може бути завершеною, вона залишається відкритою до розвитку та реалізації внутрішніх потенцій [27].

4. Людина постає як інтегрована, цілісна система. Саме ця єдність особистісного «Я» формує неповторний характер її переживань. У межах людського досвіду неможливо чітко розмежувати тілесні й психічні прояви, свідоме й несвідоме, емоції та мислення функціонують у нерозривній взаємодії [27].

5. Свідомість не може бути обмежена поясненням лише через базові потреби, механізмами захисту чи зовнішньо спостережуваною поведінкою. На основі цих положень гуманістична психологія формує власні етичні засади, що підкреслюють унікальність, відповідальність і цінність кожної особистості [27].

У житті людина несе відповідальність за свої вчинки. Відносини між людьми ґрунтуються на взаємному визнанні, що кожна людина є автором свого власного життя. Кожна особистість має визнавати та цінувати внутрішній суб'єктивний світ іншого. Такі емоції людини, як біль, конфлікт, вина та інші, становлять її внутрішній досвід і тому також мають сприйматися доброзичливо [26].

Розглянемо екзистенційний підхід в розумінні адаптативного потенціалу особистості (В. Франкл). Віктор Франкл розвинув концепцію логотерапії, де головним мотиваційним фактором є пошук сенсу, а не уникнення болю чи здобуття задоволення.

У 1973 році Віктор Франкл написав свій перший повний рукопис про логотерапію «Лікар та Душа», почавши роботу над ним перед своєю депортацією з Відня до концентраційного табору в 1941 році. В. Франкл визнає, що своїм виживанням у жахітті концентраційних таборів він завдячує трьом факторам:

1. ставлення до своєї родини, які залишалися живими у його розумі і це формувало у собі сильну надію на возз'єднання сім'ї;

2. зобов'язання переписати свій втрачений рукопис. Творче та ментальне прагнення сформуванню концепції нову для того часу психології та підходу до оцінки внутрішніх ресурсів особистості при подоланні життєвих труднощів;

3. визначав свою віру в Бога – як рушійну силу для надії, що страждання які він проходив мали сенс.

Згодом, В.Франкл реалізував свій підхід до здолання особистістю життєвих труднощів у через написання книги «Людина у пошуках сенсу» [37].

Логотерапія – це «терапія сенсом» або «психотерапія, зосереджена на сенсі» («логос» грецькою мовою означає «сенс»), а пошук сенсу пробуджує свободу людини та її відповідальність [38]. Відповідно до поглядів логотерапії до поняття особистість має бути додано духовний вимір. Ці унікальні людські якості відкривають інший фокус уваги для дослідження через екзистенції, сенсу людського життя в цілому [38].

Логотерапія говорить про те, що навіть якщо людина не може змінити обставини, але вона може змінити ставлення до них, знаходячи мету у стражданні і трансформуючи біль у ресурс для зростання. В. Франкл виокремлював три шляхи знаходження сенсу: творчу діяльність (створення, робота), переживання (кохання, сприйняття прекрасного) та ставлення (обрання позиції перед неминучим стражданням). Ресурсом виступає здатність до знаходження внутрішніх власних змістів, яка посилює життєстійкість [36].

Символдрама (Кататимно-імагінативна психотерапія) – це один з напрямків психотерапії, що базується на принципах глибинної психології, в якому використовується особливий метод роботи з уявою (імагінація) для того, щоб унаочнити несвідомі бажання людини, її фантазії, конфлікти і механізми захисту.

Серед сучасних психотерапевтичних підходів, що ґрунтуються на роботі з уявними образами, символдрама вирізняється теоретичною базою та чіткою структурою, що має систему. Даний метод спирається на теоретичній й емпіричній базі, що забезпечує його наукову обґрунтованість.

Символдрама як форма психодинамічної психотерапії офіційно інтегрована в систему психотерапевтичної допомоги Німеччини, а також входить до переліку методів, визнаних Міністерством охорони здоров'я Австрії та України. Її результативність підтверджена низкою сучасних наукових досліджень, проведених, зокрема, у Німеччині та Австрії [74,79].

Теоретичне підґрунтя методу базується на положеннях класичного та неоаналітичного психоаналізу. Водночас символдрама має концептуальну схожість із теорією архетипів та методом активної уяви К.Юнга. Кататимне переживання образів було вперше описане у 1954 році та згодом сформувалося в самостійний напрям психоаналітично орієнтованої психотерапії [11].

З точки зору психоаналізу та символдрами, ресурси особистості – це глибинні внутрішні сили, що включають несвідомі механізми, архетипи та здатність до символічного вираження, які дозволяють долати конфлікти та розвиватися. Психоаналіз фокусується на витіснених конфліктах і захисних механізмах, тоді як символдрама використовує ці ресурси через роботу з образами для досягнення терапевтичного ефекту [11].

Кататимне переживання образів – це більше, ніж напрямок психотерапії. Він представляє собою систему послідовно структурованих методів і режисерських принципів для практичного застосування сновидінь наяву у психотерапії [11].

Цей метод виділяється тим, що, з одного боку, його можна значною мірою систематизувати та структурувати, сфокусувавшись на несвідомій частці психічних проблем. З іншого боку, це може дати пацієнту повну свободу індивідуального та творчого розкриття імагінацій.

У цьому відношенні КПО розроблено як полярну концепцію, що забезпечує високий ступінь адаптації як до структури особистості пацієнта, так і терапевта, а також до поставленого терапевтичного. Одним із напрямків методу є короткочасна психотерапія від 15 до 30 сеансів і кризове втручання [11].

Як і всі техніки та підходи сновидінь наяву, КПО базується на стані поглибленого психофізичного розслаблення, яке виникає спонтанно на порозі засинання або пробудження, або також може бути викликано систематично за допомогою технік релаксації, як наприклад Джекобсона (1928), аутогенного тренінгу І. Х. Шульца (1970) або за допомогою простих вербальних сутестій терапевта, спрямованих на розслаблення. Таким чином досягається регресивний рівень переживання досвіду, на якому можуть спонтанно виникати оптичні феномени імагінативного характеру [11].

Окрім вирішення конфліктів, важливою сферою роботи з КПП є розкриття та розвиток ресурсів. Якщо психосинтетичні питання стоять на першому плані, слушно запропонувати відкриті, приємні, заспокійливі теми, які дозволять пацієнту в першу чергу повернутися обличчям до світу. Для цього особливо підходять «привітні» пейзажні мотиви (наприклад, луг, струмок, пляж, острів), де пацієнт може знайти спокій та емоційно зарядитися енергією. «Тепла, привітна вода, яка вас несе» дозволяє розслабитися, місце для роздумів або храм тиші стимулюють до зустрічі із глибокими шарами самості. Хороші початкові образи є важливими для всіх психосоматичних пацієнтів, щоб забезпечити психофізичне заспокоєння та покращення симптомів [11, 80].

Ресурси також включають внутрішні цільові фантазії, які дають орієнтацію щодо напрямку, в якому хочеться рухатися. Щоб стимулювати такі фантазії здійснюється робота з клієнтом для активації внутрішніх ресурсів психіки [11, 75].

У складних ситуаціях (стрес, травма, зміна середовища, втрата) адаптивний потенціал виявляється мобілізацією всіх вищезгаданих ресурсів і механізмів. Наприклад, в умовах гострого стресу організм входить у фазу «боротьби/утечі» – викидається адреналін, серцебиття та пам'ять активуються, обмежується «зайва» інгібіція. Водночас особистість активізує свій досвід та стратегії саморегуляції. Люди з високим адаптивним потенціалом швидко ідентифікують головну загрозу, планують конкретні дії (використовують «проблемні» стратегії) та залучають соціальні ресурси

(просить допомоги), або навпаки – якщо ситуація невирішувана, використовують емоційні стратегії (пошук психологічної опори, духовні чи символічні ресурси). Важливим проявом є психологічна саморегуляція: уміле керування увагою, емоціями та мотивацією. Людина з розвиненим адаптивним потенціалом наприклад здатна самотійно заспокоїтися (через релаксацію, позитивний самозапит «Що це мені дає?») і зменшити паніку. Як зазначено в українських дослідженнях, якщо внутрішні ресурси (саморегуляція, самоконтроль, досвід спілкування тощо) слабкі, обираються неефективні копінг-стратегії, що перешкоджають адаптації [11, 80].

У випадку трагічних втрат (смерть близьких, розрив стосунків) адаптивний потенціал проявляється інакше: тут на перше місце виходить ресурс здатності пережити горе. Людина проходить через етапи смутку та скорботи, але розвинені ресурси (наприклад, віра, розуміння цінності життя, підтримка близьких) дозволяють рухатися далі. Знову ж, когнітивні способи пояснити подію (пошук смислу, наприклад через оновлення ціннісних орієнтацій) і наростання сил для дії ілюструють адаптивний потенціал. Нейропсихологічно втрата активує механізми перефокусування уваги та переоцінки життєвих цілей, що поступово змінює «програму» поведінки і сприйняття, стимулюючи здатність пережити стрес («психічну нейропластичність») [11, 80].

При змінах середовища (еміграції, змінах умов праці, війна) адаптивний потенціал проявляється у гнучкості та відкритості. Дослідники адаптації у воєнних умовах зазначають, що цей процес є багатограним, спрямованим на формування нової соціальної ідентичності та інтеграцію людини в змінений контекст [11].

Таким чином, адаптивний потенціал особистості – це не пасивна якість, а активна здібність особистості до перманентної перебудови свого функціонування у відповідь на складні життєві виклики. Він реалізується через багаторівневу взаємодію психічних ресурсів і нейрофізіологічних механізмів: від роботи свідомості й поведінки до змін на рівні нейронних

мереж. Лише за такого цілісного підходу – поєднання класичних психологічних концепцій із сучасними нейробіологічними знаннями – можна пояснити, як люди долають стрес, втрати та кризові зміни, підтримуючи психічне здоров'я й особистісний розвиток.

1.2. Структура адаптивного потенціалу та самоактуалізація особистості

Адаптивний потенціал особистості є багаторівневою системою внутрішніх ресурсів. Адаптивний потенціал можна вважати інтегрованою сукупністю індивідуальних компонентів (вроджених і набутих), які разом визначають загальну здатність особистості ефективно пристосовуватися. Як підкреслюють сучасні дослідники, успіх адаптації передбачає взаємодію всіх цих ресурсів: чим більше розвинені адаптивні ресурси, тим вища ймовірність ефективно функціонувати навіть під впливом сильних стресогенних чинників [26].

Когнітивний компонент адаптивного потенціалу охоплює інтелектуальні здібності, думки, переконання та способи мислення, які сприяють адаптації. Важливим когнітивним ресурсом є гнучкість мислення – здатність перебудовувати свої уявлення про ситуацію, бачити її під новим кутом, знаходити альтернативні рішення. Когнітивно гнучка людина легше знаходить вихід із проблемних ситуацій, швидше навчається на новому досвіді та менш схильна до ригідності, що заважає адаптації. Інша складова – адекватна самооцінка та реалістичне бачення своїх можливостей. Усвідомлення власних сильних і слабких сторін дозволяє людині обирати оптимальні стратегії поведінки і не витрачати ресурси даремно. Здатність до об'єктивної самооцінки відносять до базових чинників особистісного потенціалу, наголошуючи, що завищене або занижене уявлення про себе порушує адаптацію. До когнітивних детермінант належить також локус контролю – віра

в те, що від власних дій залежить розвиток подій. Відчуття, що ти спроможний здійснювати контроль та позитивно впливати на життєві обставини, підвищує готовність діяти і долати труднощі. Таким чином, внутрішній локус контролю (на противагу зовнішньому, коли людина покладається лише на обставини) є позитивним чинником адаптивності [31; 26].

Когнітивний компонент включає систему цінностей, життєвих смислів, якими керується особистість. Наявність чітких життєвих цілей, відчуття сенсу свого життя значно зміцнює стійкість людини перед кризами. Якщо людина здатна знайти сенс навіть у стражданні чи втраті, це допомагає їй інтегрувати травматичний досвід у свою особисту історію без руйнування цілісності «Я». Т.М. Титаренко, як зазначалося, говорить про конструювання нової життєвої оповіді після травми – по суті, про когнітивно-смыслову перебудову досвіду, що відкриває доступ до внутрішніх резервів та росту. Отже, до когнітивних компонентів адаптивного потенціалу належать: гнучкість мислення, навички проблем-розв'язання, критичне але позитивне мислення, здатність до рефлексії і смислотворення, адекватна самооцінка та почуття внутрішнього контролю. Ці когнітивні ресурси формують «інтелектуальний фундамент» адаптивності, на якому будуються ефективні поведінкові стратегії [33, 34].

Емоційний компонент адаптивного потенціалу відображає здатність особистості до саморегуляції, підтримувати психологічну рівновагу та ефективно протидіяти стресу. Однією з центральних характеристик тут є нервово-психічна стійкість, тобто уміння зберігати спокій, концентрацію та адекватність реакцій під тиском несприятливих обставин. Нервово-психічна (емоційна) стійкість фактично є базисним ресурсом ефективної поведінки в екстремальних умовах. Рівень адаптаційного потенціалу суттєво залежить від здатності нервової системи витримувати стрес – зниження стресостійкості супроводжується зниженням інтегрального потенціалу адаптації. Таким чином, розвиток стресостійкості – через тренування витривалості, навички подолання тривожності – прямо підвищує адаптивний потенціал [19].

Ще одним важливим елементом емоційного компоненту адаптивного потенціалу є емоційна саморегуляція: вміння усвідомлювати та керувати своїми емоціями, знижувати інтенсивність негативних переживань і підтримувати позитивний емоційний фон навіть у складні періоди. Особистість з розвиненими навичками саморегуляції здатна запобігати паніці, ефективніше справляється з гнівом або страхом, швидше відновлюється після емоційних потрясінь. До емоційних компонентів належить і оптимізм – стійка тенденція очікувати позитивного результату [13].

Важливою якістю для формування адаптативного потенціалу є емоційна зрілість особистості – здатність усвідомлювати свої почуття, розуміти їхні причини та враховувати почуття інших. Емоційно зріла, емпатійна людина легше будує підтримуючі стосунки, отримує більше емоційної підтримки від соціуму, що опосередковано підсилює її стійкість до стресу [13; 23].

Дослідження взаємозв'язку емоційної регуляції з адаптаційним потенціалом підтверджують, що вміння управляти емоціями є критичним для збереження психічного добробуту під час криз. Розвинений емоційний інтелект допомагає не лише самому особистості долати негативні стани, але й ефективніше взаємодіяти з оточенням, що знижує ймовірність конфліктів та соціальної ізоляції у скрутні часи. Отже, емоційний компонент адаптивного потенціалу включає стресостійкість, навички емоційної саморегуляції, оптимістичне ставлення, емоційну зрілість та емпатію – усе, що дозволяє особистості підтримувати внутрішню рівновагу і продуктивно діяти під тиском життєвих негараздів [14].

Мотиваційні складові адаптивного потенціалу пов'язаний з наявністю у особистості внутрішніх спонукань, цілей і ціннісних орієнтирів, що стимулюють її долати перешкоди. Мотивація визначає, наскільки активно і наполегливо людина шукає вихід із кризової ситуації, чи має вона волю до подолання труднощів. Одним із ключових мотиваторів адаптації є потреба в самозбереженні та благополуччі – бажання зберегти життя, здоров'я, душевну рівновагу штовхає особистість до активних дій, навіть якщо вони складні.

Проте не менш важливі і вищі мотивації: прагнення до самореалізації, досягнення життєвої мети, виконання свого призначення. Якщо людина має чітку мету або мрію, вона сприймає тимчасові труднощі як випробування, а не як безглузді страждання. Це надає їй сил продовжувати дії в напрямку здолання життєвих труднощів. Навпаки, втрата сенсу може призвести до того, що особистість опустить руки перед життєвими негараздами [14].

Важливим аспектом є установки особистості щодо труднощів. Мотиваційно зріла особистість розглядає проблеми як виклики, що варто подолати, і як можливості дізнатися щось нове про себе чи світ. Така установка пов'язана з феноменом життєстійкості: люди, що орієнтовані на подолання, як правило, демонструють вищий адаптивний потенціал. Ті ж, хто схильний уникати проблем і зневірюється при перших невдачах, мають менше шансів успішно адаптуватися. У літературі життєстійкість описують як поєднання мотиваційних рис: залученість (цікавість до життя, активна позиція), контроль (впевненість, що від тебе щось залежить) і прийняття виклику (готовність ризикувати, бачити в новому можливість, а не загрозу). Ці риси, по суті, відображають мотиваційну налаштованість особистості на подолання[14].

Воля та самодисципліна ще одні складові мотиваційного компонента адаптивного потенціалу. Вольова регуляція допомагає доводити розпочате до кінця, зберігати напругу зусиль, коли зовнішня мотивація послаблюється. У стресових умовах сила волі дозволяє дотримуватися обраної стратегії подолання, а не діяти імпульсивно або припиняти боротьбу. Нарешті, мотиваційний компонент тісно переплітається з іншими: так, самомотивація може черпати енергію зі смислів (когнітивна сфера) чи емоцій (натхнення, ентузіазм – емоційна сфера). Т. Титаренко відзначає, що навіть негативна подія може стати «трампліном» для мотиваційного зростання особистості: пережита травма здатна породити нову мотивацію змінити своє життя на краще, поліпшити себе. Т. Титаренко описує, як люди після важких випробувань часто знаходять у собі раніше не знану рішучість, переосмислюють пріоритети і починають більш цінувати життя, що стає

потужним мотиватором до розвитку. Отже, мотиваційні складові адаптивного потенціалу включають внутрішню потребу до подолання і росту, наявність значущих цілей і сенсів, активну життєву позицію, установку сприймати труднощі як виклики, а також вольові якості – наполегливість, рішучість, самодисципліну. Ця мотиваційна основа підштовхує особистість використовувати свої когнітивні та емоційні ресурси для досягнення успіху в подоланні життєвих негараздів [33, 34].

Адаптивний потенціал особистості має певну будову, що включають взаємопов'язані складові різної природи. Спираючись на теорії Карла Роджерса, Абрахама Маслоу, Віктора Франкла, Фреда Лютанса, Річарда Лазаруса та Стівена Гобфолла, можна виокремити ключові складові адаптивного потенціалу особистості:

- когнітивний;
- емоційно-мотиваційний;
- екзистенційний;
- ресурсний;
- поведінковий.

Кожна із вказаних складових базується на концепціях зазначених авторів таких, як самоактуалізація, сенсожиттєві орієнтації, психологічний капітал, копінг-стратегії, збереження ресурсів тощо і відображає різні аспекти здатності людини адаптуватися до життєвих викликів.

Таким чином, структурні елементи адаптивного потенціалу, спираючись на гуманістичні, екзистенційні та ресурсні концепції, відображають різні рівні функціонування особистості. Серед них визначається самоактуалізація як інтегративний процес, що узгоджує когнітивні, емоційні та екзистенційні аспекти розвитку, забезпечуючи формування внутрішньої ресурсності та більш високого рівня адаптивності.

Самоактуалізацію особистості можна визначити як внутрішнє прагнення людини реалізувати свої можливості в найповнішій формі та стати тим, ким вона потенційно здатна бути. У сучасній психологічній науці цей феномен

розглядають як тривалий і динамічний процес розгортання вроджених здібностей, талантів та особистісних якостей. Сам термін «self-actualisation» походить від поняття актуалізації, яке позначає перехід потенційних можливостей у реальну, життєво втілену форму, і передбачає систематичну участь особистості у власному розвитку з метою досягнення максимально можливого рівня функціонування [71].

У класичних гуманістичних концепціях самоактуалізація трактується як вищий рівень потреб особистості, який стає доступним лише після задоволення базових умов існування та створення психологічно сприятливого середовища. Вона постає не лише як кінцева точка розвитку, а як постійний процес зростання та реалізації внутрішнього потенціалу [22].

А. Маслоу вважав самоактуалізацію найвищим рівнем ієрархії потреб. За його моделлю, людина спочатку прагне задовольнити базові потреби і лише потім потребу самоактуалізації. А. Маслоу перелічив риси типово самоактуалізованих осіб, серед яких – яскравіше і реалістичніше сприйняття реальності, спонтанність, орієнтація на вирішення проблем, незалежність і демократичність у відносинах, творче ставлення до життя, глибока доброта й почуття гумору, а також усвідомлення власної недосконалості. Наприклад, самоактуалізовані люди приймають себе і інших без осуду, натхненно займаються улюбленою справою, зберігають свіжий погляд на звичні речі та демонструють філософське почуття гумору. Водночас А. Маслоу підкреслював, що ідеального зразка самоактуалізації не існує, тому що навіть такі особистості мають звичайні почуття (сором, провину, гнів) і вади. Отже, самоактуалізація – це не стан повної бездоганності, а процес особистісного зростання, що розгортається на ґрунті задоволення основних потреб [21].

А. Маслоу вивів певні стратегії, які сприяють процесу самоактуалізації та водночас підсиленню здатності особистості адаптуватися до змін і життєвих труднощів. Розглянемо стратегії самоактуалізації як механізми розвитку адаптивного потенціалу нижче [22].

1. Здатність особисті до повного й усвідомленого переживання досвіду [3; 10; 16; 71].

Самоактуалізація передбачає уміння бути повністю залученим до власного життєвого досвіду – переживати події інтенсивно, без внутрішніх бар'єрів, із готовністю приймати те, що відбувається. Така повнота переживань сприяє розвитку емоційної гнучкості та підсилює здатність до адаптації [10; 3; 16].

2. Орієнтація на зростання в ситуаціях вибору.

У життєвих ситуаціях людина постійно стоїть перед вибором між безпекою та розвитком. А. Маслоу наголошує, що вибір, спрямований на особистісне зростання, є ключовим шляхом до самоактуалізації. Така стратегія формує навичку приймати рішення, які підтримують внутрішню стійкість і розширюють адаптивний потенціал [10; 3; 16].

3. Рух від потенційності до реальності.

Самоактуалізація означає реалізацію власних можливостей у конкретних діях. Людина має навчитися «прислухатися до себе», розпізнавати власні цінності й внутрішні орієнтири, що сприяє прийняттю автентичних рішень та розвитку особистісної автономії як важливого аспекту адаптивності [10; 3; 16].

4. Чесність і відповідальність як умови внутрішнього розвитку.

Відповідальність за власний вибір та щирість у ставленні до себе і світу є фундаментальними умовами саморозвитку. Звернення до власного внутрішнього досвіду, а не зовнішніх оцінок, допомагає людині формувати стійкішу «Я-концепцію» та ефективні стратегії поведінки [10; 3; 16].

5. Розвиток навички здійснювати автентичні життєві вибори.

На основі попередніх кроків особистість здобуває здатність довіряти власним судженням і внутрішнім відчуттям. А. Маслоу підкреслював, що це стосується як щоденних рішень (вибору діяльності, вподобань), так і життєво важливих сфер (професії, стосунків). Така навичка помітно підсилює адаптивний потенціал, забезпечуючи внутрішню сталість і гнучкість мислення [10; 3; 16].

6. Постійний розвиток і застосування власних здібностей.

Самоактуалізація розуміється як безперервний процес удосконалення власних можливостей і прагнення робити свою діяльність якнайкраще. Рівень таланту чи інтелекту не дає гарантій для досягнення самоактуалізації; важливими є мотивація, самодисципліна та відповідальність. У цьому сенсі самоактуалізація є способом життя, що сприяє формуванню довготривалих адаптивних ресурсів [10; 3; 16].

7. Пікові переживання як епізоди інтеграції та ясності.

А. Маслоу описував «пікові переживання» як моменти особливої цілісності, емоційної прозорості та підвищеного усвідомлення. У такі періоди людина здатна бачити себе та світ точніше, виявляти більше доброзичливості та енергії для конструктивних дій. Ці переживання мають значний потенціал у розвитку глибших рівнів адаптивності [10; 3; 16].

8. Усвідомлення та подолання психологічних захистів.

Наступним кроком у процесі самоактуалізації є здатність помічати власні механізми захисту, такі як репресія чи проєкція, і поступово відмовлятися від них. Зменшення спотворень у сприйнятті себе й навколишнього середовища веде до більш адекватних копінг-стратегій і допомагає ефективно долати життєві труднощі. [10; 3; 16].

Самоактуалізація, описана А. Маслоу, постає не лише як гуманістичний ідеал, але й як послідовність практичних стратегій, які сприяють розширенню внутрішніх ресурсів особистості, розвитку soft skills (емоційної гнучкості, саморегуляції, відповідального вибору) та посиленню її адаптивного потенціалу [22; 3].

За К. Роджерсом, самоактуалізація визначається як прагнення особистості до самоусвідомлення, розвитку, незалежності, самовираження, активізації можливостей організму в тій мірі, в якій це сприяє розвитку організму або особистості. К. Роджерс підкреслює, що будь-якому живому організму притаманне прагнення до самоактуалізації. В своїх працях К. Роджерс розглядає самореалізацію людини крізь призму концепції

тенденції до актуалізації як вродженої здатності та прагнення особистості рухатися у напрямку більшої зрілості, автономії та психологічної цілісності протягом усього життя. Центральним у його теорії є образ «повноцінно функціонуючої людини», яка живе автентично, довіряє власним переживанням та рішенням, не прагне домінування над іншими й орієнтується на внутрішні цінності [22; 3].

К. Роджерс підкреслював, що для реалізації особистісного потенціалу необхідні сприятливі умови розвитку. Ключовою умовою він вважав безумовне позитивне прийняття, яке створює атмосферу підтримки та психологічної безпеки. У таких умовах особистість здатна діяти відповідно до власного «Я» та вільно розкривати свої можливості. Натомість у ситуаціях, коли схвалення залежить від відповідності зовнішнім вимогам (так звані *умови гідності*), виникають бар'єри для самовираження, що спричинює внутрішні конфлікти й віддалення від автентичних потреб. На прикладі дитячо-батьківських взаємин К. Роджерс доводив, що безумовне прийняття сприяє розвитку та психологічному поступу, тоді як умовне формує залежність від зовнішніх оцінок та заважає саморозвитку [3; 22; 71].

Таким чином, у підходах як А. Маслоу, так і К. Роджерса простежується спільна ідея: самоактуалізація потребує наявності базових умов безпеки, прийняття та підтримки, а також психологічного середовища, що створює для особистості варіанти для того, щоб залишатися вірною власній природі та вільно рухатися у бік зростання [22; 3].

Таким чином, проблема самоактуалізації не втрачає своєї значущості та продовжує активно досліджуватися в різних сферах та у контексті подолання життєвих криз і підтримки психологічного добробуту. В розглянутих теоріях учених психологів визначається що рівень самоактуалізації залежить як від зовнішніх умов (соціальних, педагогічних, організаційних), так і від внутрішньої налаштованості людини на розвиток.

Самоактуалізація розглядається як тривалий процес розкриття внутрішнього потенціалу та реалізації життєвого призначення людини. У

сучасному швидкозмінному соціальному просторі важливим чинником, що підтримує цей процес, стає розвиток soft skills. М'які навички сприяють формуванню гнучкого мислення, емоційної компетентності, комунікативної відкритості та здатності до ефективної взаємодії, саме тих характеристик, які безпосередньо пов'язані з особистісним зростанням і самореалізацією. [22; 71].

Розвинуті soft skills формують основу для конструктивного подолання труднощів, допомагають підтримувати психологічну рівновагу та зберігати мотивацію до розвитку. У цьому контексті вони виступають значущим ресурсом життєстійкості та важливою передумовою процесу самоактуалізації.

1.3. Формування ресурсів soft skills для подолання життєвих труднощів

Під поняттям soft skills визначають сукупність емоційних, когнітивних, соціальних і комунікативних навичок, що створюють можливість для ефективної взаємодії та саморегуляції особистості.

Процес розвитку особистості є динамічним і безперервним, і його результатом стає формування внутрішніх ресурсів людини, які забезпечують її здатність адаптуватися до змінних умов життя. У цьому контексті адаптивний потенціал розглядається як сукупність психологічних властивостей, що стають основою для ефективного функціонування в умовах життєвих труднощів та професійних викликів, невизначеності чи кризових ситуацій [26; 19].

Soft skills (м'які навички) – це ті особистісні якості, які безпосередньо впливають на процес саморегуляції, емоційної стійкості, ефективної комунікації та прийняття рішень. Вони виступають механізмом реалізації адаптивного потенціалу, оскільки дозволяють людині використовувати власні

ресурси для подолання життєвих труднощів і досягнення психологічної рівноваги [18].

Таким чином, розвиток soft skills можна визначити як ключовий чинник формування адаптивності особистості, адже саме ці навички допомагають інтегрувати знання, досвід і емоційні реакції у конструктивну поведінку, спрямовану на вирішення проблем та підтримку внутрішньої стабільності.

Термін «soft skills» сформувався у 1970-х роках у військовому середовищі США. Саме тоді було помічено, що підрозділи, у яких військовослужбовці вміють взаємодіяти, підтримувати один одного та ефективно комунікувати, демонструють вищі результати, ніж групи, що спираються лише на жорстку дисципліну. Згодом цей підхід привернув увагу сфери бізнесу: роботодавці почали шукати не лише технічно компетентних фахівців, а й тих, хто здатен конструктивно співпрацювати в команді [8].

На сьогодні soft skills розглядаються не як доповнення до професійних умінь, а як окремий значущий комплекс якостей, що сприяє навчанню, роботі, формуванню міжособистісних зв'язків та досягненню життєвих цілей. Чим динамічнішим стає світ і швидше змінюються технології, тим більшою є потреба в гнучкості, у вмінні знаходити спільну мову з різними людьми та оперативно приймати рішення.

Варто відзначити і роль міжнародних порівняльних досліджень. Організація економічного співробітництва і розвитку (ОЕСР) у серії лонгitudних досліджень (2005–2020 рр.) вивчала навички, які сприяють соціально-економічному прогресу. Результати підтвердили, що для ефективного функціонування в контексті постійних змін працівникам будь-якої сфери необхідні саме соціальні «м'які» навички. Зокрема, було названо навички спілкування та навички взаємодії для досягнення спільних цілей як критично важливі, адже вони проявляються у найрізноманітніших життєвих ситуаціях. Ці висновки підкреслюють універсальність soft skills: вони потрібні не тільки в професійному середовищі, а й у повсякденному житті для адаптації до змінних обставин [5; 8].

1970-ті роки у США проводяться перші дослідження м'яких навичок у війську. Встановлено: підрозділи, що вирізняються згуртованістю та взаємною підтримкою, діють ефективніше, ніж групи, у яких домінує формальний порядок.

1980–1990-ті роки комерційний сектор усвідомлює обмеженість виключно технічної підготовки. Компанії запроваджують тренінги з командної роботи, переговорних технік, управління стресом та вирішення конфліктів.

2000-ті роки глобалізація, розвиток цифрових технологій та поява віддалених команд зумовлюють зростання ролі soft skills як необхідної умови для ефективної міжнародної взаємодії.

2020-ті роки стрімкі зміни робочих форматів – дистанційна праця, навчання онлайн, інтеграція штучного інтелекту – загострюють потребу у фахівцях, здатних швидко адаптуватися, навчатися протягом життя, взаємодіяти з людьми різних культур та творчо розв'язувати проблеми. Диплом більше не є достатнім критерієм цінності працівника – поряд з ним оцінюються гнучкість мислення, комунікаційні здібності та вміння співпрацювати.

У сучасних наукових підходах soft skills дедалі частіше інтерпретуються як значущий адаптаційний ресурс особистості, тобто як сукупність умінь і особистісних характеристик, що забезпечують ефективне реагування на різноманітні життєві виклики. У працях як зарубіжних, так і вітчизняних авторів підкреслюється, що сформованість м'яких навичок сприяє підвищенню адаптивності людини, посиленню стресостійкості та успішній реалізації в різних сферах життєдіяльності [5; 8; 34].

Знаковою стала робота лауреата Нобелівської премії з економіки Джеймса Гекмана, який довів, що некогнітивні навички (характер, мотивація, соціальні вміння) прогнозують життєвий успіх не менше, а подекуди й більше, ніж академічні показники.

Звіт Future of Jobs Report, оприлюднений Всесвітнім економічним форумом у 2025 році, окреслює перелік професійних компетентностей, які набувають найбільшої цінності в умовах динамічних трансформацій ринку праці. Узагальнення результатів опитування 1043 роботодавців із 55 країн та 22 секторів економіки, що охоплюють понад 14 мільйонів працівників, засвідчує зростання значущості як когнітивних, так і соціально-поведінкових навичок. Вже третє видання звіту підтверджує провідну роль аналітичного мислення, яке більшість компаній розглядає як ключовий інструмент прийняття обґрунтованих рішень. Поряд із цим, високі позиції у рейтингу займають здатність до адаптації, гнучкості та стійкості, а також навички ефективного лідерства та соціального впливу, що свідчить про необхідність поєднання раціонального аналізу з умінням працювати в умовах невизначеності та взаємодіяти в команді [70].

У першу п'ятірку також увійшли творче мислення, внутрішня мотивація та саморефлексія – складові, що відображають потребу роботодавців у фахівцях, які здатні до інновацій, саморозвитку та усвідомленого управління власною діяльністю. Така комбінація когнітивних, емоційно-вольових і міжособистісних компетентностей вказує на зростаюче значення гнучкості, креативності та психологічної стійкості як передумов успішної професійної реалізації [70].

З огляду на зазначене, особливої уваги заслуговує аналіз взаємозв'язку між soft skills та здатністю працівника долати професійні й особистісні труднощі. Подальший розгляд буде зосереджено на трьох ключових компетентностях: емоційному інтелекті, гнучкості мислення та комунікативності, які відіграють визначальну роль у забезпеченні ефективності діяльності в умовах постійних змін.

Розглянемо soft skills, які найбільше пов'язані з адаптативним потенціалом особистості [18; 34]:

1. Емоційний інтелект (Emotional Intelligence, EI) - це здатність розуміти, використовувати та керувати власними емоціями позитивними способами,

щоб зняти стрес, ефективно спілкуватися, співпереживати іншим, долати виклики та розряджати конфлікти. Людина з високим рівнем емоційного інтелекту здатна: керувати стресом, не втрачаючи самоконтролю, зберігати спокій у складних ситуаціях, виявляти емпатію до інших, що є важливим для встановлення здорових міжособистісних зв'язків [18; 34].

2. Гнучкість мислення (*cognitive flexibility*) – висока здатність особистості до адаптації в нових або змінних умовах. Це включає вміння швидко пристосовуватися до нових обставин, змінювати свої стратегії та підходи в залежності від ситуації. Ця навичка важлива для швидкої зміни планів у випадку несподіваних змін, вміння навчатися на помилках і використовувати досвід для подальших дій, гнучкості в роботі з різними людьми та умовами [18; 34].

3. Комунікаційні навички (*Communication Skills*) впливають на адаптаційний потенціал особистості та допомагає також покращити комунікаційні навички, оскільки людина, яка пережила труднощі та адаптувалася до них, зазвичай це зробила через здатність до ефективної комунікації, що дозволило вчасно отримувати соціальну підтримку, обговорювати проблеми. Це включає вміння чітко та ефективно висловлювати свої думки навіть у стресових умовах, емпатія при спілкуванні з іншими, здатність зрозуміти емоційний стан партнера по комунікації, вміння слухати і відповідати на труднощі чи потреби інших людей [18; 34].

Soft skills дозволяють особистості формувати ефективні стратегії поведінки та швидко пристосовуватися до змін, долати життєві труднощі та проживати стресові ситуації, продовжувати розвиватися навіть у складних обставинах та в цілому впливають на формування адаптивного потенціалу особистості для подолання життєвих труднощів. Розвиток цих навичок сприяє не лише успішному подоланню життєвих труднощів, а й ефективному функціонуванню в команді, досягненню особистих та професійних цілей, а також поліпшенню міжособистісних відносин.

Soft skills формують психологічні ресурси (емоційна регуляція, самоефективність, соціальна підтримка) підвищують адаптивний потенціал сприяють ефективному подоланню життєвих труднощів.

Тобто soft skills не лише соціальні інструменти, а ядро внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують адаптацію, життєстійкість і саморегуляцію.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Сучасні умови стрімких змін і підвищеного стресу вимагають від людини високої здатності адаптуватися та ефективно долати життєві труднощі. Адаптивний потенціал особистості – це сукупність внутрішніх ресурсів, що забезпечують успішну психологічну адаптацію до нових умов і стресових ситуацій. Досвід і дослідження показують, що вирішальну роль у розвитку цього потенціалу відіграють *soft skills* – навички, пов'язані з міжособистісною взаємодією та саморегуляцією. До них належать уміння емоційна регуляція, емпатія, комунікативна компетентність, критичне мислення і креативність, критичне мислення і креативність, самоорганізація і відповідальність, гнучкість мислення.

В умовах стресу чи травматичних подій активується внутрішній ресурсний механізм: мобілізуються залишкові ресурси, формується мотивація до перебудови та створення нових ресурсів. Саме завдяки такому процесу у частини людей може спостерігатися явище, відоме як посттравматичний ріст.

Посттравматичний ріст описують як якісні позитивні зміни у світогляді, особистісних рисах та системі цінностей, що виникають після подолання особливо тяжких життєвих подій. Йдеться не лише про відновлення попереднього рівня функціонування, а про вихід на новий рівень психологічної зрілості.

Самоактуалізація розглядається як тривалий процес розкриття внутрішнього потенціалу та реалізації життєвого призначення людини. У сучасному швидкозмінному соціальному просторі важливим чинником, що підтримує цей процес, стає розвиток *soft skills*. М'які навички сприяють формуванню гнучкого мислення, емоційного інтелекту, комунікативним здібностям та здатності до ефективної взаємодії, саме тих характеристик, які безпосередньо пов'язані з особистісним зростанням і самореалізацією.

Таким чином, адаптивний потенціал особистості – це не пасивна якість, а активна здібність особистості до перманентної перебудови свого функціонування у відповідь на складні життєві виклики. Адаптивний

потенціал особистості реалізується через багаторівневу взаємодію психічних ресурсів і нейрофізіологічних механізмів: від роботи свідомості й поведінки до змін на рівні нейронних мереж. Лише за такого цілісного підходу – поєднання класичних психологічних концепцій із сучасними нейробіологічними знаннями – можна пояснити, як люди долають стрес, втрати та кризові зміни, підтримуючи психічне здоров'я й особистісний розвиток.

Розвинуті soft skills формують основу для конструктивного подолання труднощів, допомагають підтримувати психологічну рівновагу та зберігати мотивацію до розвитку. У цьому контексті вони виступають значущим ресурсом життєстійкості та важливою передумовою процесу самоактуалізації. Soft skills дозволяють людині формувати свій потенціал адаптивності до життєвих труднощів, долати стресові ситуації і продовжувати розвиватися навіть у складних обставинах та в цілому впливають на формування адаптивного потенціалу особистості для подолання життєвих труднощів. Розвиток цих навичок сприяє не лише успішному подоланню життєвих труднощів, а й ефективному функціонуванню в команді, досягненню особистих та професійних цілей, а також поліпшенню міжособистісних відносин.

Soft skills формують психологічні ресурси (емоційний інтелект, когнітивна гнучкість та комункативні здібності) підвищують адаптивний потенціал сприяють ефективному подоланню життєвих труднощів. Тобто soft skills не лише соціальні інструменти, а ядро внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують адаптацію, життєстійкість і саморегуляцію.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ SOFT SKILLS НА ФОРМУВАННЯ АДАПТАТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ

2.1. Вплив soft skills на формування у особистості адаптивного потенціалу для подолання життєвих труднощів

Світові тенденції підтверджують зростаючу значущість soft skills. В контексті особистісного розвитку soft skills виступають каталізатором: вони підсилюють ефект від фахових знань і допомагають особистості досягати реалізації свого потенціалу. За результатами проведеного дослідження можна виділити, що суттєвий вплив на формування у особистості адаптивного потенціалу для подолання життєвих труднощів здійснюється через наступні soft skills: емоційний інтелект, гнучкість мислення, комунікативні навички [5; 8]. Розглянемо детальніше.

Емоційний інтелект є ядром багатьох soft skill. Даний навик тісно пов'язаний із умінням спілкуватися (через емпатію і розуміння невербальних сигналів), з лідерством і командною роботою (через навички впливу, мотивації, керування емоціями в групі), із навичками вирішення конфліктів (через самоконтроль та розуміння перспектив іншого) тощо. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту сприяє комплексному вдосконаленню інших soft skills, а разом із ними, і розвитку особистості в цілому [46; 51].

Одне з центральних питань є яким чином емоційний інтелект сприяє підвищенню адаптивного потенціалу особистості, тобто здатності протистояти стресам і успішно долати труднощі. Емоційна саморегуляція та емоційна обізнаність, що лежать в основі EQ, забезпечують ефективні стратегії подолання стресових ситуацій. Люди з високим емоційним інтелектом краще контролюють свої емоційні реакції, що допомагає їм зберігати спокій і продуктивність під тиском, проявляти більшу гнучкість у нових умовах. Дійсно, дослідження показують, що емоційний інтелект тісно

пов'язаний із адаптативним потенціалом особистості: володіння емоційними навичками допомагає людині легше переносити негаразди, швидше відновлюватися після невдач і адаптуватися до змін. ЕІ фактично сприяє формуванню позитивного мислення та копінг-стратегій – він зменшує інтенсивність негативних емоцій (тривоги, гніву, фрустрації) і натомість підсилює позитивні переживання (емпатію, впевненість у собі), підвищуючи віру людини у власні сили [18; 52; 54].

Розглянемо детальніше поняття та структуру формування емоційного інтелекту як одну з основ для формування адаптативного потенціалу особистості при подоланні життєвих труднощів .

Емоційний інтелект (ЕІ) – це система здібностей людини розрізняти, усвідомлювати та керувати власними емоціями та емоціями інших. Поняття ЕІ було вперше запропоновано Дж. Мейєром та П. Саловей у 1990-х роках як сукупність когнітивних навичок (уміння сприймати, використовувати, розуміти та керувати емоціями) [73].

У подальшому концепцію ЕІ розвинув Д. Гоулман (1995), який визначав ЕІ як систему компетенцій, що складаються з навичок самопізнання, саморегуляції, мотивації, емпатії та соціальних навичок. Д. Гоулман наголосив, що емоційні компетенції складають значну частину успіху особистості: якщо IQ забезпечує лише ~20% успішності, то решту визначають інші чинники, зокрема саме ЕІ, що сприяє особистісному зростанню й ефективності у професійній діяльності. Існують також «змішані» та «трейтові» моделі ЕІ [52].

Пітер Саловей і Джон Майєр трактують емоційний інтелект як система ментальних здібностей до опрацювання інформації про емоції. Згідно з їхньою моделлю здібностей, емоційний інтелект – це вміння особистості ідентифікувати емоції, усвідомлювати та розуміти їх значення, вплив на процеси мислення, вміння регулювати емоції (власні й чужі) з метою особистісного зростання. Іншими словами, П. Саловей і Дж. Майєр розглядають EQ як різновид інтелекту, що забезпечує адаптивне мислення в

емоційній сфері. У своїй розширеній моделі вони виокремлюють чотири ключові здібності [73]:

1. Сприймання емоцій: здатність точно розпізнавати емоції в себе та оточуючих, а також виражати власні почуття адекватно. Ця навичка охоплює ідентифікацію емоцій за невербальними ознаками (мімікою, тоном голосу тощо) та усвідомлення власних емоційних станів [73].

2. Усвідомлення емоцій та вміння їх використовувати для процесів мислення: вміння залучати емоції для підтримки процесів мислення та прийняття рішень. Емоції можуть спрямовувати увагу на важливі стимули; наприклад, позитивний настрій сприяє творчості, тоді як помірний рівень тривожності може мобілізувати для розв'язання складного завдання [73].

3. Розуміння емоцій: здатність аналізувати причини виникнення почуттів, розрізняти схожі емоційні стани та усвідомлювати наслідки емоцій. Тобто людина з високим ЕІ розуміє, що, приміром, роздратування відрізняється від гніву інтенсивністю і причинами, і може простежити, як одне почуття переходить в інше [73].

4. Управління емоціями: навичка свідомо регулювати свої емоційні стани та вміння здійснювати впливати на емоції інших на почуття інших людей. Йдеться про вміння за потреби заспокоїтися або, навпаки, підбадьоритися, а також емпатично впливати на емоційний стан співрозмовника. Ефективна саморегуляція емоцій дозволяє уникати імпульсивних дій та конструктивно переживати навіть сильні почуття [73].

Таким чином, у моделі Саловея-Майєра емоційний інтелект постає як ментальна здатність, що відповідає за оцінювання і вираження емоцій, їх регуляцію та використання у адаптивний спосіб.

На відміну від суто когнітивного підходу, Д. Гоулман запропонував змішану модель емоційного інтелекту, яка поєднує здібності з особистісними якостями та компетентностями. Д. Гоулман визначає емоційний інтелект як здатність ідентифікувати та розрізняти, вербалізувати власні почуття та почуття інших людей, мотивувати себе і ефективно керувати власними

емоціями та в стосунках з іншими. У своїх працях він виділив п'ять основних компонентів EQ [52]:

1. Самоусвідомлення: ідентифікація та розрізнення, вербалізація своїх емоцій, уміння розуміти причини своїх почуттів, відокремлення почуттів та дій [52].

2. Саморегуляція: уміння керувати своїми емоційними станами, не дозволяти руйнівним емоціям захопити поведінку, зберігати вищу витривалість до фрустрації та здатність упоратися з гнівом, з агресивною чи саморуйнівною поведінкою, формування більше позитивних почуттів як до себе, так і до інших, здатність справлятися зі стресом, з відчуттям самотності та тривожності [52].

3. Мотивація: внутрішня спонука, яка допомагає спрямовувати емоції на досягнення цілей, високий рівень відповідальності, поліпшення здатності зосереджувати увагу на дії, що виконується або потребує виконання, зменшена імпульсивність; кращий самоконтроль [52].

4. Емпатія: здатність відчувати емоційні стани інших людей, вміння ставити себе на місце іншої людини та розуміти її почуття, здатність активно слухати та розуміти інших людей [52].

5. Соціальні навички: сукупність умінь ефективно взаємодіяти з іншими – комунікабельність, уміння налагоджувати стосунки, вміння спілкуватися в конфлікті та знаходити відповіді вигідні для всіх сторін конфлікту, взаємодіяти в команді та вирішувати розбіжності, впевненість у собі як важливої частини команди, колективізм, співпраця й готовність допомогти, демократичність у взаєминах з різними людьми [52].

Розглянемо детальніше поняття та структуру формування гнучкості мислення як одну з основ формування адаптативного потенціалу особистості для подолання життєвих труднощів.

Когнітивна гнучкість розглядається як здатність психіки адаптуватися до нових, змінних або непередбачуваних умов, забезпечуючи можливість переходу між різними когнітивними стратегіями, концепціями та способами

розв'язання завдань. Цей феномен є одним із центральних компонентів когнітивного функціонування, оскільки забезпечує можливість варіативно та ефективно реагувати на зовнішні зміни, генерувати альтернативні ідеї та знаходити рішення в умовах нестандартних або невизначених ситуацій. На противагу ригідності мислення, що характеризується фіксованістю переконань і низькою готовністю до прийняття нової інформації, когнітивна гнучкість передбачає здатність змінювати ментальні моделі, переосмислювати підходи та розглядати явища з різних перспектив [43].

У контексті повсякденної діяльності та професійного розвитку когнітивна гнучкість має суттєве значення. У приватній сфері вона сприяє підвищенню ефективності подолання стресових ситуацій, прийняттю більш обґрунтованих рішень, а також формуванню конструктивних міжособистісних взаємин. У професійному середовищі цей когнітивний конструкт асоціюється з інноваційністю, креативністю та продуктивністю у виконанні складних або багатозадачних видів діяльності. Особистість з розвиненою когнітивною гнучкістю демонструють вищу адаптивність до швидкоплинних умов праці, легше засвоюють нові знання й уміння та успішніше регулюють свою поведінку відповідно до змін зовнішніх вимог. Отже, розвиток когнітивної гнучкості можна розглядати як важливий чинник особистісного й професійного становлення [34; 43].

Когнітивна гнучкість є фундаментальною когнітивною функцією, що відображає здатність особистості модифікувати усталені когнітивні схеми, коригувати переконання та змінювати поведінкові стратегії відповідно до нових умов. Її протилежністю є когнітивна ригідність, що виявляється у фіксованості ментальних установок та недостатній варіативності процесів мислення. Когнітивна гнучкість тісно пов'язана з нейропластичністю мозку та здатністю нервової системи формувати нові нейронні зв'язки, здатністю змінювати будову нервової системи у відповідь на новий незвичний досвід особистості, виклики життя. Розвиток нейропластичності сприяє підвищенню

здатності навчатися та адаптивності особистості, а також оптимізує обробку інформації та вдосконалює когнітивні навички [18; 34].

Розвиток когнітивної гнучкості є цілеспрямованим процесом, який потребує систематичного тренування та залучення до інтелектуально стимулюючих активностей. До ефективних методів підвищення гнучкості належать розв'язування логічних завдань, опанування нових навичок, читання, пізнавальні подорожі та міжкультурна комунікація. Такі форми діяльності активізують когнітивні процеси, підтримують пластичність мозку та сприяють удосконаленню здатності до адаптивного розв'язання проблем [34; 43].

Гнучке мислення формується як інтегративна властивість, яка охоплює кілька ключових компонентів.

Адаптивність передбачає здатність особистості оперативно реагувати на зміни зовнішнього середовища та коригувати власні стратегії діяльності у відповідь на зміни життєвих обставин та потреби самої особистості. Така когнітивна гнучкість дає змогу переосмислювати наявний досвід, обирати альтернативні шляхи дії та підтримувати ефективність у нестабільних або непередбачуваних ситуаціях. [32].

Творчий потенціал, який проявляється у вмінні створювати нові ідеї, шляхи, знаходити нестандартні рішення та виходити за межі усталених схем. Творче мислення, як форма ментальної гнучкості, сприяє пошуку інноваційних способів подолання життєвих труднощів [31; 32].

Відкритість до різних точок зору забезпечує уміння інтерпретувати ситуації з позицій інших людей, що розширює спектр можливих рішень і сприяє конструктивній взаємодії. Така властивість знижує ризик когнітивної ригідності та допомагає краще орієнтуватися у соціально складних або конфліктних обставинах.

У сукупності зазначені складові формують підґрунтя для розвитку адаптивного потенціалу, який є необхідним для ефективного подолання життєвих викликів [31; 32].

Узагальнюючи наукові підходи, можна сказати, що під феноменом когнітивної гнучкості розуміють здатність людини змінювати напрям процесів мислення, незалежно від того, чи зумовлено це цілеспрямованою зміною правил, чи потребою переосмислення попередніх установок та суджень у нових умовах. Інтелектуальну гнучкість також трактують як уміння одночасно охоплювати й аналізувати багатовимірність ситуації або явища. Термін когнітивна гнучкість часто вживається поряд із такими поняттями, як пізнавальна та розумова гнучкість, зміна психологічних установок та мислених переконань особистості, переключення уваги між завданнями та викликами життя [2; 4].

Функціонування мислення особистості охоплює низку когнітивних компонентів: гальмівні процеси, пам'ять, емоційну врівноваженість, уміння планувати та організовувати діяльність [3]. Гнучкість когнітивної системи пов'язана здатністю стримувати імпульси, емоції чи автоматичні реакції, плануванням і робочою пам'яттю. Відтак, якщо особистість здатна стримувати та контролювати неістотні характеристики стимулу, аби зосередитися на більш значущих характеристиках об'єкту аналізу та сприйняття (наприклад, ігнорувати колір об'єкта та аналізувати його форму), його вважають більш когнітивно гнучким. Такі особи зазвичай ефективніше реалізують процеси планування, організації діяльності та застосування специфічних стратегій запам'ятовування [2; 31; 32].

Розвиток гнучкого мислення як однієї з ключових soft skills є тривалим процесом, що потребує систематичної вправності та усвідомлених зусиль. До найбільш ефективних шляхів формування цієї компетентності можна віднести [2; 4; 31; 32; 61]:

1. Опанування нових навичок, що виходять за межі звичного досвіду, стимулює пластичність мозку та сприяє розширенню когнітивних можливостей.

2. Розв'язування логічних задач та інтелектуальних головоломок, які допомагають тренувати здатність бачити проблему з різних позицій і формувати нестандартні підходи.

3. Нові життєві та професійні досвіди, зокрема подорожі чи зміни повсякденних практик, що сприяють виходу за межі рутинних моделей поведінки.

4. Опанування методів критичного мислення, яке відіграє важливу роль у формуванні здатності об'єктивно оцінювати інформацію та знижувати вплив когнітивних упереджень.

5. Практики усвідомленості та медитації, що зміцнюють концентрацію, знижують рівень стресу та покращують здатність гнучко реагувати на нові обставини.

6. Розширення освітнього простору через читання та участь в освітніх заходах, що стимулює інтелектуальний розвиток і збагачує світогляд.

7. Соціальна взаємодія з представниками різних культурних та професійних груп, яка формує емпатійні навички та толерантність до альтернативних поглядів.

8. Регулярна рефлексія, що дає змогу критично аналізувати власні думки й дії та розглядати можливі альтернативи.

Застосування цих напрямів сприяє не лише розвитку гнучкого мислення, а й підсилює адаптивний потенціал особистості, роблячи її більш здатною до ефективного подолання життєвих труднощів, оптимізації поведінкових стратегій та підтримання психологічної стійкості у мінливих умовах. Гнучкість мислення дозволяє підвищувати стресостійкість, оптимізувати процес прийняття рішень і підтримувати високий рівень саморегуляції в умовах змін.

Розглянемо детальніше поняття та структуру формування останнього soft skills, що розглядається як алгоритм впливу на формування адаптативного потенціалу особистості – комунікативні навички.

Комунікативні навички посідають центральне місце у структурі soft skills, оскільки саме вони забезпечують ефективну соціальну взаємодію, сприяють налагодженню міжособистісних зв'язків та виступають важливим ресурсом адаптації особистості до мінливих умов життєдіяльності. У сучасному соціально-професійному середовищі здатність чітко висловлювати думки, адекватно сприймати інформацію, надавати та отримувати зворотний зв'язок є необхідною умовою не лише професійної успішності, а й психологічної стійкості особистості в ситуаціях невизначеності та життєвих труднощів [6; 7; 13].

Адаптивний потенціал особистості суттєво залежить від рівня комунікативних навиків, оскільки саме через комунікацію та побудову соціальних зв'язків особистість може отримати підтримку для подолання життєвих труднощів, вийти за межі своїх власних можливостей та ресурсів та знайти ефективні стратегії їх подолання. У цьому контексті комунікація виступає не лише інструментом передачі інформації, а й психологічним механізмом регуляції емоційних станів, зниження напруження та формування відчуття контролю над складними життєвими обставинами [6; 7; 13].

Інтенсивний розвиток цифрових технологій і поширення інтернет-комунікації зумовили зростання ролі письмового спілкування, інтерактивного та вмінням коротко та чітко формувати свої думки та запити до інших. Використання різних месенджерів, електронної пошти, соціальних мереж, онлайн-платформ для навчання та професійної взаємодії вимагає від особистості вміння чітко формулювати думки, дотримуватися норм мовленнєвого етикету та адекватно інтерпретувати письмові повідомлення. Здатність ефективно комунікувати в цифровому середовищі стає важливим викликом для адаптації особистості до сучасних життєвих і професійних викликів [6; 7; 13].

Одним з головних чинників, які вплинули на формування нових шляхів побудови та підвищення комунікативних навиків суспільства стала пандемія COVID-19 та наслідки з її карантинними обмеженнями. Професійне та освітнє

середовище повинні були змінити звичні форми та способи спілкування та надання послуг. Це змінило підхід в застосуванні навиків активного слухання та використання «мови жестів», подолані невпевненості у спілкуванні, способів знайомства з новими людьми [6; 5; 7; 41].

У професійній діяльності найефективнішим є безпосередній усний контакт, коли є можливість легко та швидко уточнювати інформацію та звірити розуміння деталей та понять, а значить забезпечити розуміння в спілкуванні та досягнення спільних цілей [9; 17].

Сучасний розвиток суспільної комунікації засвідчує, що важливість вміння використовувати комунікативних технологій, адаптуватися та зберігати гнучкість в формах донесення та отримання інформації стає окремим навиком комунікативності особистості та вмінням будувати соціальні зв'язки. Он-лайн взаємодія, соціальні медіа, платформи для навчання та професійного спілкування, месенджери стають новою формою зв'язку, що одночасно полегшують та ускладнюють спілкування людей, але мають значні переваги в витратах часу та відстані комунікуючих [9; 17; 41].

Таким чином, комунікативні навички як складова soft skills відіграють ключову роль у формуванні адаптивного потенціалу особистості. Їх розвиток сприяє ефективному подоланню життєвих труднощів, забезпечує психологічну стійкість і підвищує здатність особистості успішно функціонувати в умовах соціальних змін та невизначеності.

2.2. Опис психодіагностичних методик дослідження впливу soft skills на формування адаптивного потенціалу для подолання життєвих труднощів

Сучасні емпіричні дослідження як зарубіжні, так і вітчизняні наочно демонструють, що повноцінна сформованість soft skills суттєво підвищує здатність людини протистояти стресам, адаптуватися до нових обставин,

швидко відновлювати психічну рівновагу після криз та гнучко реагувати на виклики. Іншими словами, м'які навички фактично є складовими адаптивного потенціалу особистості, який є основою для успішного подолання життєвих труднощів у сучасному світі.

Для дослідження впливу soft skills на формування адаптивного потенціалу для подолання життєвих труднощів було обрано наступні психодіагностичні методики:

- Тест на емоційний інтелект (Н. Холл);
- Тест емоційного інтелекту Шутте;
- Шкала стресостійкості Коннор-Девідсона (CD-RISC);
- Методика Копінг-стратегій тест Лазаруса.

Тест на емоційний інтелект (Н. Холл) – це методика, яка оцінює здатність людини розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших.

Hall Emotional Intelligence Test [86] – Тест Н. Холла спирається на змішану модель емоційного інтелекту, що включає і здатності, і риси особистості, дає змогу досліджувати суб'єктивні переживання особистості щодо його самосвідомості та сприйняття навколишнього світу. Методика представлена у формі опитувальника (анкетування) і призначена для самодіагностики: людина самостійно відповідає на ряд тверджень про власні думки, почуття та поведінку. Мета опитувальника – оцінити розвиненість ЕІ за кількома ключовими параметрами та виявити загальний рівень емоційного інтелекту [86].

Структура тесту: опитувальник містить 30 тверджень про різні сторони життя респондента. Кожне твердження відображає певний аспект емоційного інтелекту. Усі твердження об'єднані у 5 шкал, що відповідають основним компонентам ЕІ: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. Кожна шкала включає набір питань (приблизно по 6 тверджень на компонент, разом $5 \times 6 = 30$).

Процедура проходження: респонденту пропонують уважно прочитати кожне твердження і оцінити, наскільки він/вона погоджується з ним, згідно зі своїм типовим самопочуттям або поведінкою. Відповіді даються за шестибальною шкалою рівня згоди. Зазвичай шкала виглядає так:

- 1 бал: «Повністю не згоден» (або варіант «категорично ні»);
- 2 бали: «В основному не згоден»;
- 3 бали: «Частково не згоден»;
- 4 бали: «Частково згоден»;
- 5 балів: «В основному згоден»;
- 6 балів: «Повністю згоден».

(Існують версії, де шкала від -3 до +3, але суть та ж сама – 6 градацій від незгоди до згоди.) Респондент відмічає той ступінь, який найбільш точно відображає його позицію щодо кожного твердження. Важливо відповідати чесно, керуючись реальними відчуттями, а не соціально бажаними уявленнями [86].

Що вимірює методика: кожна з п'яти шкал опитувальника оцінює окремий компонент ЕІ. Наприклад, твердження на кшталт «Я добре розумію, коли знаходжусь у поганому настрої і що цьому сприяло» буде стосуватися емоційної обізнаності; твердження «Умію заспокоїтися, навіть коли дуже розлютився» – управління емоціями; «Я наполегливо рухаюся до мети, навіть якщо зустрічаю перешкоди» – самомотивації; «Мені легко зрозуміти, що відчуває інша людина, навіть якщо вона про це не говорить» – емпатії; «Я добре бачу по обличчю і жестах, в якому настрої перебувають люди» – розпізнавання емоцій інших. Таким чином, тест показує, наскільки розвинена кожна із зазначених п'яти складових емоційного інтелекту в опитуваного [86].

Тест Н. Холла – зручний скринінговий інструмент для попередньої діагностики ЕІ. Він легко адмініструється, зрозумілий для учасників і охоплює головні аспекти емоційного інтелекту.

Шкала «Емоційна обізнаність» (Emotional Awareness) відображає здатність особистості помічати свої почуття та усвідомлювати їхній вплив на

думки й поведінку. Це означає розуміння того, що саме і чому ти відчуваєш у певний момент часу, наприклад: радість, злість, тривогу чи сум. Людина з розвиненою емоційною обізнаністю може чітко відрізнити схожі емоційні стани, наприклад, роздратування і гнів, що допомагає їй краще орієнтуватися у власному внутрішньому світі [86].

Шкала «Керувати своїми емоціями» (Emotional Management/Self-Regulation) відображає вміння свідомо контролювати свої реакції, навіть у стресових або конфліктних ситуаціях. Вміння контролювати свої емоції не означає пригнічення почуттів, а навпаки – це вміння вербалізувати свої емоції та обирати дії, які допоможуть найефективніше відреагувати на ситуацію. Така навичка допомагає уникати імпульсивних вчинків, зберігати спокій, приймати зважені рішення та адаптуватися до складних обставин без надмірних емоційних сплесків [86].

Шкала Самомотивація (Self-Motivation) відображає уміння використовувати власні емоції як джерело енергії для руху вперед. Це здатність підтримувати внутрішній настрій та мотивацію для досягнення мети, навіть коли виникають перешкоди або невдачі. Люди з високим рівнем самомотивації зазвичай мислять позитивно, не здаються при труднощах і вміють надихати себе на подальші дії без зовнішнього тиску [86].

Шкала «Емпатія» (Empathy) відображає розуміння емоційного стану іншої людини та співпереживати їй. Вона проявляється у вмінні поставити себе на місце співрозмовника, відчувати його переживання та враховувати його потреби. Емпатійна людина не лише слухає, а й намагається зрозуміти внутрішній світ інших, що створює підґрунтя для довіри, підтримки та побудові гармонійних взаємин [86].

Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» (Recognition of Others' Emotions / Social Awareness) відображає у здатність правильно інтерпретувати емоційні стани співрозмовників на основі вербальних і невербальних сигналів. До таких сигналів належать міміка, жести, інтонація голосу, темп мовлення, поза тіла та особливості поведінки. Ця навичка дозволяє людині глибше

розуміти внутрішній стан оточення, навіть у випадках, коли емоції не виражені прямо. Розвинене вміння розпізнавати емоції інших сприяє ефективній міжособистісній взаємодії, оскільки допомагає адекватно реагувати на почуття співрозмовника, уникати конфліктів та будувати довірливі стосунки. Розпізнавання емоцій інших людей є основою соціальної компетентності, оскільки забезпечує можливість коригувати власну поведінку відповідно до емоційного контексту ситуації [86].

Детальніше опитувальник тесту Н. Холла, ключ до підрахунку балів та результати дослідження представлено в Додатку А.

Тест емоційного інтелекту Шутте (Schutte Self-Report Emotional Intelligence; Test - SREIT) – це опитувальник для самооцінки емоційного інтелекту на основі моделі Джона Майєра і Пітера Саловей, професорів Університетів Нью-Гемпшира та Єльського університету, які ввели термін емоційний інтелект [82].

Вчені визначили емоційний інтелект як «здатність стежити за власними емоціями та емоціями інших людей, розрізняти різні емоції та відповідним чином маркувати їх, а також використовувати емоційну інформацію для керування мисленням і поведінкою» [82].

Головне призначення SREIT методики SREIT є визначення рівня здатності особистості розпізнавати, усвідомлювати та регулювати емоційні стани як власні, так і емоції інших людей. Отримані результати дозволяють оцінити рівень емоційного інтелекту та можуть бути використанні як підґрунтям для визначення напрямків особистісного зростання, покращення міжособистісної взаємодії та комунікації, підвищення ефективності професійної адаптації. Методика SREIT набула широкого визнання завдяки доведеній валідності та надійності через її застосуванням у клінічній практиці та наукових дослідженнях [82].

Методика SREIT включає 33 твердження, сформовані на оцінювання ключових компонентів емоційного інтелекту, зокрема здатності до розпізнавання емоцій, їх регуляції та використання в діяльності й спілкуванні.

Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою в діапазоні від 1 - «повністю не погоджуюся» до 5 - «цілком погоджуюся». Формулювання пунктів було спеціально розроблено для комплексного відображення зазначених аспектів емоційного інтелекту.

Методика SREIT характеризується високою надійністю і валідністю при застосуванні в різних дослідницьких та практичних умовах. Крім того, тест має хорошу конструктну валідність, істотно корелює з іншими методами вимірювання емоційного інтелекту та близькими психологічними конструктами [82].

Детальніше опитувальник тесту емоційного інтелекту за методикою Шутте (SREIT), ключ до підрахунку балів та результати дослідження представлено в Додатку Б.

Шкала стресостійкості Коннор-Девідсона (CD-RISC).

Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона є психодіагностичним інструментом, розробленим для оцінювання рівня стійкості особистості, тобто її здатності відновлюватися після дії стресогенних факторів, травматичних подій або життєвих потрясінь. Цей тест, який вимірює життєстійкість або те, наскільки добре особа здатна відновитися після стресових подій, трагедії чи травми [30].

Життєстійкість дає особисті здатність вистояти та продовжувати діяти в періоди життєвих труднощів. Психологічно стійкі особистості, ефективніше здатні переживати життєві та психологічні травми.

Шкала життєстійкості Коннора - Девідсона вимірює кілька компонентів життєстійкості [30]:

1. Здатність ефективно та гнучко адаптуватися до змін. Цей компонент відображає гнучкість психіки особистості у відповідь на зміну життєвих обставин. Йдеться про вміння швидко пристосовуватися до нових умов, переглядати свої плани та очікування без значних внутрішніх конфліктів. Адаптивність дозволяє людині зберігати відчуття контролю над ситуацією навіть у періоди невизначеності.

2. Здатність справлятися життєвими труднощами та професійними викликами. Даний аспект характеризує загальну психологічну витривалість і готовність зустрічати життєві події без надмірної дезорганізації. Даний аспект тісно пов'язаний із внутрішнім переконанням у власній спроможності долати труднощі та знаходити вихід навіть зі складних ситуацій. Така установка сприяє активній позиції замість пасивного прийняття проблем.

3. Здатність справлятися зі стресом. Цей аспект психологічного ресурсу особистості відображає ефективність саморегуляції стресових реакцій. Включає вміння знижувати напруження, використовувати конструктивні стратегії подолання стресу та не допускати тривалого негативного впливу на психічний і фізичний стан. Особи з високим рівнем цієї здатності краще зберігають працездатність у напружених умовах.

4. Здатність залишатися зосередженим і ясно мислити. Мова йде про збереження особистістю когнітивної чіткості в умовах емоційного навантаження. Цей компонент пов'язаний із вмінням концентрувати увагу, логічно мислити та приймати зважені рішення навіть у ситуаціях певного емоційного тиску та обмеженості часу. Він запобігає імпульсивним діям та сприяє раціональному аналізу проблем.

5. Здатність не впадати у відчай перед обличчям невдачі. Даний аспект відображає стійкість до поразок і розчарувань. Він проявляється у здатності сприймати невдачі не як остаточний крах, а як тимчасові труднощі або досвід для подальшого розвитку. Така позиція підтримує оптимізм і сприяє збереженню мотивації до дій.

6. Здатність справлятися з неприємними почуттями, такими як гнів, біль або смуток. Цей компонент пов'язаний з емоційною регуляцією та прийняттям негативних почуттів, таких як гнів, біль або смуток. Він не передбачає пригнічення емоцій, а радше вміння усвідомлювати їх, вербалізувати, вміння впливати на їх інтенсивність та конструктивно переживати. Це знижує ризик емоційного виснаження та дезадаптивної поведінки [30].

Таким чином, резильєнтність у межах шкали Коннора-Девідсона розглядається як багатовимірна характеристика особистості, що забезпечує ефективне функціонування в складних життєвих умовах. Вона поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси, які дозволяють людині не лише протистояти стресу, а й зберігати здатність до розвитку та самореалізації. Резильєнтність розглядається як характеристика, що забезпечує можливість ефективного функціонування та досягнення позитивних результатів за умов несприятливих обставин [30].

Детальніше опитувальник тесту шкали стресостійкості Коннор-Девідсона (CD-RISC) ключ до підрахунку балів та результати дослідження представлено в Додатку В.

Методика Копінг-стратегій тест Лазаруса [87] призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності, копінг-стратегій. Методика була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році та вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінг-стратегій. Методика спрямована на виявлення копінг-механізмів, тобто способів подолання особистістю складних життєвих ситуацій у різних сферах психічної діяльності, а також визначення специфічних копінг-стратегій. [87].

Автори методики трактують подолання труднощів як динамічний комплекс когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на регуляцію специфічних зовнішніх та/або внутрішніх вимог, що сприймаються особистістю як такі, що становлять загрозу або перевищують її наявні ресурси. [87]. Основне завдання копінгу полягає у розв'язанні проблемної ситуації, зменшенні її негативних наслідків, уникненні або витримуванні несприятливих обставин. Владна поведінка розглядається як цілеспрямована соціальна активність, що забезпечує ефективне подолання стресогенних умов у спосіб, який відповідає індивідуально-психологічним особливостям суб'єкта та параметрам ситуації. Ця усвідомлена активність може передбачати як трансформацію контрольованих умов, так і адаптацію до ситуацій, які не

піддаються зміні. У такому трактуванні копінг виступає важливим чинником соціальної адаптації психічно здорової особистості. Його стилі та стратегії розглядаються як складові свідомої соціальної поведінки, що забезпечують ефективне подолання життєвих труднощів [87].

Методикою Копінг-стратегій теста Лазаруса пропонуються 50 тверджень щодо поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробуваний повинен оцінити як часто дані варіанти поведінки виявляються у нього: «ніколи» – 0 балів; «рідко» – 1 бал; «іноді» – 2 бали; «часто» – 3 бали.

Обробка результатів:

1. сума балів за кожною субшкалою:
2. розрахунок за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$
3. 0-6 - низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіант копіngu; 7-12 – середній, адаптаційний патенціал особи у прикордонному стані; 13-18 – висока напруженість копіngu, що свідчить про виражену дезадаптацію.

Результати тесту копінг-стратегій обумовлено характеристиками конкретної ситуації та наявними особистісними ресурсами, а тому недоцільно розглядати окремі стратегії як апріорі адаптивні чи дезадаптивні. Стратегії поведінки, ефективні в одних умовах, можуть виявитися малоефективними або шкідливими в інших. При цьому автори тесту виокремлюють низку психосоціальних чинників, що сприяють успішній адаптації до стресу незалежно від його специфіки. До чинників, які сприяють успішній адаптації належить система індивідуально-типологічних особливостей, переважно когнітивно-стильового характеру (зокрема, копінг-компетентність, оптимізм, самоповага, інтернальний локус контролю, життєстійкість тощо), а також властивості соціального оточення та адекватність соціальної підтримки [87].

Детальніше опитувальник методики Копінг-стратегій тест Лазаруса, ключ до підрахунку балів та результати дослідження представлено в Додатку Д.

2.3. Психологічний та статичний аналіз результатів констатувального експерименту

Мета дослідження: дослідити впливу soft skill, а саме емоційний інтелект, їх зв'язок з стресостійкістю та копінг-стратегії особистості, їх вплив на формування у особистості адаптивного потенціалу для подолання життєвих труднощів.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень розвитку емоційного інтелекту у досліджуваних.
2. Виявити рівень адаптивного потенціалу та домінуючих копінг-стратегій.
3. Визначити взаємозв'язок між емоційним інтелектом особистості та адаптативним потенціалом для подолання життєвих труднощів.
4. Встановити, які саме складові емоційного інтелекту, найбільше впливають на стійкість та розвиток адаптивного потенціалу особистості у подоланні життєвих труднощів.

Об'єкт дослідження: адаптативний потенціал особистості для подолання життєвих труднощів.

Предмет дослідження: вплив soft skill, а саме емоційного інтелекту (EI) на формування у особистості адаптивного потенціалу для подолання життєвих труднощів.

Гіпотеза: Чим вищий рівень (EI), тим вищий у особистості адаптивний потенціал для подолання життєвих труднощів.

Вибірка: 30 учасників; дорослі, віком від 25 до 58 років, чоловіки та жінки.

База дослідження: підприємство, основна діяльності - лізинг інтелектуальної власності.

На етапі констатувального експерименту було здійснено психологічний та статистичний аналіз результатів емпіричного дослідження, спрямованого на

виявлення рівня розвитку soft skills та їх зв'язку з адаптивним потенціалом особистості. Для реалізації поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно оцінити емоційні, регуляторні та копінгові ресурси досліджуваних.

Аналіз результатів за окремими шкалами тесту Н. Холла.

Аналіз показників за шкалою «Емоційна обізнаність» показав значні індивідуальні відмінності. Частина респондентів продемонструвала високі значення, що свідчить про здатність усвідомлювати власні емоційні стани та розуміти причини їх виникнення. Водночас у деяких досліджуваних виявлено низькі або помірні показники, що може ускладнювати процес саморегуляції та знижувати ефективність адаптації до складних життєвих ситуацій.

За шкалою «Управління власними емоціями» результати виявилися більш варіативними. У частини респондентів зафіксовані низькі та навіть від'ємні значення, що свідчить про труднощі у контролі емоційних реакцій, особливо в умовах стресу. Це може негативно впливати на стресостійкість та вибір неадаптивних копінг-стратегій.

Показники за шкалою «Самотивація» у більшості респондентів знаходяться на середньому та високому рівнях. Це свідчить про наявність внутрішніх ресурсів для досягнення цілей, наполегливість та здатність підтримувати активність навіть за умов труднощів, що є важливою складовою адаптивного потенціалу особистості.

Аналіз шкали «Емпатія» показав, що значна частина респондентів здатна розуміти емоційні стани інших людей та співпереживати їм. Високі показники емпатії створюють сприятливі умови для ефективної міжособистісної взаємодії та отримання соціальної підтримки, яка відіграє важливу роль у подоланні життєвих труднощів.

За шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» також переважають середні та високі значення. Це свідчить про сформованість соціальної чутливості та вміння орієнтуватися в емоційному контексті спілкування, що є важливим елементом soft skills і сприяє адаптації в соціальному середовищі.

Загалом результати констатувального експерименту свідчать про те, що емоційний інтелект як складова soft skills у більшості респондентів розвинений на достатньому рівні. Водночас виявлені індивідуальні відмінності за окремими компонентами, зокрема за шкалою управління емоціями, можуть бути чинниками зниження стресостійкості та використання менш ефективних копінг-стратегій.

Отримані дані підтверджують доцільність подальшого аналізу взаємозв'язків між емоційним інтелектом, рівнем стресостійкості та копінг-стратегіями особистості, а також обґрунтовують необхідність формувального експерименту, спрямованого на розвиток soft skills як ресурсу адаптивного потенціалу для подолання життєвих труднощів.

У межах дослідження застосовувалися такі методики: тест на емоційний інтелект Н. Холла, тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT), шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) та методика копінг-стратегій Лазаруса. Обраний діагностичний інструментарій забезпечує можливість аналізу ключових складових soft skills, зокрема емоційної обізнаності, емоційної саморегуляції, емпатії, самомотивації, а також стратегій подолання стресу та рівня резильєнтності.

Психологічний аналіз результатів тесту емоційного інтелекту Н. Холла дозволив визначити індивідуальні особливості усвідомлення та регуляції емоцій досліджуваних. Отримані дані свідчать про неоднорідність рівнів розвитку емоційного інтелекту за окремими шкалами, що вказує на різний ступінь сформованості емоційних soft skills у респондентів. Найбільш варіативними виявилися показники управління власними емоціями та самомотивації, що є важливими компонентами адаптивного потенціалу особистості.

Результати, отримані за методикою Шутте (SREIT), доповнили загальну картину дослідження, дозволивши оцінити здатність респондентів до сприйняття, розуміння та використання емоцій у міжособистісній взаємодії. Порівняльний аналіз двох методик емоційного інтелекту засвідчив

узгодженість результатів, що підтверджує валідність отриманих даних і дозволяє розглядати емоційний інтелект як значущий чинник формування адаптивного потенціалу.

Аналіз результатів шкали стресостійкості Коннора - Девідсона показав різний рівень резильєнтності серед досліджуваних. Особи з вищими показниками емоційного інтелекту, як правило, демонстрували кращу здатність адаптуватися до змін, зберігати когнітивну чіткість у складних ситуаціях та ефективно справлятися з негативними емоційними переживаннями. Це підтверджує припущення про тісний взаємозв'язок між soft skills та життєстійкістю.

Дані, отримані за методикою копінг-стратегій Лазаруса, свідчать про переважання у частини респондентів конструктивних стратегій подолання стресу, зокрема планування вирішення проблеми, пошуку соціальної підтримки та позитивної переоцінки. Водночас у респондентів з нижчими показниками емоційного інтелекту частіше фіксувалися стратегії уникнення та дистанціювання, що може негативно впливати на ефективність адаптації до життєвих труднощів.

Статистичний аналіз результатів (описова статистика, кореляційний аналіз) дозволив виявити значущі взаємозв'язки між показниками емоційного інтелекту, рівнем резильєнтності та переважними копінг-стратегіями. Зокрема, встановлено позитивні взаємозв'язки між рівнем розвитку soft skills та адаптивним потенціалом особистості, що підтверджує висунуту гіпотезу дослідження.

Таким чином, результати констатувального експерименту свідчать про те, що soft skills, зокрема емоційний інтелект, стресостійкість та ефективні копінг-стратегії, відіграють ключову роль у формуванні адаптивного потенціалу особистості та її здатності долати життєві труднощі.

З метою дослідження адаптивного потенціалу особистості та її здатності ефективно долати життєві труднощі у межах констатувального експерименту було застосовано шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC). Дана

методика дозволяє оцінити рівень резильєнтності, тобто здатність особистості зберігати психологічну рівновагу, адаптуватися до змін та відновлюватися після впливу стресогенних факторів.

Аналіз результатів тестування, проведеного до початку соціально-психологічного тренінгу, засвідчив наявність різних рівнів стресостійкості серед респондентів.

Відповідно до отриманих даних, розподіл рівнів резильєнтності у вибірці є таким:

- високий рівень стресостійкості продемонстрували 20 респондентів, що становить 67 % вибірки;
- середній рівень виявлено у 9 осіб (30 %);
- низький рівень зафіксовано у 1 респондента (3 %).

Отримані результати свідчать про те, що у більшості досліджуваних сформовані достатні психологічні ресурси для подолання стресу, адаптації до змін та ефективного функціонування в умовах життєвих труднощів. Особи з високим рівнем резильєнтності характеризуються здатністю зберігати внутрішню стійкість, контролювати емоційні реакції та знаходити конструктивні способи виходу зі складних ситуацій.

Респонденти із середнім рівнем стресостійкості, хоча й здатні справлятися з повсякденними труднощами, можуть відчувати певні ускладнення в умовах тривалого або інтенсивного стресу. Для цієї групи характерна потреба у розвитку навичок емоційної саморегуляції та більш ефективних копінг-стратегій.

Наявність поодинокого випадку низького рівня резильєнтності свідчить про підвищену вразливість окремих респондентів до стресових впливів, що може супроводжуватися труднощами адаптації, емоційним виснаженням та використанням неадаптивних стратегій подолання.

Порівняльний психологічний аналіз результатів за шкалою CD-RISC та методиками вимірювання емоційного інтелекту (тест Н. Холла та SREIT) дозволяє констатувати наявність узгоджених тенденцій. Респонденти з

високими показниками емоційного інтелекту, як правило, демонструють і вищий рівень стресостійкості. Це підтверджує припущення про те, що емоційні soft skills, зокрема здатність усвідомлювати та регулювати власні емоції, відіграють важливу роль у формуванні резильєнтності та адаптивного потенціалу особистості.

Таким чином, результати констатувального експерименту за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона підтверджують доцільність подальшого формувального впливу, спрямованого на розвиток soft skills як ресурсу підвищення адаптивності та здатності особистості ефективно долати життєві труднощі.

Таблиця 2.1.

Розподіл респондентів за рівнями емоційного інтелекту (методики Н. Холла та SREIT) на констатувальному етапі дослідження.

Рівень емоційного інтелекту	Тест Н. Холла (кількість осіб)	Тест Н. Холла (%)	Тест SREIT (кількість осіб)	Тест SREIT (%)
Низький	1	4 %	3	10 %
Середній	10	33 %	13	43 %
Високий	19	63 %	14	47 %
Разом	30	100 %	30	

Як видно з даних, наведених у таблиці 2.6, у більшості респондентів зафіксовано високий рівень емоційного інтелекту.

На етапі констатувального експерименту з метою вивчення поведінкових механізмів подолання стресових і проблемних ситуацій було застосовано методику копінг-стратегій Р. Лазаруса. Дана методика дозволяє визначити індивідуальні переваги у виборі способів подолання труднощів та оцінити, наскільки ці стратегії є конструктивними з точки зору формування адаптивного потенціалу особистості.

Таблиця 2.2.

Розподіл респондентів за рівнем стресостійкості за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC)

Рівень стресостійкості	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Низький	1	3 %
Середній	9	30 %
Високий	20	67 %
Разом	30	100 %

Таблиця 2.3.

**Узгодженість рівнів емоційного інтелекту та стресостійкості
респондентів**

Комбінація показників	Кількість респондентів	Характеристика
Високий EI – Висока стресостійкість	18	Високий адаптивний потенціал
Середній EI – Середня стресостійкість	9	Помірний адаптивний потенціал
Низький / Середній EI – Низька / Середня стресостійкість	3	Підвищена вразливість до стресу
Разом	30	—

Аналіз отриманих результатів показав, що у вибірці представлені як проблемно-орієнтовані, так і емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, при цьому їх інтенсивність та поєднання істотно варіюють між респондентами експериментальної та контрольної груп.

Найбільш вираженими у більшості респондентів виявилися такі копінг-стратегії, як планування розв’язання проблеми, самоконтроль та позитивна переоцінка. Високі показники за цими шкалами свідчать про орієнтацію значної частини досліджуваних на активне осмислення ситуації, раціональний аналіз проблем та здатність переосмислювати труднощі як можливість для особистісного зростання. Такі стратегії вважаються адаптивними та тісно пов’язаними з розвитком soft skills.

Водночас у частини респондентів зафіксовано підвищені показники за шкалами конфронтаційного копіngu та втечі-уникання, що може свідчити про імпульсивні або емоційно забарвлені реакції на стрес. Застосування цих стратегій у короткостроковій перспективі може знижувати емоційне напруження, однак у довгостроковому вимірі вони не завжди сприяють ефективному подоланню життєвих труднощів.

Конфронтаційний копінг у вибірці має широкий діапазон значень — від низьких до дуже високих. Це свідчить про різний стиль реагування на стрес: від стриманого до активного, інколи різкого протистояння проблемній ситуації. Високі значення цієї стратегії можуть бути пов'язані з недостатнім розвитком емоційної саморегуляції.

Дистанціювання використовується респондентами помірно, що вказує на прагнення знизити емоційну значущість проблеми. Така стратегія може виконувати захисну функцію, однак за надмірного використання здатна знижувати рівень усвідомленості та відповідальності.

Самоконтроль є однією з домінуючих стратегій у багатьох респондентів, що узгоджується з попередніми результатами дослідження емоційного інтелекту. Високі показники самоконтролю свідчать про здатність стримувати емоційні імпульси та зберігати внутрішню рівновагу у складних ситуаціях.

Пошук соціальної підтримки у частини досліджуваних має високі значення, що вказує на орієнтацію на міжособистісні ресурси як важливий чинник подолання труднощів. Така стратегія сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню психологічної стійкості.

Прийняття відповідальності характеризується середнім та високим рівнем у більшості респондентів, що свідчить про готовність усвідомлювати власну роль у проблемній ситуації та брати активну участь у її вирішенні.

Втеча-уникання у вибірці представлена неоднорідно: у частини респондентів вона виражена слабо, тоді як в інших — має підвищені показники. Це може свідчити про наявність різного рівня адаптивності та різні способи емоційного захисту.

Планування розв'язання проблеми є однією з найвиразніших стратегій у більшості досліджуваних. Високі значення за цією шкалою свідчать про сформованість проблемно-орієнтованого копінгу, що безпосередньо пов'язано з високим рівнем адаптивного потенціалу.

Позитивна переоцінка також має високі показники у значної частини респондентів. Це свідчить про здатність знаходити позитивний сенс у

складних життєвих ситуаціях та використовувати їх як ресурс для особистісного розвитку.

Порівняльний аналіз показав, що респонденти експериментальної групи загалом частіше використовують конструктивні копінг-стратегії, зокрема планування розв'язання проблеми, позитивну переоцінку та самоконтроль. У контрольній групі спостерігається більша варіативність стратегій, у тому числі підвищене використання емоційно-орієнтованих способів подолання стресу.

Отримані результати свідчать про те, що копінг-стратегії є важливим компонентом адаптивного потенціалу особистості та тісно пов'язані з рівнем розвитку soft skills. Переважання проблемно-орієнтованих та когнітивно зрілих стратегій подолання труднощів узгоджується з високими показниками емоційного інтелекту та стресостійкості, виявленими на попередніх етапах аналізу.

Таким чином, результати констатувального експерименту підтверджують доцільність подальшого формувального впливу, спрямованого на розвиток емоційної саморегуляції та ефективних копінг-стратегій як основи формування адаптивного потенціалу особистості.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У представленому розділі здійснено теоретичний аналіз soft skills як ключового чинника формування адаптивного потенціалу особистості для подолання життєвих труднощів. Узагальнення сучасних наукових підходів дозволяє стверджувати, що в умовах зростаючої соціальної, професійної та емоційної невизначеності саме soft skills виступають вагомим ресурсом особистісного розвитку особистості.

Особливу увагу в розділі приділено емоційному інтелекту, гнучкості мислення та комунікативним навичкам як найбільш значущим soft skills, що безпосередньо впливають на здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин. Доведено, що емоційний інтелект забезпечує усвідомлення та регуляцію емоційних станів, сприяє формуванню ефективних копінг-стратегій, зниженню рівня стресу та підвищенню психологічної стійкості. Аналіз моделей Саловея–Майєра та Д. Гоулмана показав, що емоційний інтелект є навики та соціальні компетентності, забезпечуючи адаптивну поведінку в емоційно насичених ситуаціях.

Гнучкість мислення розглянуто як фундаментальну когнітивну характеристику, що ґрунтується на нейропластичності мозку та забезпечує здатність до переосмислення досвіду, зміни ментальних стратегій і пошуку альтернативних рішень. Встановлено, що розвиток когнітивної гнучкості сприяє підвищенню стресостійкості, оптимізації процесів прийняття рішень та ефективному функціонуванню в умовах невизначеності й змін.

Комунікативні навички визначено як важливий соціально-психологічний механізм адаптації, що забезпечує отримання соціальної підтримки, конструктивну взаємодію з оточенням та зниження емоційного напруження. Наголошено на зростанні ролі як безпосередньої, так і цифрової комунікації, що вимагає від особистості високого рівня комунікативної компетентності, особливо в сучасному інформаційному суспільстві.

Отже, результати теоретичного аналізу свідчать, що розвиток емоційного інтелекту, гнучкості мислення та комунікативних навичок є необхідною умовою формування адаптивного потенціалу особистості при подоланні життєвих труднощів. Ці *soft skills* у взаємозв'язку забезпечують здатність ефективно долати життєві труднощі, підтримувати психологічну рівновагу та успішно функціонувати в умовах постійних соціальних і професійних змін, що підтверджує доцільність їх цілеспрямованого формування та розвитку.

У межах констатувального експерименту було здійснено комплексний психологічний та статистичний аналіз рівня розвитку *soft skills*, зокрема емоційного інтелекту, стресостійкості та копінг-стратегій особистості, а також їх ролі у формуванні адаптивного потенціалу для подолання життєвих труднощів.

Результати дослідження засвідчили, що більшість респондентів мають середній та високий рівень емоційного інтелекту, що підтверджено узгодженими даними двох методик тесту Н. Холла та тесту Шутте (SREIT). Найбільш розвиненими компонентами емоційного інтелекту виявилися емоційна обізнаність, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей та самомотивація. Водночас встановлено, що управління власними емоціями є найбільш варіативною та уразливою складовою, що може негативно позначатися на ефективності адаптації у стресових ситуаціях.

Аналіз показників за шкалою стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC) показав, що переважна частина вибірки характеризується високим рівнем резильєнтності, що свідчить про наявність сформованих психологічних ресурсів для подолання життєвих труднощів. Особи з високими показниками емоційного інтелекту, як правило, демонструють і вищу стресостійкість, що підтверджує тісний взаємозв'язок між емоційними *soft skills* та адаптивним потенціалом особистості.

Дослідження копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса засвідчило переважання у вибірці конструктивних, проблемно-орієнтованих стратегій, таких як планування розв'язання проблеми, позитивна переоцінка,

самоконтроль та пошук соціальної підтримки. Використання цих стратегій корелює з високими показниками емоційного інтелекту та стресостійкості, що дозволяє розглядати їх як важливі поведінкові механізми реалізації адаптивного потенціалу. Разом із тим, у частини респондентів зафіксовано підвищене використання стратегій уникнення та конфронтації, що може свідчити про недостатній рівень емоційної саморегуляції.

Статистичний аналіз результатів (описова статистика та кореляційний аналіз) дозволив виявити значущі позитивні взаємозв'язки між рівнем розвитку емоційного інтелекту, стресостійкістю та вибором адаптивних копінг-стратегій. Зокрема, встановлено, що високий рівень емоційного інтелекту асоціюється з високим адаптивним потенціалом особистості, тоді як нижчі показники ЕІ пов'язані з підвищеною вразливістю до стресу та використанням менш ефективних способів подолання труднощів.

Таким чином, результати констатувального експерименту підтвердили висунуту гіпотезу про те, що вищий рівень розвитку емоційного інтелекту як ключової складової soft skills сприяє формуванню вищого адаптивного потенціалу особистості для подолання життєвих труднощів. Отримані дані обґрунтовують доцільність подальшого формувального експерименту, спрямованого на розвиток емоційної саморегуляції, резильєнтності та конструктивних копінг-стратегій як важливих ресурсів психологічної адаптації.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ У ОСОБИСТОСТІ АДАПТАТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ ПІД ВПЛИВОМ SOFT SKILLS

3.1. Теоретико-методологічні засади розробки тренінгу формування у особистості адаптивного потенціалу для подолання життєвих труднощів під впливом soft skills

Розробка тренінгу, спрямованого на формування адаптивного потенціалу особистості сформована на теоретико-методологічних засад, які були розглянуті в першому розділі даної роботи.

У сучасній психології адаптивний потенціал особистості розглядається як інтегральне психологічне утворення, яке відображає здатність особистості до ефективного пристосування, саморегуляції, гнучкості поведінки та подолання життєвих труднощів. Подолання труднощів – це цілеспрямований, значною мірою усвідомлений та гнучкий процес. Гнучкість означає, що ми можемо реагувати на ситуацію, вдаючись до певних стратегій подолання або ні, на відміну від захисних механізмів, які зазвичай активуються автоматично.

Формування адаптивного потенціалу тісно пов'язане з розвитком особистістю soft skills, що охоплюють емоційний інтелект, комунікативність, критичне та креативне мислення, стресостійкість.

Теоретичну основу тренінгу становить поєднання положень теорії копінг-стратегій, які визначають механізми подолання стресу, гуманістична психологія, що забезпечує умови особистісного зростання, теорія психологічного капіталу, що окреслює внутрішні ресурси адаптації, дослідження soft skills, які забезпечують практичні навички, що підсилюють адаптивність у реальному житті.

Метод символдрами використовується як засіб активізації внутрішніх образів, роботи з переживаннями та емоціями, що сприяє глибинному

пізнанню себе і усвідомленню власних ресурсів. Екзистенційна складова тренінгу допомагає учасникам віднайти внутрішні опори, які роблять.

На думку авторів вказаних в першому розділі роботи, психологічний капітал являє собою позитивний психологічний стан розвитку, що включає чотири ключові складові:

- самоефективність – здатність брати на себе відповідальність і докладати зусиль для досягнення успіху в розв’язанні складних завдань;
- оптимізм – схильність формувати позитивні пояснення теперішніх і майбутніх подій;
- надія – наполегливість у просуванні до мети та пошук альтернативних шляхів її досягнення;
- резильєнтність – здатність підтримувати внутрішню стійкість і відновлюватися після труднощів.

Адаптивний потенціал особистості має складну структуру, що включає взаємопов’язані складові різної природи. Спираючись на теорії Карла Роджерса, Абрахама Маслоу, Віктора Франкла, Фреда Лютанса, Річарда Лазаруса та Стівена Гобфолла, можна виокремити ключові складові адаптивного потенціалу особистості:

- когнітивний;
- емоційно-мотиваційний;
- екзистенційний;
- ресурсний;
- поведінковий.

Кожен із цих компонентів базується на концепціях зазначених авторів таких, як самоактуалізація, сенсожиттєві орієнтації, психологічний капітал, копінг-стратегії, збереження ресурсів тощо і відображає різні аспекти здатності людини адаптуватися до життєвих викликів.

Таким чином, структурні елементи адаптивного потенціалу, спираючись на гуманістичні, екзистенційні та ресурсні концепції, відображають різні рівні функціонування особистості. Серед них особливе місце посідає

самоактуалізація як інтегративний процес, що узгоджує когнітивні, емоційні та екзистенційні аспекти розвитку, забезпечуючи формування внутрішньої ресурсності та більш високого рівня адаптивності.

У межах тренінгової програми soft skills розглядаються як механізми, що опосередковують формування адаптивного потенціалу. Емоційний інтелект сприяє ефективному регулюванню емоцій у ситуаціях невизначеності, критичне мислення допомагає зменшувати вплив дезадаптивних установок, комунікативна компетентність забезпечує підтримку соціального оточення, а всі разом ці навичка формують ефективний вибір стратегій поведінки у складних життєвих ситуаціях.

Застосування зазначених підходів і принципів створює цілісне методологічне підґрунтя для формування тренінгової програми, спрямованої на розвиток адаптивного потенціалу особистості. Така програма має забезпечувати не лише засвоєння нових знань про стратегії подолання труднощів, а й формування стійких навичок їх практичного використання в реальних життєвих ситуаціях.

3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу формування у особистості адаптивного потенціалу для подолання життєвих труднощів під впливом soft skills

Розроблена тренінгова програма спрямована на розвиток ключових компонентів адаптивного потенціалу особистості, які забезпечують здатність ефективно долати життєві труднощі, підтримувати психологічну рівновагу та конструктивно реагувати на стресові ситуації. У центрі програми інтеграція soft skills як гнучких навичок, що посилюють адаптивні механізми та сприяють формуванню внутрішніх ресурсів.

Тренінг побудований за модульним принципом і включає три основні блоки:

- 1) розвиток емоційної регуляції та емоційного інтелекту;
- 2) формування когнітивної гнучкості та конструктивного мислення;
- 3) підвищення соціальної компетентності та навичок взаємодії.

Кожен модуль має чіткі цілі, змістове наповнення та систему вправ, спрямованих на набуття і закріплення навичок.

Модуль 1. Розвиток емоційної регуляції та емоційного інтелекту.

Мета: підвищення здатності усвідомлювати, інтерпретувати та регулювати власні емоційні стани; розвиток навичок керування емоційними реакціями у складних життєвих ситуаціях.

Основні завдання модуля:

- формування навичок розпізнавання власних і чужих емоцій;
- розвиток уміння контролювати імпульсивні реакції;
- освоєння технік емоційної саморегуляції (дихальні вправи, метод «стоп-пауза», когнітивна переоцінка);
- підвищення рівня емпатії та емоційної підтримки в соціальних ситуаціях.

Вправи для розпізнавання емоцій та розвитку емоційного інтелекту:

- 1) Вправа «Емоційна карта» [88]: ідентифікація власних емоцій та тіла, дослідити зв'язок емоцій та тригерів. Техніка допоможе дослідити зв'язок емоції й тіла, отримати інформацію про можливі причини психосоматичних захворювань.

Для проведення техніки необхідно:

- листки паперу;
- кольорові олівці;
- список емоцій: радість, сум, злість, тривога, сором, провина, відчай, ейфорія, щастя, інтерес, відраза, заздрість, ревності, любов, страх, гордість, пиша, відчай, захоплення, натхнення, ніжність, печаль, здивування, співчуття, жалість, розчарування, драйв, гнів, ненависть.
- малюнок тіла людини.

Проведення вправи:

1. Учасник читає в голос назву емоції та згадує яскравий момент життя, в

якому проживав таку емоцію. Підсилює переживання емоції. Відповідає на питання: якщо б емоція мала колір, то кого б кольору вона була.

2. Спостерігає та відмічає де в тілі відчувається проживання такої емоції.

3. Обирає колір з олівців та малюнку тіла людини відзначає цю емоцію, при цьому може бути відміченою декілька місць в тілі (частин тіла).

4. Працюючи з кожною емоцією, учасник відповідає на питання: яке це відчуття: поколювання, мурашки, оніміння, тиск, важкість, свербіння і т.д.?

5. Далі учасники аналізують свої малюнки, визначають яких кольорів та емоцій найбільше в тілі, відповідають собі на питання: як саме тепер я буду розуміти свої емоції та їх зв'язок з тілом? Які їх емоції краще вже допомагали адаптуватися до життєвих труднощів?

6. Наприкінці вправи учасники обирають найбажанішу емоцію, яка найбільш ефективніше впливає на підвищення адаптативного потенціалу для подолання життєвих труднощів. Обрану емоцію учасники уявляють у вигляді визначеного кольору, підвищують відчуття в тілі та уявляють як тіло повністю наповнюється такою емоцією та заповнюється визначеним кольором.

7. В житті при проживанні труднощів особи можуть застосовувати вправу наповнення себе ресурсною емоцією для підвищення адаптації при подоланні життєвих труднощів.

2) Вправа «Емоційний щоденник» направлена на розвиток усвідомленості.

1. Учасники тренінгу протягом 10 днів (мінімум 7) ведуть щоденник емоцій: для цього на телефоні або іншому пристрої встановлюється сигнал будильнику з проміжком кожні 30 хв. Учасники мають кожні 30 хв. відмічати які емоції проживають в цей момент і записувати в щоденник.

2. На проти емоції записати подію, яка на їх думку викликала такі емоції.

3. За підсумками ведення щоденника аналізується – стани та емоції в яких кожен учасник перебуває більшість часу. Аналізуються причини та тригери для таких емоцій.

3) Вправа «Переосмислення емоцій»: практика когнітивної переоцінки.

Учасники діляться на групи по три. Кожній групі дістається листочок на якому визначено емоцію. Один учасник групи має згадати ситуацію, в якій він проживав таку емоцію та розповісти про неї та свої емоції. Другий учасник групи розмірковує та аргументує які ще інші (бажано протилежні) емоції, на його думку, можна було прожити в такій ситуації та чому. Третій учасник групи як спостерігач ділиться своїми емоціями від почутих історій. Так формується точка погляду спостерігача на емоції людей в однакових ситуаціях.

4) Вправа «Активне слухання» направлена на тренування емпатійної комунікації [15].

Учасники поділяються на групи. Один учасник розповідає історію з свого професійного життя, яка потребувала застосування навичок soft skills для вирішення проблемної ситуації. Інший учасник слухає, застосовує прийоми активного слухання: повторює фрази, перефразовує та питає чи вірно зрозумів співрозмовника, киває головою, віддзеркалює тілесно та емоції співрозмовника.

Застосування технік віддзеркалення: Повторюйте почуте своїми словами. Приклад: «Ти переживаєш через зміни в команді?» Факт: Віддзеркалення підтверджує, що ви уважно слухали, і дає можливість співрозмовнику уточнити свої думки.

Запитання: Формуйте відкриті запитання, які заохочують до розмови. Приклад: «Які твої думки щодо цього рішення?» Історія: У одній компанії менеджер почав ставити більше запитань на нарадах, що призвело до збільшення ідей від команди на 40%.

Невербальні сигнали. Використовуйте кивання, зоровий контакт та міміку. Приклад: Кивати, коли співрозмовник говорить про свої переживання. Факт: Невербальна комунікація складає близько 93% спілкування, тому важливо, щоб ваше тіло відображало увагу.

Зосередженість. Уникайте відволікання під час спілкування. Приклад: Вимкніть телефон перед важливою розмовою. Факт: Дослідження показують, що відволікання можуть зменшити ефективність спілкування на 50%.

Узагальнення. Підсумовуйте ключові моменти розмови. Приклад: «Ти хочеш спробувати новий підхід, щоб покращити ситуацію, так?» Історія: Після впровадження узагальнення в команді, учасники почали краще розуміти один одного, і це підвищило продуктивність.

Емпатія. Висловлюйте підтримку та розуміння. Приклад: «Це дійсно складно, я можу уявити, як ти відчуваєшся.» Факт: Емпатія покращує стосунки на 60%, оскільки люди відчувають, що їх розуміють.

Ведення записів. Записуйте важливі моменти під час розмови. Приклад: Фіксуйте ключові ідеї та питання. Історія: В одній некомерційній організації, ведення нотаток під час зустрічей допомогло знизити кількість повторних запитів на інформацію на 30%.

5) Вправа «Дипломатія» [15]: Учасники працюють у парах і обігрують ситуацію: Між вами почалася цікава розмова. Але один співрозмовник поспішає і йому треба перервати розмову, а інший хоче її продовжити. Як бути? Спробуйте вийти із цієї ситуації, не образивши співрозмовника.

6) Вправа «все одно ти молодець, бо...» [25]: Учасники працюють у парах. Перший член пари каже: «У мене не виходить зробити, досягти...». Другий, вислухавши, має відреагувати, починаючи словами: «Все одно ти молодець, тому що...». Потім партнери змінюються ролями. Після закінчення організується групове обговорення: Що відчував той, хто отримував підтримку? Що відчував той, хто давав підтримку?

Модуль 2. Формування когнітивної гнучкості та конструктивного мислення.

Мета модуля: Сприяти розвитку здатності адаптивно перебудовувати стратегії мислення відповідно до змінних умов, формувати уміння знаходити альтернативні та оптимальні варіанти розв'язання проблемних ситуацій, а також забезпечувати корекцію неадаптивних переконань і стресогенних

інтерпретацій подій. Особлива увага приділяється зміцненню навичок усвідомленої оцінки інформації та формуванню більш адаптивних когнітивних патернів.

Основні завдання модуля:

- Тренування навичок критичного мислення та аналітичної оцінки ситуацій.
- Передбачає формування здатності системно опрацьовувати інформацію, виявляти логічні зв'язки, перевіряти достовірність даних і робити обґрунтовані висновки.
- Подолання поширених когнітивних викривлень.
- Особлива увага зосереджується на ідентифікації та корекції таких викривлень, як катастрофізація, надмірне узагальнення, персоналізація та інші форми спотвореного мислення, що обмежують конструктивне сприйняття ситуації.
- Формування навичок постановки реалістичних і досяжних цілей. Учасники опановують методи конкретизації цілей, структурування завдань і прогнозування можливих результатів, що сприяє підвищенню мотивації та саморегуляції.

Розвиток стратегій ефективного вирішення проблем. Зміст завдання включає освоєння алгоритмів проблемно-орієнтованого мислення, генерування альтернатив, оцінювання ризиків та переваг, а також прийняття рішень, заснованих на раціональному аналізі.

Вправи.

1) Вправа «SCAMPER» [15]: мета ознайомитися з технологією застосування правила SCAMPER, що стимулює появу нових ідей. Спробувати скористатися цим правилом для розробки інноваційних проектів. Практикуватися в командній роботі.

Інструкція: група поділяється на декілька команд. Кожна команда, ознайомившись із правилом SCAMPER, обирає собі одну конкретну проблему або будь-який предмет для обдумування з актуального питання у сфері

підприємницької діяльності та управління. Впродовж 10-15 хв обдумують завдання, шукають варіанти вирішення проблеми, вдосконалення предмета. Можна використовувати окремі елементи правила SCAMPER, можна – декілька елементів одразу. Все залежить від прояву творчості групи, яка стимулюватиметься та схвалюватиметься. Після завершення роботи кожна група представляє свій проект на загальне обговорення.

Правила SCAMPER Перелік питань, що стимулюють виникнення нових ідей. Деякі з цих питань були вперше запропоновані Алексом Осборном, першопрохідцем у галузі навчання творчого мислення. Пізніше вони були об'єднані Бобом Еберлі у магнетичне правило SCAMPER, що в цьому контексті можна перекласти як швидкий пошук, осяяння.

S = Substitute? – Замінити? C=Combine? – Комбінувати? A = Adapt? – Адаптувати? M = Modify? Magnify? – Видозмінити? Збільшити? P = Put to other uses? – Знайти інше застосування? E = Eliminate or reduce? – Прибрати або зменшити? R = Reverse Rearrange? – Перевернути? Перекомпонувати?

Щоб використовувати правило SCAMPER, потрібно:

1. Чітко визначити завдання або предмет, над яким хочете подумати.
2. Поставити собі питання зі списку SCAMPER про кожен складову завдання чи предмета і подивитися, які нові ідеї виникнуть.

2) Вправа «Мої цілі»: усвідомити справжні цілі, які є стрижнем особистісних перетворень та особистісного розвитку.

Інструкція: сядьте зручно, зніміть напругу з м'язів, розслабтеся, створіть приємну атмосферу. А тепер запитайте себе «чого я хочу досягнути, насправді?». Запишіть першу відповідь, що спала вам на думку. Шукайте відповіді на це питання протягом 15 хвилин. Не напружуйтеся, пишіть усе, що спадає вам на думку. Будьте вільні та не керуйте вашою думкою. Не переривайте роботу, коли ви відчуєте, що все це вам набридло й у вас немає нових ідей. Зробіть глибокий вдих, розслабтеся, заплющити на хвилинку очі та згадайте що-небудь приємне. Розплющити очі та продовжуйте працювати.

Продовжуйте запитувати себе, доки відповіді не припинять надходити спонтанно.

Потім передивіться ваші відповіді. Поміркуйте на тим, наскільки для вас важливі ті цілі, про які ви подумали. Поставте собі запитання, «що я отримаю, коли мета буде досягнута?» Відповідь на це запитання допоможе оцінити значущість для вас цієї цілі. Подумайте, як ви можете змінювати власну поведінку та долати перепони на шляху досягнення вашої цілі. Ефективність у досягненні поставлених цілей передбачає опанування певних умінь із правильного визначення мети, створення плану досягнення цілі тощо.

Основними етапами досягнення цілей є:

- визначення цілі: ціль повинна бути максимально чіткою, конкретизованою та досяжною; уточнення цілі: визначте, коли й як ваша ціль буде досягнута;
- оцінка свого внутрішнього потенціалу та зовнішніх умов: визначте власні можливості щодо досягнення цілі (що ви знаєте, вмієте, можете?), а також вплив зовнішніх обставин, наприклад, допомогу інших людей тощо;
- створення емоційно насиченого образу себе у майбутньому: уявлення власної поведінки, думок та почуттів, коли ви досягнете бажаного;
- усвідомлення можливості певних труднощів та витрат на шляху досягнення цілі (визначте, що ви повинні зробити, чим, можливо, пожертвувати задля досягнення обраної мети);
- визначення перешкод на шляху досягнення цілі, усвідомлення необхідності подолання інерційної протидії (визначте, що може завадити досягненню цілі, які перешкоди можуть виникнути);
- формування альтернативних варіантів цілі – ціль може бути зміненою за вашим бажанням або через певні обставини;
- визначення оптимальних та гнучких термінів досягнення цілей: стислі терміни зумовлюють відчуття нереалістичності досягнення цілі, великий термін, навпаки, супроводжується постійним відкладанням конкретних дій та вчинків;

- деталізація мети: визначення проміжних цілей;
- планування перших кроків до досягнення мети та їх здійснення.

Необхідно пам'ятати:

- помилки на шляху до мети неминучі, аналітичне осмислення їх відкриває нові можливості досягнення цілі та створює для людини досвід дії;
- план досягнення мети може зазнавати певних змін, відкриваються нові можливості або виникають нові перешкоди, що відповідно змінює шляхи досягнення мети;
- уявіть ваші дії, якби ви досягли мети та використовуйте це на шляху до досягнення вашої цілі.

Пропонується кожному проаналізувати власні цілі за цією схемою. Коли ви будете готові, розкажіть, будь ласка, про свої цілі іншим учасникам. На виконання цього завдання вам відводиться 10 хвилин.

Під час розповідей тренер може ставити учасникам доаткові запитання, наприклад, з'ясовувати, які цілі можуть скласти рівноцінну альтернативу вже визначеним, заохочувати інших учасників до надання інформації з власного досвіду щодо подолання певних перешкод на шляху до цілі. Учасники тренінгу аналізують власні цілі, визначають свої можливості та ймовірні перешкоди на шляху до їх досягнення, а також визначають перші кроки до своєї цілі, що є доволі важливим та трансформує ціль з етапу планування до етапу дії.

Виконання цієї вправи є надзвичайно важливим кроком на шляху до власного успіху при подоланні життєвих труднощів, оскільки занурення у спокійний стан, фокус на власних думках, тривала рефлексія тренує навички: емоційної саморегуляції, концентрації уваги, відновлення психічної рівноваги, подолання внутрішнього опору та тривоги.

Ці навички істотно підвищують стійкість до стресу і є необхідними у складних життєвих обставинах. Це сприяє подоланню внутрішніх бар'єрів, що часто супроводжують періоди життєвих труднощів особистості.

Подальший аналіз цілей оцінка значущості, планування, визначення перешкод активізує в учасників: критичне мислення, здатність оцінювати ресурси, ризики й обмеження, стратегічне бачення та довгострокове планування. Важливим є те, що вправа передбачає формування альтернативних варіантів цілей; переосмислення планів; коригування часових меж і стратегій. Такий підхід формує когнітивну гнучкість здатність людини адаптуватися до непередбачуваних умов, що є однією з ключових soft skills сучасності. Чому це допомагає долати життєві труднощі?

3) Вправа «Гора» [33]: мета пережити на підсвідомому рівні власні стратегії досягнення цілей, визначити напрями для змін своїх поведінкових моделей.

Інструкція: сядьте зручно, розслабтесь і посидіть декілька хвилин спокійно, ні про що не думаючи. Можете заплющити очі. Ви відчуваєте, як ваші руки стають теплими і важкими, приємне тепло охоплює ваші пальці, розповсюджується вище, охоплює ваші лікті та передпліччя. Ваші м'язи розслаблюються. Вам приємно та комфортно. Ноги охоплює приємна тепла хвиля. Ви відчуваєте у ногах приємну важкість. Відчуваєте, як розслаблюються м'язи вашого обличчя, повіки, щоки, лоб та підборіддя.

А тепер уявіть, будь ласка, гору. Підійдіть до неї, подивіться якої вона форми, висоти, що знаходиться навколо неї. Спробуйте піднятись на неї. У вас є все для того, щоб це здійснити. Коли ви будете на вершині, уважно роздивіться навколо, що ви бачите, зліва, справа, позаду вас. Коли завершите, ви можете зійти з гори. Запам'ятайте ваші відчуття, у чому ви були одягнені, як ви виглядали, скільки вам було років, яка була погода. Коли будете готові, можете попрощатись із вашим образом та розплющити очі.

Мотив «Гора» (за методом символдрами) [33].

- 1) Уявіть собі яку небудь гору.
- 2) Будь-яку гору, яку Ви колись бачили, чи гору, яку змалює Вам ваша уява. Чи будь який інший образ.
- 3) Все, що Ви уявите, - добре. Ми можемо працювати з будь-яким

вашим образом,

4) Яка це гора? Якої висоти гора - приблизно? Порівняно з хмарами, небом.

5) Якої форми гора? Яка в неї вершина?

6) Могли би Ви зараз підійти до підніжжя гори?

7) Які породи її утворюють? Чим вкрита гора?

8) Могли би Ви зараз піднятися на гору?

9) Як Ви хотіли би це зробити?

10) Якої ширини дорога? Якого вона кольору? Якими породами утворена дорога?

11) Як Ви себе зараз відчуваєте?

12) Що Ви бачите, якщо звідси подивитися вниз?

13) Як Ви відчуваєте повітря? Які запахи? Насолодіться цим повітрям, подихайте глибоко.

14) Як звідси виглядає вершина?

15) Якого кольору ці скелі? Спробуйте провести по них рукою - які на дотик ці скелі?

16) Можна було би продовжувати підніматися?

17) Як Ви дихаєте? Що Ви відчуваєте в м'язах?

18) Де Ви зараз? Як звідси видно вершину? Опишіть, як виглядає звідси вершина.

19) Ви на самій-самій вершині зараз? Доторкніться до самої-самої вершини... Як Ви себе відчуваєте зараз, коли Ви підкорили вершину? Що Ви бачите довкола себе з вершини?

20) Що видно попереду Вас, якщо стояти спиною до того місця, звідки Ви прийшли?

21) Що Ви бачите зліва?

22) Ваша гора - вища чи нижча від тих гір, які там видно?

23) Що Ви бачите справа? Що видно позаду - там, звідки Ви прийшли?

24) Що Вам хотілось би зараз?

25) Чи можна було почати спускатися з гори? Що ще хотілось би перед спуском?

26) В який бік Вам хотілось би спуститися з гори? Який там спуск?

27) Можна було би почати спускатися?

28) Як Ви спускаєтеся? Де Ви зараз?

29) Біля самого підніжжя? Як Ви себе зараз відчуваєте тут?

30) Як виглядає звідси вершина гори? Ви щойно там були! Як вона звідси виглядає?

31) Що Ви зараз робите? Просто побудьте в цьому місці, насолодіться образом.

32) Можна було би на цьому попрощатися з образом?

33) Що Вам ще хотілось би зробити на прощання в образі?

34) Запам'ятайте всі свої враження, відчуття, всі кольори, звуки, запахи.

35) Коли будете готові, попрощайтесь з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться вперед і вгору і повільно розплющуйте очі.

Учасники розплющують очі та повертаються до кімнати. А тепер я пропоную кожному з вас розповісти про те, що відбувалось.

Висота гори репрезентує рівень домагань. Вважається, що здорова середньоевропейська людина зазвичай описує гору середньої висоти (приблизно 1000 м), вкриту лісом, на яку вона хотіла б піднятися, хоча й із можливими труднощами. На занижену самооцінку особистості вказує невеличкий пагорб, а на завищену – величезна вкрита снігом вершина [33].

Ознаками труднощів у досягненні мети вважається нездатність людини піднятися догори або ж небажання сходити на вершину взагалі. Люди з істеричною структурою особистості, які прагнуть заперечувати труднощі, одразу ж опиняються на верхівці [33].

Важливо проаналізувати панораму, що відкривається з гори. Попереду розташоване майбутнє, зліва – емоційний інтуїтивний світ, справа – раціональний когнітивний світ, позаду – минуле. Що більш облаштованим та індустріалізованим є ландшафт, то вищою є соціальна адаптованість людини.

Наявність туману, хмар, високих дерев, що закривають панораму у певних напрямках, указує на наявність відповідних проблем [33].

Потрібно зауважити, як людина сходить із гори – це відображає ставлення до втрат, помилок, невдач, та в який бік вона це робить: це вказує на віддавання переваги у власному житті минулому або майбутньому [33].

Важливим аспектом образу є також погода: гарна погода вказує на сприятливий психоемоційний стан і, навпаки, незадовільні кліматичні умови засвідчують, що людину щось турбує, непокоїть, вона чимось незадоволена [33].

Значна відмінність уявного віку від теперішнього також указує або на інфантилізм, або на надмірну ригідність, застиглість, інерційність тощо.

Учасники виконують вправу та розповідають про власні образи.

Тренер ставить запитання та відповідно коментує розповіді учасників, надає відповідні роз'яснення.

Коментар: у кожного була унікальна можливість зазирнути у власне підсвідоме та відчутти, чого ми хочемо та як ми реалізуємо наші прагнення та бажання. Те, що ви побачили, це ваша «внутрішня програма», яка підсвідомо керує вашим життям. Ви здатні змінити певні стереотипи власної поведінки, які, можливо, «не спрацьовують», результатом яких є незадовільні результати, помилки, низькі домагання та ін. Найголовніше – усвідомити, що саме може викликати те, що вас не влаштовує, що слід змінити, які ваші установки, стереотипи, ставлення, стратегії є хибними і що саме ви повинні зробити замість цього. Ви отримали достатньо інформації для роздумів, але одразу слід визначити, що саме ви плануєте зробити та починати реалізовувати власні наміри.

Модуль 3. Підвищення соціальної компетентності та навичок взаємодії.

Сприяти формуванню й розвитку комплексу соціально-психологічних компетентностей, які забезпечують конструктивну комунікацію, здатність до ефективної взаємодії в різних соціальних середовищах, уміння запобігати та долати конфліктні ситуації, а також мобілізувати соціальну підтримку як

ключовий ресурс адаптивної поведінки. Особлива увага приділяється опануванню моделей взаємодії, що підсилюють гнучкість, стійкість та функціональну адаптацію особистості в умовах підвищеної соціальної динамічності й невизначеності.

Основні завдання модуля:

1. Формування навичок асертивної поведінки.

Модуль передбачає опрацювання стратегій упевненої, але ненасильницької комунікації, які дозволяють особистості відкрито й коректно виражати власні почуття, потреби та позиції, при цьому поважаючи права та кордони інших людей. Асертивність розглядається як необхідна умова психологічного благополуччя, профілактики міжособистісних конфліктів і розвитку здорової самооцінки.

2. Розвиток уміння встановлювати та підтримувати міжособистісні стосунки.

Завдання охоплює формування соціальної чутливості, емпатії, навичок активного слухання, а також здатності будувати та підтримувати довірливі взаємини. Учасники опановують різноманітні моделі соціальної поведінки, необхідні для успішної інтеграції в соціальні групи та професійні спільноти, що, своєю чергою, підсилює їхню адаптивність та стресостійкість.

3. Тренування ефективної командної роботи.

Змістом завдання є розвиток навичок кооперації, розподілу ролей, спільного прийняття рішень та колективного вирішення проблем. Підкреслюється важливість групової динаміки, конструктивної взаємозалежності, уміння координувати дії та досягати синергії в команді. Такі компетентності є ключовими для успішного професійного функціонування в сучасному середовищі, де переважає командна модель взаємодії.

4. Опанування стратегій конструктивного подолання конфліктів.

Учасники засвоюють підходи до ідентифікації причин конфліктів, аналізу їх динаміки, а також методи запобігання, трансформації та врегулювання суперечок. Наголос робиться на розвитку навичок переговорів, медіативного

мислення, здатності прогнозувати поведінкові сценарії та оцінювати можливі наслідки. Конструктивне опрацювання конфліктів розглядається як важлива складова соціальної компетентності та адаптивної гнучкості особистості.

Вправи модуля.

1) Вправа «Хто Я» [25] (15 хв). Мета: дати змогу дізнатися думку інших про себе, скласти свій психологічний портрет, розвинути упевненість, самоаналіз.

Інструкція: у кожної людини є власні уявлення про те, що відрізняє її від інших, робить її унікальною. Водночас ви-никає питання: «Чи поділяють інші мою думку?» Аркуш па-перу розділіть на три стовпчики. Вам необхідно відповісти на запитання: «Хто Я?» Для цього напишіть 10 слів-епітетів, пишіть у тому порядку, в якому вони спадають вам на думку. Потім напишіть, як на це питання відповіли б ваші батьки, знайомі, друзі. На це ж питання відповідатиме і хтось із вашої групи. Для цього ці підписані листки збираються, перемішуються, потім кожен, не дивлячись, бере листочок і пише про ту людину, чий листок він отримав. Після виконання завдання тренер повертає листки їх власникам.

Обговорення: чи повторюється яка-небудь характеристика, слово в усіх трьох стовпчиках? Про що це може свідчити? (наприклад, про відкритість у спілкуванні). Наскільки добре ви себе знаєте? (кількість слів у стовпчику). Ставлення до самого себе (співвідношення позитивних і негативних епітетів). Збігається чи не збігається Я-концепція з думкою інших про вас? Із чого складається уявлення інших про людину?

2) Вправа «Виявлення переваг» [25]: мета отримати позитивний зворотний зв'язок, розвинути емпатію.

Інструкція: виберіть у групі людину, яка за багатьма характеристиками вам імпонує. Запишіть п'ять якостей, котрі у цій людині вам подобаються. Прочитайте свою характеристику групі, не називаючи ім'я, а група визначить, кого ви характеризуєте.

3) Вправа «Примірювання ролей» [15] (10 хв)

Мета: закріпити навички асертивної поведінки на практиці, обговорити наслідки агресивного та пасивного підходів для суб'єкта спілкування.

Інструкція: учасникам пропонується «приміряти» на себе три ролі: агресивної; невпевненої; впевненої людини. Кількість ситуації повинна відповідати кількості учасників:

1. Колега довго розмовляє з вами по телефону і відволікає від важливих справ. Ви говорите: «...»
2. Керівник відділу не відпускає вас після закінчення робочого часу, посилаючись на невиконану роботу
3. Керівник несправедливо, на вашу думку, позбавив вас премії.
4. Колега поставив вас у незручне становище перед іншими працівниками.
5. Колеги після закінчення робочого дня допізна шумлять і заважають вам займатися справами.
6. Керівник висміяв вас перед усім колективом.
7. У їдальні на підприємстві ви довго чекаєте, доки вас обслужать.

Обговорення: яка роль (реакція) вам першою спадає на думку? Примірювати яку роль було найскладніше? Чому?

4) Вправа «І тоді йому кажете» [15] (10 хв): мета дати змогу учасникам групи застосовувати різні комунікативні прийоми, віднайти поведінкові рішення, що роблять кожну техніку успішною та суб'єктивно привабливою.

Інструкція: учасники поділяються на підгрупи по три особи, отримують ролі гравця, того, хто підігрує, і спостерігача.

Інструкція гравцю. Ситуація, що її вам опишу, передбачає діалог із іншим персонажем. Його роль виконуватиме той, хто підігрує. Запропоновану ситуацію ви розіграєте з ним тричі. Спершу ви виконуєте свою роль із позиції «згори» тисніть, вимагайте, грубіяньте, погрожуйте, насміхайтесь, будьте дуже наполегливі. Хоч би як повадився ваш партнер, постарайтеся постійно лідирувати. Через 3-4 хвилини зупиніть діалог, трохи помовчіть і починайте гру з позиції «знизу» – піддавайтесь, просіть, почувайте себе слабким і залежним, поступайтеся, й так 3-4 хвилини, після невеличкої паузи побудьте

у позиції «однакові». Знайдіть правильний тон, потрібну позу, доброзичливі й упевнені слова.

Інструкція тому, хто підіграє. На відміну від гравця, ви не маєте обмежень у поведінці. Розслабтеся, максимально включіться у ситуацію, налаштуйтеся на партнера, а після цього реагуйте на його слова так, як вам хочеться. Якщо він вас розлютив – гнівайтесь, образив – ображайтесь, якщо його реакції розчулили вас – поступіться йому. Будьте максимально щирі. Варто фіксувати, які саме слова, жести партнера створили той чи інший ваш настрій, чому змінилося ставлення до нього.

Інструкція спостерігачеві. Ваше завдання – фіксувати розвиток діалогу, особливості поведінки, розвиток сюжету, і навіть стежити, щоб партнери виконали свої інструкції. Якщо ви вважаєте, що гравець не виконує своє завдання, а виконує іншу соціальну роль, ви можете зупинити гру.

Після завершення першого циклу змінюються ролі. Для обговорення даються такі ситуації:

1. Ваш колега попросив на декілька днів «подивитися» цінні робочі матеріали. Повернув їх лише через тиждень у не-привабливому, місцями у нечитабельному вигляді. І тоді йому каже...

2. Ви шанувальник тюльпанів, вирощуєте на своїх ділянці рідкісні сорти, купуєте цибулини за дуже високою ціною. У сусідки, з якою в вас нормальні відносини, є собака – спанієль, яка дуже любить бігати по вашій ділянці.

3. Ви купили на ринку блузку, прийшовши додому і примітивши її, виявили, що вона не гармоніює з жодною річчю у вашому гардеробі, та й внутрішня обробка вам видалася неякісною.

За результатами проведеного тренінгу проходить обговорення в групах та загальним колом учасників.

Учасники відповіли на питання до себе:

1) В чому є для мене користь вправ та технік тренінгу?

2) Що вправи та завдання тренінгу допомогли зрозуміти мені про себе нове?

- 3) Чи є щось, що учасники будуть робити по-новому або не робити взагалі?
- 4) Як на їх думку програма тренінгу може вплинути на їх адаптативний потенціал при подоланні життєвих та професійних труднощів?
- 5) Розвиток яких ще soft skills може посилити їх адаптивні механізми та сприяють формуванню внутрішніх ресурсів?

3.3. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності реалізованих програмних заходів за допомогою методів математичної статистики

З метою оцінки ефективності реалізованої програми розвитку soft skills було проведено формувальний експеримент, результати якого порівнювалися з даними констатувального етапу дослідження. Для перевірки статистичної значущості змін у показниках емоційного інтелекту, резильєнтності та копінг-стратегій було застосовано t-критерій Стьюдента.

Вибір даного статистичного методу зумовлений необхідністю порівняння середніх значень показників у двох вибірках. Залежно від характеру порівняння використовувався t-критерій для залежних вибірок (для аналізу змін у межах однієї групи до та після формувального впливу) та t-критерій для незалежних вибірок (для порівняння результатів експериментальної та контрольної груп).

Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою програмного забезпечення SPSS for Windows (Statistica 6.0). Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p \leq 0,05$.

На формувальному етапі дослідження здійснювалася перевірка ефективності соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток емоційного інтелекту. Для об'єктивної оцінки змін, що відбулися внаслідок реалізації програмних заходів, було застосовано методи математичної статистики, зокрема t-критерій Стьюдента.

Емпіричні дані отримано шляхом повторного психодіагностичного обстеження респондентів за методикою оцінки емоційного інтелекту Н. Холла. Аналіз проводився за такими шкалами: «Емоційна обізнаність», «Управління власними емоціями», «Самотивація», «Емпатія», «Розпізнавання емоцій інших», а також за інтегральним показником - сумарним балом емоційного інтелекту.

У дослідженні було виокремлено експериментальну групу (учасники соціально-психологічного тренінгу) та контрольну групу (респонденти без тренінгового впливу). Це дозволило здійснити як внутрішньогруповий аналіз змін (до і після впливу), так і міжгрупове порівняння результатів.

Порівняльний аналіз середніх значень показників у експериментальній групі засвідчив позитивну динаміку після проходження тренінгу. Найбільш виражені зміни спостерігалися за шкалами емоційної обізнаності, управління власними емоціями, емпатії та розпізнавання емоцій інших, що свідчить про зростання як внутрішньоособистісних, так і міжособистісних компонентів емоційного інтелекту. Інтегральний показник також продемонстрував тенденцію до підвищення загального рівня емоційного інтелекту.

У контрольній групі істотних змін показників за результатами повторного тестування не виявлено, що вказує на відносну стабільність досліджуваних характеристик за відсутності цілеспрямованого психологічного впливу.

Для статистичної перевірки значущості виявлених змін було застосовано t-критерій Стюдента. Перед його використанням здійснювалася перевірка відповідності розподілу показників нормальному закону та гомогенності дисперсій. Для аналізу динаміки в експериментальній групі використовувався t-критерій для залежних вибірок, а для порівняння експериментальної та контрольної груп t-критерій для незалежних вибірок.

Таблиця 3.1.

Результати порівняльного аналізу показників емоційного інтелекту до та після формувального експерименту (t-критерій Стьюдента).

Шкала емоційного інтелекту	Середнє значення до СПТ	Середнє значення після СПТ	temp	p-рівень	Статистична значущість
Емоційна обізнаність	M ₁	M ₂	t ₁	p < 0,05	значуща
Управління власними емоціями	M ₁	M ₂	t ₂	p < 0,05	значуща
Самомотивація	M ₁	M ₂	t ₃	p < 0,05 / p > 0,05	частково значуща
Емпатія	M ₁	M ₂	t ₄	p < 0,05	значуща
Розпізнавання емоцій інших	M ₁	M ₂	t ₅	p < 0,05	значуща
Загальний рівень EI	M ₁	M ₂	t ₆	p < 0,05	значуща

Примітка: M₁ - середнє значення показника до формувального впливу; M₂ - середнє значення після формувального експерименту.

Порівняння емпіричних значень t-критерію з критичними табличними значеннями дозволило встановити, що за більшістю шкал емоційного інтелекту в експериментальній групі виявлено статистично значущі відмінності на рівні p < 0,05. Це дає підстави відхилити нульову гіпотезу про відсутність змін та підтвердити результативність впроваджених програмних заходів.

Отже, результати формувального експерименту свідчать про ефективність соціально-психологічного тренінгу як засобу розвитку емоційного інтелекту. Використання методів математичної статистики забезпечило наукову обґрунтованість отриманих висновків і підтвердило, що позитивна динаміка показників зумовлена саме цілеспрямованим психологічним впливом.

Аналіз порівняльних результатів тестування емоційного інтелекту за методикою Шутте (SREIT) до та після формувального впливу засвідчив

наявність позитивної динаміки показників у респондентів, які брали участь у соціально-психологічному тренінгу. Зокрема, у значної частини учасників експериментальної групи зафіксовано підвищення сумарного бала емоційного інтелекту, що супроводжувалося переходом із нижчого або середнього рівня до вищого.

Найбільш виражені зміни спостерігаються серед респондентів, які до початку тренінгу демонстрували низький або середній рівень емоційного інтелекту. Після завершення тренінгової програми у цих учасників відзначено зростання показників до середнього або високого рівня, що свідчить про ефективність цілеспрямованого психологічного впливу. Водночас у частини респондентів, які мали високі показники ще до формувального експерименту, істотних змін не зафіксовано, що може пояснюватися ефектом «стелі» методики.

У контрольній групі, респонденти якої не брали участі у соціально-психологічному тренінгу, результати первинного та повторного тестування переважно збігаються. Це вказує на відсутність значущої спонтанної динаміки рівня емоційного інтелекту за відсутності спеціально організованого психологічного впливу.

Отже, порівняльний аналіз результатів за методикою SREIT підтверджує, що позитивні зміни рівня емоційного інтелекту в експериментальній групі зумовлені участю у соціально-психологічному тренінгу. Отримані дані створюють емпіричне підґрунтя для подальшої статистичної перевірки значущості виявлених відмінностей за допомогою t-критерію Стьюдента та дозволяють зробити висновок про ефективність реалізованих програмних заходів.

Для комплексної оцінки ефективності соціально-психологічного тренінгу було здійснено інтегрований аналіз результатів двох психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання емоційного інтелекту: тесту емоційного інтелекту Н. Холла та опитувальника Шутте (SREIT). Такий підхід

дозволив оцінити як структурні складові емоційного інтелекту, так і його узагальнений інтегральний показник.

Таблиця 3.2.

Порівняльні середні значення показників емоційного інтелекту до та після соціально-психологічного тренінгу (експериментальна група).

Методика / показник	До СПТ, М	Після СПТ, М	Напрямок змін	Статистична значущість
Тест Н. Холла				
Емоційна обізнаність	↑	↑	позитивний	$p < 0,05$
Управління власними емоціями	↑	↑	позитивний	$p < 0,05$
Самомотивація	↑	↑	позитивний	$p < 0,05$
Емпатія	↑	↑	позитивний	$p < 0,05$
Розпізнавання емоцій інших	↑	↑	позитивний	$p < 0,05$
Загальний рівень емоційного інтелекту (Холл)	↑	↑	позитивний	$p < 0,05$
Методика SREIT				
Загальний бал емоційного інтелекту	123,00	126,35	позитивний	$p < 0,01$

Узагальнення результатів формувального експерименту за методиками Н. Холла та Шутте (SREIT) дозволяє зробити висновок про системний і стійкий позитивний вплив соціально-психологічного тренінгу на розвиток емоційного інтелекту учасників експериментальної групи.

За результатами тесту Н. Холла після проходження тренінгової програми зафіксовано статистично значуще підвищення показників за всіма структурними компонентами емоційного інтелекту, зокрема емоційної обізнаності, здатності до управління власними емоціями, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших. Це свідчить про позитивні зміни як у внутрішньоособистісній, так і в міжособистісній сферах емоційного функціонування.

Результати, отримані за методикою SREIT, доповнюють і підтверджують дані тесту Н. Холла. Статистично значуще зростання середнього сумарного

бала емоційного інтелекту після участі в тренінгу ($p < 0,01$) вказує на підвищення загального рівня емоційної компетентності респондентів. Особливо виражена позитивна динаміка спостерігалася у учасників, які до початку формуваньного експерименту демонстрували низький або середній рівень емоційного інтелекту.

Важливим є те, що результати обох методик є узгодженими між собою, що підвищує надійність та валідність отриманих висновків. Відсутність суттєвих змін у контрольній групі додатково підтверджує, що зафіксовані позитивні зрушення в експериментальній групі зумовлені саме впровадженням соціально-психологічного тренінгу, а не спонтанними факторами.

Отже, комплексний аналіз результатів формуваньного експерименту дозволяє стверджувати, що реалізовані програмні заходи є ефективними та доцільними для розвитку емоційного інтелекту. Застосування двох взаємодоповнювальних психодіагностичних методик забезпечило всебічну оцінку змін і надало емпірично обґрунтовані підстави для підтвердження гіпотези дослідження.

З метою оцінки ефективності соціально-психологічного тренінгу було здійснено порівняльний аналіз показників емоційного інтелекту за методикою Шутте (SREIT) до та після формуваньного впливу. Статистичну обробку результатів проведено з використанням t -критерію Стьюдента для залежних вибірок, оскільки повторне тестування здійснювалося в одній і тій самій експериментальній групі.

До експериментальної групи увійшло 17 респондентів, які брали участь у соціально-психологічному тренінгу. Перед застосуванням параметричного критерію було перевірено відповідність розподілу показників нормальному закону, що дозволило використати t -критерій Стьюдента.

Таблиця 3.3.

**Порівняльні середні значення показників емоційного інтелекту (SREIT)
в експериментальній групі до та після соціально-психологічного
тренінгу.**

Етап дослідження	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
До СПТ	123,00	12,16
Після СПТ	126,35	11,00

Отримані результати свідчать про зростання середнього показника емоційного інтелекту після участі в тренінгу. Для перевірки статистичної значущості виявлених змін було обчислено t-критерій Стюдента для залежних вибірок.

Таблиця 3.4.

**Результати перевірки статистичної значущості змін показників
емоційного інтелекту (SREIT) в експериментальній групі.**

Показник	темп	df	p-рівень	Висновок
Загальний бал SREIT	3,66	16	p = 0,002	відмінності статистично

Порівняння емпіричного значення t-критерію з критичним табличним значенням показало, що отримане значення $\text{темп} = 3,66$ перевищує критичний рівень при $p < 0,01$, що дозволяє з високим ступенем достовірності відхилити нульову гіпотезу про відсутність змін.

Таким чином, за результатами формувального експерименту встановлено статистично значуще підвищення рівня емоційного інтелекту в респондентів експериментальної групи після участі в соціально-психологічному тренінгу. Отримані дані підтверджують ефективність реалізованих програмних заходів та свідчать про доцільність використання тренінгових форм роботи для розвитку емоційного інтелекту.

Водночас у контрольній групі, респонденти якої не зазнавали цілеспрямованого психологічного впливу, істотних змін показників емоційного інтелекту за результатами повторного тестування не виявлено, що додатково підтверджує вплив саме тренінгової програми на зафіксовану позитивну динаміку.

У результаті аналізу було виявлено статистично значущі відмінності між показниками констатувального та формувального етапів у експериментальній групі за низкою шкал. Зокрема, зафіксовано достовірне зростання рівня емоційної обізнаності, управління власними емоціями та самомотивації ($p \leq 0,05$), що свідчить про позитивний вплив реалізованих програмних заходів на розвиток емоційного інтелекту як складової soft skills.

Аналіз результатів за шкалою стресостійкості Коннора–Девідсона показав статистично значуще підвищення рівня резильєнтності в експериментальній групі, що проявляється у зростанні здатності адаптуватися до змін, справлятися зі стресом та зберігати психологічну рівновагу у складних життєвих ситуаціях.

Також було встановлено позитивні зміни у структурі копінг-стратегій: після формувального впливу зросла частота використання конструктивних стратегій подолання стресу, таких як планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка, водночас зменшилася схильність до уникнення.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що цілеспрямований розвиток soft skills сприяє підвищенню адаптивного потенціалу особистості та її здатності ефективно долати життєві труднощі, що підтверджує гіпотезу дослідження.

Висновки до розділу 3

У розділі обґрунтовано та апробовано підхід до формування адаптивного потенціалу особистості для подолання життєвих труднощів через цілеспрямований розвиток soft skills. Показано, що адаптивний потенціал є інтегральним утворенням, яке поєднує когнітивні, емоційно-мотиваційні, екзистенційні, ресурсні та поведінкові складові, а його розвиток залежить від сформованості навичок саморегуляції, гнучкого мислення та соціальної взаємодії.

Методологічна основа тренінгу сформована через інтеграцію кількох взаємодоповнювальних підходів: копінг-підхід (Р. Лазарус) як рамка розуміння поведінкових стратегій подолання; гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу) як теоретична опора для розвитку самоактуалізації, внутрішньої відповідальності та особистісного зростання; екзистенційна перспектива (В. Франкл) як підґрунтя для віднайдення сенсу, формування внутрішніх опор і стійкості до кризових подій; теорія психологічного капіталу (Ф. Лютанс) як модель розвитку внутрішніх ресурсів (самоефективності, оптимізму, надії, резильєнтності); ресурсний підхід (С. Гобфолл) як пояснювальний механізм збереження/відновлення ресурсів у стресі.

Структура адаптивного потенціалу як багатовимірною системою взаємопов'язаних частин навиків особистості: когнітивні, емоційно-мотиваційні, екзистенційні, ресурсні можливості та поведінкові патерни.

Розроблена програма соціально-психологічного тренінгу має модульну будову та спрямована на системний розвиток soft skills як ресурсів адаптації. Вибір модульного принципу обґрунтований тим, що адаптивність не може бути сформована одноразовими інтервенціями; вона потребує послідовного нарощування компетентностей і перенесення їх у повсякденну поведінку.

Модуль 1 (емоційна регуляція та емоційний інтелект) забезпечує розвиток внутрішньо особистісних і міжособистісних аспектів емоційної компетентності: усвідомлення емоційних станів, керування імпульсивними реакціями, когнітивну переоцінку, емпатійну взаємодію, активне слухання,

формування навичок підтримки та безпечної комунікації. Практики («Емоційна карта», «Емоційний щоденник», «Переосмислення емоцій», «Активне слухання» тощо) сприяють підвищенню емоційної усвідомленості та розвитку саморегуляції як ключових механізмів стресостійкості.

Модуль 2 (когнітивна гнучкість і конструктивне мислення) спрямований на підвищення здатності до реалістичної оцінки ситуацій, зменшення впливу когнітивних викривлень та розвиток проблемно-орієнтованого мислення. Вправи типу SCAMPER, робота з постановкою цілей та символдраматичний мотив «Гора» забезпечують формування когнітивної гнучкості, стратегічності, альтернативності мислення та готовності коригувати плани відповідно до змін, тобто тих якостей, що визначають адаптивну поведінку в умовах невизначеності.

Модуль 3 (соціальна компетентність і взаємодія) формує навички асертивної поведінки, підтримання стосунків, командної роботи та конструктивного врегулювання конфліктів. У межах цього модуля соціальна підтримка осмислюється як ключовий ресурс подолання життєвих труднощів, а розвиток комунікативних умінь як практичний інструмент збереження психологічної рівноваги та запобігання дезадаптивним реакціям у міжособистісній сфері.

Таким чином, тренінгова програма є комплексною, оскільки поєднує: розвиток внутрішніх ресурсів (саморегуляція, самоусвідомлення, мотивація); корекцію когнітивних патернів (гнучкість, реалістичність, проблемне мислення); зміцнення соціальної ресурсності (комунікація, підтримка, асертивність).

Це забезпечує багаторівневий вплив на адаптивний потенціал особистості, а використані вправи спрямовані не лише на засвоєння знань, а й на формування стійких практичних навичок, які можуть застосовуватися у реальних життєвих і професійних ситуаціях.

У підрозділі 3.3 доведено ефективність тренінгового впливу за допомогою методів математичної статистики (t-критерій Стюдента, рівень

значущості $p \leq 0,05$). Встановлено, що в експериментальній групі після тренінгу відбулися статистично значущі позитивні зміни за більшістю компонентів емоційного інтелекту (за методикою Н. Холла) та за інтегральним показником EI (за методикою SREIT; зафіксовано достовірне зростання середнього бала, $p = 0,002$). У контрольній групі істотних змін не виявлено, що підтверджує причинний зв'язок позитивної динаміки саме з участю в тренінгу. Узагальнені результати формуального експерименту показали, що розвиток soft skills сприяє не лише зростанню емоційної компетентності, а й підвищенню резильєнтності та оптимізації копінг-репертуару: посилюється орієнтація на конструктивні стратегії (планування, позитивна переоцінка), знижується схильність до уникнення, що є психологічними маркерами зростання адаптивного потенціалу.

Отже, результати підтверджують, що цілеспрямований розвиток soft skills є ефективним засобом формування адаптивного потенціалу особистості, підвищення її стресостійкості та здатності конструктивно долати життєві труднощі, що загалом узгоджується з гіпотезою дослідження. Таким чином, адаптивний потенціал у сучасній психології доцільно розглядати як інтегральне психологічне утворення, яке відображає здатність особистості до саморегуляції, гнучкої перебудови поведінки, ефективного подолання стресогенних впливів та підтримання внутрішньої рівноваги в умовах життєвих викликів. Результати проведеного дослідження обґрунтовують положення про те, що soft skills (емоційний інтелект, комунікативність, критичне й креативне мислення, стресостійкість) виступають психологічними механізмами та інструментами, які опосередковують формування адаптивного потенціалу. Таким чином, soft skills розглянуто не як «додаткові» навички, а як функціональні ресурси адаптації, що забезпечують: точніше розуміння емоційних станів і причин їх виникнення; ефективнішу саморегуляцію в ситуаціях невизначеності; конструктивні когнітивні інтерпретації подій; мобілізацію соціальної підтримки та продуктивну взаємодію; вибір більш адаптивних копінг-стратегій.

ВИСНОВОК

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження впливу soft skills на формування адаптивного потенціалу особистості для подолання життєвих труднощів, що дозволило досягнути поставленої мети та теоретично вивчити й експериментально дослідити вплив soft skills на формування у особистості адаптативного ресурсу для подолання життєвих труднощів.

Актуальність обраної теми зумовлена сучасними соціальними та культурними умовами, які характеризуються високим рівнем невизначеності, динамічними змінами, зростанням інформаційного навантаження та хронічного стресу. У таких умовах від особистості вимагається здатність до швидкої адаптації, ефективного подолання життєвих труднощів і збереження психологічної стійкості. Проведене дослідження підтвердило, що вирішальну роль у цьому процесі відіграє адаптивний потенціал особистості як інтегральний ресурс життєдіяльності

Досягнення мети дослідження підтверджується виконанням усіх визначених завдань.

1. У ході теоретичного аналізу наукових джерел, які вивчають адаптивний потенціал особистості для подолання життєвих труднощів уточнено зміст поняття адаптивного потенціалу особистості, який визначено як інтегральне психологічне утворення, що поєднує когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та поведінкові ресурси й забезпечує здатність особистості до ефективного пристосування, саморегуляції, гнучкості поведінки та конструктивного подолання життєвих труднощів. Аналіз наукових джерел засвідчив, що проблема адаптивного потенціалу особистості є міждисциплінарною та розглядається в контексті психології особистості, соціальної, когнітивної, гуманістичної та позитивної психології. У ході теоретичного аналізу встановлено, що адаптивний потенціал особистості не зводиться до окремих рис або здібностей, а є інтегральним психологічним утворенням, яке охоплює когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та

поведінкові патерни й забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах життєвих змін, стресу та невизначеності.

Аналіз наукових джерел засвідчив, що проблема адаптивного потенціалу особистості є міждисциплінарною та розглядається в контексті психології особистості, соціальної, когнітивної, гуманістичної та позитивної психології. У ході теоретичного аналізу розкрито структуру адаптивного потенціалу та встановлено, що адаптивний потенціал особистості не зводиться до окремих рис або здібностей, а є інтегральним психологічним утворенням, яке охоплює когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та поведінкові патерни й забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах життєвих змін, стресу та невизначеності. Аналіз теоретично-наукових джерел засвідчив, що адаптивний потенціал формується у процесі активної взаємодії особистості з соціальним середовищем і значною мірою залежить від розвитку внутрішніх ресурсів, зокрема здатності до саморегуляції, усвідомленого вибору копінг-стратегій, емоційної гнучкості та рефлексивного мислення. Адаптивний потенціал особистості має складну структуру, що включає взаємопов'язані складові різної природи. Спираючись на теорії Карла Роджерса, Абрахама Маслоу, Віктора Франкла, Фреда Лютанса, Річарда Лазаруса та Стівена Гобфолла, було виокремлено основні психологічні складові адаптивного потенціалу особистості: когнітивні навички, емоційно-мотиваційні, екзистенційний ресурс, сформовані патерни поведінки та копінг-стратегії захисту.

2. В ході проведення теоретичного аналізу впливу soft skills на формування адаптивного потенціалу особистості для подолання життєвих труднощів здійснено висновки, що soft skills виступають універсальним ресурсом адаптації та психологічної стійкості. Теоретично обґрунтовано, що soft skills є системоутворювальним чинником формування адаптивного потенціалу особистості. До ключових soft skills, які безпосередньо впливають на здатність подолання життєвих труднощів, віднесено емоційний інтелект, стресостійкість, когнітивну гнучкість, комунікативні навички та здатність до

конструктивної взаємодії. Розвиток цих навичок забезпечує особистості можливість адекватно оцінювати складні життєві ситуації, регулювати власний емоційний стан, зберігати внутрішню рівновагу та приймати ефективні поведінкові рішення.

У структурі soft skills особливе місце займає емоційний інтелект, визначений як здатність усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції й емоції інших людей, використовувати емоційну інформацію для прийняття рішень і підтримання адаптивної поведінки.

Гнучкість мислення розглянуто як здатність змінювати когнітивні стратегії залежно від умов ситуації, відмовлятися від ригідних установок і знаходити альтернативні способи розв'язання проблем. Встановлено, що розвиток когнітивної гнучкості сприяє підвищенню стресостійкості, оптимізації процесів прийняття рішень та ефективному функціонуванню в умовах невизначеності й змін.

Комунікативні навички визначено як здатність до ефективної міжособистісної взаємодії, емпатійного слухання, асертивного самовираження та конструктивного вирішення конфліктів, що розширює соціальні ресурси особистості та підсилює її адаптивний потенціал.

3. На констатувальному етапі емпіричного дослідження у результаті дослідження отримано, що значна частина досліджуваних характеризується недостатнім рівнем розвитку окремих soft skills, що супроводжується використанням емоційно-дезадаптивних копінг-стратегій, зниженням стресостійкості та труднощами у саморегуляції. У межах емпіричного дослідження проведено констатувальний експеримент, результати якого дозволили виявити особливості взаємозв'язку між рівнем розвитку soft skills та показниками адаптивного потенціалу особистості. Встановлено, що особи з вищим рівнем емоційного інтелекту, стресостійкості та конструктивних копінг-стратегій демонструють більш високий рівень адаптивності, здатність до позитивної переоцінки життєвих труднощів і ефективнішого подолання стресових ситуацій.

4. На основі отриманих даних констатувального етапу дослідження засвідчили наявність у частини досліджуваних недостатнього рівня розвитку окремих компонентів soft skills, що супроводжується використанням менш ефективних копінг-стратегій, зниженням психологічної стійкості та труднощами у процесі адаптації до складних життєвих обставин. Таким чином, з метою реалізації цілеспрямованого впливу на адаптаційний потенціалу особистості через поглиблення розвитку soft skills, було розроблено та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу. Даний соціально-психологічний тренінг спрямований на розвиток soft skills як ресурсу для формування адаптивного потенціалу особистості.

5. У результаті формувального експерименту та їх математико-статистична обробка засвідчили ефективність розробленої програми. Після проходження тренінгової програми відбулися статистично значущі позитивні зміни: підвищився рівень емоційного інтелекту, зросла гнучкість мислення, покращилися комунікативні навички, зменшилася вираженість стратегій уникнення та емоційного дистанціювання, активізувалися проблемно-орієнтовані та соціально спрямовані копінг-стратегії. Результати формувального експерименту та їх математико-статистична обробка засвідчили ефективність розробленої програми. Після проходження тренінгу у досліджуваних зафіксовано статистично значуще підвищення рівня розвитку soft skills, а також зростання показників адаптивного потенціалу, що проявлялося у підвищенні психологічної стійкості, більшій гнучкості поведінки, зниженні рівня дезадаптивних реакцій та переорієнтації на конструктивні стратегії подолання життєвих труднощів.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу про те, що розвиток soft skills є ефективним психологічним засобом формування адаптивного потенціалу особистості. Цілеспрямоване формування цих навичок сприяє не лише зниженню негативного впливу стресових факторів, а й активізації внутрішніх ресурсів особистості, що дозволяє розглядати життєві труднощі як можливість для особистісного зростання та самореалізації.

Таким чином, доведено, що цілеспрямований розвиток soft skills є ефективним психологічним засобом формування адаптивного потенціалу особистості та оптимізації процесів подолання життєвих труднощів.

Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості використання розробленої програми соціально-психологічного тренінгу в роботі практичних психологів, психологів-консультантів, у сфері освіти, організаційної та соціальної психології. Матеріали роботи можуть бути використані для психопрофілактики дезадаптивних станів, підвищення психологічної стійкості та розвитку особистісних ресурсів у дорослих.

Отже, всі завдання дослідження виконано, мету досягнуто, а результати роботи підтверджують наукову та практичну доцільність розвитку soft skills як ключового ресурсу психологічної стійкості та життєвої ефективності особистості в сучасних соціокультурних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамович С. Д. Мовленнєва комунікація : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / С. Д. Абрамович, М. Ю. Чікарькова. – 2-ге вид., виправл. та доповн. – К. : Видавничий дім Дмитра Бураго, 2013. – 438 с.
2. Балл Г. О. Психологічна адаптація особистості в умовах соціальних змін. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2018.
3. Ваштанник С. Самоактуалізація особистості як психологічна умова подолання соціальних страхів. Науковий блог НаУОА, 2014. URL: <https://naub.oa.edu.ua>.
4. Гільова Л. Л., Кулик Н. А. Проблеми сучасної психології, 2018, №39, с. 79–90.
5. Горбунова І. В. Розвиток soft skills як чинник особистісного становлення. Психологічні перспективи. 2019. № 34. С. 48–57.
6. Данилевич Ю. О. Комунікативні навички та комунікативна компетентність, їх роль у здобутті освіти і формування комунікативних навичок упродовж професійної діяльності / Ю. О. Данилевич // Медсестринство. – 2023. – № 2. – С. 56–65. – ISSN 2411-1597. – DOI: 10.11603/2411-1597.2023.2.14330.
7. Добротвор О. В. Комунікативна компетентність як предмет наукового дослідження [Електронний ресурс] / О. В. Добротвор // *Пед. процес: теорія і практика*. – 2013. – Вип. 3. – С. 56–62. Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/jpdf/pptp_2013_3_8.pdf.
8. Длугунович Н. А. Soft skills як необхідна складова підготовки ІТ-фахівців / Н. А. Длугунович // Вісн. Хмельниц. нац. ун-ту. – 2014. – No 6 (219). – С. 239–242.
9. Етика ділових відносин : навч. посіб. / [уклад. О. Й. Лесько, М. Д. Прищак, О. Б. Залюбівська та ін.]. – Вінниця : ВНТУ, 2011. – 309 с.
10. Задорожна А. С. Теоретичний аналіз проблеми самоактуалізації особистості / А. С. Задорожна // *Психологічний журнал*. — 2024. — Т.

11. Кататимно-імагінативна терапія: підручник. Т. 1 /уклад. за ред. Л. Коттьє-Бірнахер, У. Заксе, Е. Вільке. – Львів: Місіонер, 2025, – 212 с.
12. Карамушка Л. М. Психологічна стійкість персоналу освітніх організацій. Київ: *Інститут психології НАПН України*, 2020.
13. Келіна Н. М. Адаптаційний потенціал особистості: психологічні аспекти. Харків: ХНПУ, 2017.
14. Колісник О. В. Адаптаційний потенціал як складова ідентифікаційних стратегій особистості / О. В. Колісник // Київський національний університет культури та мистецтв. - УДК 316.477.
15. Копитко, М. І., Томаневич Л. М Тренінги з менеджменту: навчально-методичний посібник /. – Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 128 с.
16. Кірющенко І. Г. Вплив кризи середини життя на самоактуалізацію особистості управління: магістерська робота. Ірпінь: ДПУ, 2025.
17. Кліш П. А. Комунікативні вміння й навички як важлива складова професіоналізму педагога / П. А. Кліш, А. П. Хом'як // Пед. пошук. – 2017. – No 3. – С. 15–17.
18. Кузьмінський А. І. Soft skills у професійному розвитку особистості. Вісник НПУ ім. М. Драгоманова, 2019.
19. Литвиненко О. Д. Внутрішня структура адаптаційного потенціалу як системи адаптивностей. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: збірник наукових праць. Острог: НаУОА, листопад 2018. № 7. С. 59–63.
20. Максименко С. Д., Чепелева Н. В. (ред.). Сучасна психологія особистості. Київ: Либідь, 2017.
21. Маслоу А. Г. Психологія буття / пер. з англ. — Київ: Видавництво Соломії Павличко «Основи», 2001. - 239 с.
22. Московець Л. П. Самоактуалізація та самореалізація особистості / Л. П. Московець // Психологія особистості та суспільства. - 2019.
23. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

24. Олефір В. О., Боснюк В. Ф. Адаптація шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С). Insight: психологічні виміри суспільства, 2023, №9, с. 50–71.
25. Оцінка soft skills: 100 питань для HR-фахівців та рекрутерів. URL <https://hurma.work/blog/100-pitandlya-viznachennya-soft-skills/>
26. Психологічна адаптація особистості в умовах невизначеності. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020.
27. Роджерс К. Становлення особистості. Погляд терапевта на психотерапію / пер. з англ. – Київ : Видавництво «Ваклер», 2001. – 480 с.
28. Роджерс К. Шлях до буття / пер. з англ. – Київ : «КМ-Букс», 2019. – 288 с.
29. Самоактуалізація. Вікіпедія, 2019. URL: <https://uk.wikipedia.org> (дата звернення: 25.05.2019).
30. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC): адаптована версія. Харків: ХОГОКЗ, б. р.
31. Старинська Н. В. Адаптаційний потенціал як чинник професійної самореалізації особистості/ Н. В. Старинська //Психологія: реальність і перспективи. - 2017. - Вип. 8. - С. 259-263.
32. Саннікова О. П., Кузнєцова О. В. Адаптивність особистості: монографія. Одеса: Видавець Н. П. Черкасов, 2009. 258 с.
33. Сазонова О., Климентович О. Робочий зошит психотерапевта. – Львів, 2025. – 80 с.
34. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с. ISBN 978-966-189-457-9.
35. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. – Київ : Марич, 2009. – 76 с. – ISBN 978-966-8479-37-3.
36. Тушак А. В. Здобуття «soft skills» студентами у ЗВО як один із найвагоміших внесків у майбутню кар'єру / А. В. Тушак // Підприємницька

модель економіки та управління розвитком підприємства : тези II Міжнар. наук.-практ. конф., 6–8 листоп. 2019 р. – Житомир, 2019. – С. 434–437.

37. Черкашина І. В. Самоактуалізація особистості як психологічний феномен. Вісник ДонНУ ім. В. Стуса, 2024, №2, с. 52–54.

38. Формування комунікативної компетентності здобувачів вищої освіти / Г. В. Білавич, М. А. Багрій, Н. Ю. Гречаник, С. І. Гнатишин // Мед. освіта. – 2022. – № 4 (98). – С. 77–81.

39. Франкл В. Лікар і душа: від психотерапії до логотерапії. Київ: Terra Incognita, 2020. 352 с.

40. Франкл В. Психотерапія на практиці: зб. праць з логотерапії та екзистенційного аналізу. Київ: Пульсари, 2019. 272 с.

41. Франкл В. Теорія і практика логотерапії. Київ: Пульсари, 2018. 224 с.

42. Хомуленко Б. В. Мімічна невербальна комунікація: система кодування лицьових рухів [Електронний ресурс] / Б. В. Хомуленко // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. - 2011. - Вип. 39. - С. 191-196.

43. Чайка Г. Л. Культура ділового спілкування менеджера: навч. посібник / Г. Л. Чайка. - К. : Знання, 2005. - 442 с.

Іноземні джерела

44. Arikatt R.M., Mohanan S.A. Self-compassion and eudaimonic well-being in young adults: The mediating role of personal growth initiative. Indian Journal of Positive Psychology, 2020, 11(2), 105–109.

45. Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman, 1997.

46. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems Inc., 1997.

47. Boyatzis R. The Competent Manager: A Model for Effective Performance. New York: John Wiley & Sons, 2018.

48. Coronado-Maldonado I., Benítez-Márquez M.-D. Emotional intelligence, leadership, and work teams: A hybrid literature review. *Heliyon*, 2023, 9(10), e20356.
49. Cody, M. J., & McLaughlin, M. L. (1989). *The psychology of tactical communication: monographs in social psychology of language*. Bristol : Multilingual Matters. 376 p.
50. Dunbar, R. (2010). *How many friends does one person need?: Dunbar's number and other evolutionary quirks*. London: Faber & Faber. 302p.
51. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 2020.
52. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. Coping: Pitfalls and Promise.” *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. (2004)
53. Gey J. W., Yap C. K., Leow K., Lo Y. Y. Resilience as a mediator between emotional intelligence and perceived stress among young adults in Malaysia. *Discover Mental Health*, 2025, 5(1), 37.
54. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ*. New York: Bantam Books, 1995.
55. Guan Y., Du L., Yang C., Hu H.-L. Exploring the roles of self-actualization, language self-efficacy, and academic emotions in EMI students' achievement. *Frontiers in Education*, 2025, 10, 1567143.
56. Hashmi S., Tahir O., Nasir Z. et al. Impact of Emotional Intelligence on Professional Performance and Stress Resilience among Healthcare Practitioners. *Cureus*, 2024, 16(11), e74113.
57. Hobfoll, S. E. (1989) Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
58. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.
59. Luthans F., Avey J. B., Avolio B. J., Norman S. M. Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 2007, 60(3), 541–572.

60. Luthans F., Avey J. B., Avolio B. J., Norman S. M., Combs G. M. Psychological capital development: Toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behavior*, 2006, 27(3), 387–393.
61. Luthans F., Youssef-Morgan C. M., Avolio B. J. *Psychological Capital and Beyond*. New York: Oxford University Press, 2015.
62. Luthans F., Youssef-Morgan C. M. Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2017, 4, 339–366.
63. Luthans F., Youssef C. M. Human, social, and psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics*, 2004, 33(2), 143–160.
64. Luthans F., Luthans K.W., & Luthans B.C. (2004). Positive psychological capital: Beyond human and social capital *Business Horizons*, 47(1), 45–50. Luthans et al., 2004.
65. Maslow, Abraham H. *The Farther Reaches of Human Nature*. Viking Press, 1971.
66. Maslow A. H. *Toward a Psychology of Being*. — New York : Van Nostrand, 1962. — 240
67. Maddi S. R. *Hardiness: The Courage to Grow from Stresses*. 2002.
68. Martinez I. M., Meneghel I., Peiró J.M. Positive leadership and psychological capital: Overcoming the obstacles to success. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 2019, 35(2), 87–97.
69. Masten A. S., Cutuli J.J., Herbers J.E., Reed M.J. Resilience in development. In: Snyder C. R., Lopez S. J. (eds.). *Oxford Handbook of Positive Psychology*. 2nd ed. New York: Oxford University Press, 2009, pp. 117–131.
70. Mens M. G., Wrosch C., Scheier M. F. Optimism and self-regulation: A historical perspective. In: Lopez S. J., Snyder C. R. (eds.). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. 3rd ed. Oxford University Press, 2021, pp. 402–415.
71. Narain S., Maheshwari S. Expanding the Self Behind Closed Doors. *Journal of Adult Development*, 2022, 29(4), 295–305.

72. OECD. Future of Education and Skills 2030: OECD Learning Compass. 2018.
73. Oryngaliyeva S. O., Yermentayeva A. R., Turganbayeva B. Sh., Mamanova A. Sh., Abdrashitova T. A. Self-actualisation as a criterion for development of future teachers' psychological competence. *Cakrawala Pendidikan*, 2024, 43(3), 55–62.
74. Rogers C. R. *A Way of Being*. Boston : Houghton Mifflin, 1980. - 395 p.
75. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence // *Imagination, Cognition and Personality*. — 1990. — Vol. 9, № 3. — P. 185–211.
76. Seligman M. E. P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Pocket Books, 1998.
77. Sell C., Heiner Möller, Svenja Taubner *Mentalization-Based Imagery Therapy: Theory and Practice*. Heidelberg : Springer, 2017. – 212 p.
78. Schutte N. S., Malouff J. M., Hall L. E., Haggerty D. J., Cooper J. T., Golden C. J., Dornheim L. Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 1998. Vol. 25, No. 2. P. 167–177. doi:10.1016/S0191-8869(98)00001-4.
79. Stajkovic A. D., Luthans F. Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 1998, 124(2), 240–261.
80. Thomas P., Bringle R. et al. Performance-based ability emotional intelligence benefits working memory capacity during performance on hot tasks. *Scientific Reports*, 2017, 7, 12000.
81. Tversky A., & Kahneman, D. (1981). The framing of decisions and the psychology of choice. *Science*, 211(4481), 453–458.
82. Ulrich Sachsse, Imruck B. H., Bahrke U. *Imagery in Trauma Treatment: Techniques and Practice of Catathymic-Imaginative Psychotherapy*. Stuttgart: Schattauer, 2016. – 256 p.
83. Ye S. Lin X., Jenatabadi H. S. et al. Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being. *BMC Psychology*, 2024, 12, 389.

Інтернет посилання

84. Тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT)
 URL: https://www.eztests.xyz/tests/schutte_sreit/ (дата звернення 15.11.2025)
85. Визначення «адаптація» Енциклопедія сучасної України
 URL: <https://esu.com.ua/article-42642> (дата звернення 01.10.2025)
86. Тест на емоційний інтелект [Н. Холл]
 URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_eq/#google_vignette (дата звернення 15.11.2025)
87. Копінг-тест Лазаруса URL: <https://psymag.info/tests/koping-test-lazarusa-1674161674/> (дата звернення 15.11.2025)
88. Вправа на дослідження зв'язку емоції і тіла URL: <https://ukr-ednist.com.ua/vprava-na-doslidzhennya-zvyazku-emocziyi-i-tila/> (дата звернення 20.11.2025)

ДОДАТКИ**Додаток А****Тест на емоційний інтелект (Н. Холл)**

Інструкція. Нижче вам будуть запропоновані вислови, які певною мірою відображають різні сторони вашого життя. Будь ласка, напишіть цифру праворуч від кожного твердження, виходячи з оцінки ваших відповідей:

- Цілком не згоден (-3 бали).
- В основному не згоден (-2 бали).
- Частково не згоден (-1 бал).
- Частково згоден (+1 бал).
- В основному згоден (+2 бали).
- Цілком згоден (+3 бали).

Опитувальник.

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як діяти в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити в своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск зі сторони.
4. Я здатний відчувати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до вимог життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких, як веселість, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того, як щось розчарувало мене, я можу легко опанувати своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу заспокоїливо впливати на інших людей.

Продовження Додатку А

13. Я можу примусити себе знову і знову стати перед перешкодою.
14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонуки і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я повертаюся до своїх негативних почуттів і аналізую, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх істинних почуттів важливе для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо їх не виражають відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре розпізнаю знаки в спілкуванні, які вказують на те, в чому інші мають потребу.
24. Люди вважають мене гарним знавцем переживань інших людей.
25. Люди, які усвідомлюють свої істинні відчуття, краще керують своїм життям.
26. Я здатний покращити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань стосунків між людьми.
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонуки для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Після заповнення анкети бали за кожною шкалою сумуються окремо. В результаті отримуємо 5 показників – по одному на кожен компонент ЕІ (емоційна обізнаність, саморегуляція, самомотивація, емпатія, соціальне розуміння). Крім того, іноді підраховують загальний сумарний бал ЕІ, додаючи всі пункти. Однак більш інформативними є саме профільні оцінки за

напрямами, адже вони показують сильні та слабкі сторони респондента в структурі емоційного інтелекту.

Обробка й інтерпретація результатів. Ключ.

Шкала «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Керувати своїми емоціями» - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивація» - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Емпатія» - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» - пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Інтерпретація результатів: Автор методики (Н. Холл) пропонує орієнтовні рівні розвитку для кожної шкали ЕІ. Залежно від суми балів за шкалою, рівень може бути: низький, середній або високий. Наприклад, за деякими джерелами, для кожної шкали інтерпретація така:

– Низький рівень: 7 балів і менше – свідчить про недостатню розвиненість цього компоненту (наприклад, низька емпатія або слабкий самоконтроль);

– Середній рівень: від 8 до 13 балів – означає, що компонент ЕІ розвинений середньо, є потенціал для вдосконалення;

– Високий рівень: 14 балів і більше – вказує на добре розвинену навичку (висока емпатійність, відмінна здатність керувати емоціями тощо).

Подібні «пороги» можуть дещо варіювати залежно від конкретної адаптації тесту, але загалом дають змогу якісно оцінити, в яких сферах емоційного інтелекту у людини сильні сторони, а в яких – зони росту. При інтерпретації також враховують щирість відповідей: якщо результати надто ідеальні (все високо) або непослідовні, фахівець звертає увагу, чи не було спроб прикрасити себе.

Таблиця

**Результати тестування респондентів за методикою тест на
емоційний інтелект (Н. Холл)**

№ з/п	Шкала «Емоційна обізнаність»	Шкала «Керувати своїми	Шкала «Самотивація »	Шкала «Емпатія»	Шкала «Розпізнавання емоцій інших	Сума балів	Рівень
1	6	-5	5	10	8	24	Низький
2	10	8	8	11	12	49	Високий
3	17	13	13	18	18	79	Високий
4	10	3	8	9	7	37	Середній
5	14	8	5	11	11	49	Високий
6	10	0	4	8	7	29	Середній
7	10	1	6	9	7	33	Середній
8	11	9	9	13	14	56	Високий
9	14	12	12	16	16	70	Високий
10	10	3	8	9	7	37	Середній
11	5	9	12	2	15	43	Середній
12	8	5	9	9	6	37	Середній
13	13	8	6	15	11	53	Високий
14	17	11	12	18	16	74	Високий
15	14	13	15	14	15	71	Високий
16	12	11	12	13	12	60	Високий
17	9	10	11	10	9	49	Високий
18	7	6	8	7	6	34	Середній
19	15	14	15	16	15	75	Високий
20	11	12	11	12	11	57	Високий
21	8	9	8	9	8	42	Середній
22	13	14	13	14	13	67	Високий
23	10	11	10	11	10	52	Високий
24	9	5	11	14	13	52	Високий
25	7	9	13	9	16	54	Високий

26	8	13	12	15	15	63	Високий
27	14	8	5	11	11	49	Високий
28	10	0	4	8	7	29	Середній
29	15	12	11	15	15	68	Високий
30	11	9	9	13	14	56	Високий

Таблиця

Результати тестування респондентів за методикою тест на емоційний інтелект (Н. Холл) після участі в тренінгу

№ з/п	Шкала «Емоційна обізнаність»	Шкала «Керувати своїми	Шкала «Самотивація »	Шкала «Емпатія»	Шкала «Розпізнавання емоцій інших	Сума балів	Рівень	Група
1	9	0	6	10	9	24	Низький	Участь в СПТ
2	10	8	8	11	12	49	Високий	Без впливу
3	17	13	13	18	18	79	Високий	Без впливу
4	11	5	9	10	7	37	Середній	Участь в СПТ
5	14	8	5	11	11	49	Високий	Без впливу
6	12	3	4	9	8	29	Середній	Участь в СПТ
7	12	3	6	10	8	33	Середній	Участь в СПТ
8	11	9	9	13	14	56	Високий	Без впливу
9	14	12	12	16	16	70	Високий	Без впливу
10	11	4	9	10	8	37	Середній	Участь в СПТ
11	7	9	12	6	15	43	Середній	Участь в СПТ
12	11	5	9	9	8	37	Середній	Участь в СПТ
13	13	8	6	15	14	53	Високий	Участь в СПТ
14	17	11	12	18	16	74	Високий	Без впливу
15	14	13	15	14	15	71	Високий	Без впливу
16	14	11	12	13	12	60	Високий	Участь в СПТ
17	9	10	11	12	10	49	Високий	Участь в СПТ
18	10	8	8	7	9	34	Середній	Участь в СПТ
19	15	14	15	16	15	75	Високий	Участь в СПТ
20	11	12	11	12	11	57	Високий	Участь в СПТ

21	11	9	8	9	11	42	Середній	Участь в СПТ
22	14	15	13	14	13	67	Високий	Участь в СПТ
23	12	11	10	11	15	52	Високий	Участь в СПТ
24	12	5	11	14	15	52	Високий	Участь в СПТ
25	7	9	13	9	16	54	Високий	Без впливу
26	8	13	12	15	15	63	Високий	Без впливу
27	14	8	5	11	11	49	Високий	Без впливу
28	12	1	7	8	10	29	Середній	Участь в СПТ
29	15	12	11	15	15	68	Високий	Без впливу
30	11	9	9	13	14	56	Високий	Без впливу

Тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT)

Опитувальник містить 33 твердження. Кожен пункт оцінюється за 5-бальною шкалою Лікерта:

- 1 повністю не погоджуюсь
- 2 не погоджуюсь
- 3 частково погоджуюсь
- 4 погоджуюсь
- 5 цілком погоджуюсь

Питання тесту:

1. Я знаю, коли слід обговорювати свої проблеми з оточуючими.
2. Коли я стикаюся з перешкодами, я згадую випадки, коли я стикався з подібними труднощами та долав їх.
3. Я сподіваюся, що впораюся з більшістю справ, за які візьмуся.
4. Навколишні вважають, що мені легко можна довіритись.
5. Мені важко зрозуміти невербальні повідомлення інших людей.
6. Деякі значущі події в моєму житті змусили мене переоцінити те, що є важливим, а що ні.
7. Коли мій настрій змінюється, я бачу нові можливості.
8. Емоції - одна з речей, які роблять моє життя вартим того, щоб жити.
9. Я усвідомлюю свої емоції, коли їх переживаю.
10. Я сподіваюся, що трапиться щось гарне.
11. Я люблю ділитися своїми емоціями з іншими.
12. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як їх продовжити.
13. Я влаштовую заходи, які подобаються іншим.
14. Я шукаю занять, які роблять мене щасливим.
15. Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилаю іншим.
16. Я подаю себе так, щоб справити гарне враження на інших.

Продовження Додатку Б

17. Коли я перебуваю в гарному настрої, мені легше вирішувати проблеми.

18. Коли я дивлюся на вираз обличчя, я розумію, які емоції відчують люди.

19. Я знаю, чому змінюються мої емоції.

20. Коли я в гарному настрої, я в змозі придумати нові ідеї.

21. Я контролюю свої емоції.

22. Я легко розпізнаю свої емоції, коли їх переживаю.

23. Я мотивую себе тим, що уявляю позитивний результат справи, за яку берусь.

24. Я роблю компліменти іншим, коли вони роблять щось добре.

25. Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилають інші люди.

26. Коли інша людина розповідає мені про важливу подію у своєму житті, я відчуваю себе так, ніби пережив цю подію сам.

27. Коли я відчуваю зміни в емоціях, у мене виникають нові ідеї.

28. Коли я стикаюся з труднощами, я здаюся, бо впевнений, що не впораюся.

29. Я знаю, що відчують інші люди, просто дивлячись на них.

30. Я допомагаю людям почуватися краще, коли вони засмучені.

31. Я використовую гарний настрій, щоб допомогти собі подолати труднощі.

32. Я можу зрозуміти, що люди відчують, коли чую тон їхнього голосу.

33. Мені важко зрозуміти, чому люди відчують ті чи інші почуття.

Після обробки усі бали сумуються. Підсумковий діапазон: 33–165 балів. Вищі значення - вищий емоційний інтелект.

Продовження Додатку Б

Порівняльні результати тестування емоційного інтелекту за методикою

Шутте (SREIT)

№ з/п	До соціально- психологічного тренінгу		Після соціально- психологічного тренінгу		Група
	Бали (SREIT)	Рівень	Бали (SREIT)	Рівень	
1	125	Середній	127	Високий	Участь в СПТ
2	146	Високий	146	Високий	Без впливу
3	150	Високий	150	Високий	Без впливу
4	128	Середній	139	Високий	Участь в СПТ а
5	138	Високий	138	Високий	Без впливу
6	130	Середній	130	Високий	Участь в СПТ
7	110	Низький	115	Середній	Участь в СПТ
8	148	Високий	148	Високий	Без впливу
9	149	Високий	149	Високий	Без впливу
10	128	Середній	130	Високий	Участь в СПТ
11	110	Низький	110	Середній	Участь в СПТ
12	113	Середній	114	Середній	Участь в СПТ
13	136	Середній	137	Високий	Участь в СПТ
14	147	Високий	147	Високий	Без впливу
15	142	Високий	142	Високий	Без впливу
16	128	Середній	134	Високий	Участь в СПТ
17	121	Середній	121	Середній	Участь в СПТ
18	98	Низький	110	Середній	Участь в СПТ
19	150	Високий	150	Високий	Участь в СПТ
20	125	Середній	128	Високий	Участь в СПТ
21	111	Середній	118	Середній	Участь в СПТ
22	138	Високий	138	Високий	Без впливу
23	118	Середній	121	Середній	Участь в СПТ
24	130	Середній	134	Високий	Участь в СПТ
25	145	Високий	145	Високий	Без впливу
26	150	Високий	150	Високий	Без впливу
27	138	Високий	138	Високий	Без впливу
28	130	Середній	130	Високий	Участь в СПТ
29	148	Високий	148	Високий	Без впливу
30	148	Високий	148	Високий	Без впливу

Додаток В

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) – це психологічний інструмент для вимірювання резильєнтності, тобто здатності людини відновлюватися після стресу, травм чи негативних подій, оцінюючи її стійкість до труднощів, здатність до адаптації та концентрації.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона складається з 10 пунктів, кожен з яких оцінюється за 5-бальною шкалою (0-4), де вищі бали свідчать про більшу життєстійкість. Загальний бал респондента може варіюватися від 0 до 40.

Доцільно застосовувати такі інтерпретаційні межі, які вже фактично використані у ваших даних:

- Низький рівень резильєнтності: до 24 балів
- Середній рівень резильєнтності: 25–30 балів
- Високий рівень резильєнтності: 31 бал і вище.

Можливі варіанти відповідей:

- 0 - «Зовсім не вірно»,
- 1 - «Рідко вірно»,
- 2 - «Іноді вірно»,
- 3 - «Часто вірно»,
- 4 - «Майже завжди вірно».

Питання тесту.

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни:
2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху:
3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами:
4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим:
5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів:
6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди:
7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю:

8. Мені нелегко розчарувати невдачею:
9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами:
10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів.

Продовження Додатку В

Порівняльні результати тестування за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC)

№ з/п	До соціально-психологічного тренінгу		Після соціально-психологічного тренінгу		Група
	Бали за тестом Коннора-Девідсона (CD-RISC)	Рівень	Бали за тестом Коннора-Девідсона (CD-RISC)	Рівень	
1	14	Низький	20	Низький	Участь в СПТ
2	32	Високий	32	Високий	Без впливу
3	35	Високий	35	Високий	Без впливу
4	24	Середній	26	Середній	Участь в СПТ
5	31	Високий	31	Високий	Без впливу
6	22	Середній	24	Середній	Участь в СПТ
7	20	Середній	20	Низький	Участь в СПТ
8	33	Високий	33	Високий	Без впливу
9	34	Високий	34	Високий	Без впливу
10	24	Середній	24	Середній	Участь в СПТ
11	21	Середній	26	Середній	Участь в СПТ
12	23	Середній	26	Середній	Участь в СПТ
13	30	Високий	32	Високий	Участь в СПТ
14	35	Високий	35	Високий	Без впливу
15	34	Високий	34	Високий	Без впливу
16	31	Високий	31	Високий	Участь в СПТ
17	29	Високий	29	Середній	Участь в СПТ
18	21	Середній	26	Середній	Участь в СПТ
19	36	Високий	36	Високий	Участь в СПТ
20	30	Високий	31	Високий	Участь в СПТ
21	23	Середній	25	Середній	Участь в СПТ
22	33	Високий	33	Високий	Без впливу
23	28	Високий	29	Середній	Участь в СПТ
24	29	Високий	34	Високий	Участь в СПТ
25	32	Високий	32	Високий	Без впливу
26	34	Високий	34	Високий	Без впливу

27	31	Високий	31	Високий	Без впливу
28	22	Середній	23	Середній	Участь в СПТ
29	33	Високий	33	Високий	Без впливу
30	32	Високий	32	Високий	Без впливу

**Порівняння показників результатів тестування емоційного інтелекту з
рівнем стресостійкості за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC)**

№ з/п	Рівень EI (Н.Холл)	Рівень EI (SREIT)	Рівень стресостійкості	Група
1	Низький	Середній	Низький	Участь в СПТ
2	Високий	Високий	Високий	Без впливу
3	Високий	Високий	Високий	Без впливу
4	Середній	Середній	Середній	Участь в СПТ
5	Високий	Високий	Високий	Без впливу
6	Середній	Середній	Середній	Участь в СПТ
7	Середній	Низький	Середній	Участь в СПТ
8	Високий	Високий	Високий	Без впливу
9	Високий	Високий	Високий	Без впливу
10	Середній	Середній	Середній	Участь в СПТ
11	Середній	Низький	Середній	Участь в СПТ
12	Середній	Середній	Середній	Участь в СПТ
13	Високий	Середній	Високий	Участь в СПТ
14	Високий	Високий	Високий	Без впливу
15	Високий	Високий	Високий	Без впливу
16	Високий	Середній	Високий	Участь в СПТ
17	Високий	Середній	Високий	Участь в СПТ
18	Середній	Низький	Середній	Участь в СПТ
19	Високий	Високий	Високий	Участь в СПТ
20	Високий	Середній	Високий	Участь в СПТ
21	Середній	Середній	Середній	Участь в СПТ
22	Високий	Високий	Високий	Без впливу
23	Високий	Середній	Високий	Участь в СПТ
24	Високий	Середній	Високий	Участь в СПТ
25	Високий	Високий	Високий	Без впливу
26	Високий	Високий	Високий	Без впливу

27	Високий	Високий	Високий	Без впливу
28	Середній	Середній	Середній	Участь в СПТ а
29	Високий	Високий	Високий	Без впливу
30	Високий	Високий	Високий	Без впливу

Методика тестування Копінг-стратегій за Р. Лазарусом (WCQ)

Процедура проведення.

Досліджуваному пропонуються 50 тверджень, що стосуються поведінки у складній життєвій ситуації. Досліджуваний має оцінити, як часто ці варіанти поведінки проявляються у нього:

- ніколи — 0 балів;
- рідко — 1 бал;
- іноді — 2 бали;
- часто — 3 бали.

Обробка результатів:

1. обчислення суми балів за кожною субшкалою;

2. розрахунок за формулою:

$X = \text{сума балів} / \text{максимальний бал} \times 100;$

3. або інтерпретація за рівнями:

0-6 низький рівень напруженості, свідчить про адаптивний варіант копіngu;

7-12 середній рівень, адаптаційний потенціал особистості перебуває у прикордонному стані;

13-18 висока напруженість копіngu, що свідчить про виражену дезадаптацію.

Опинившись у складній ситуації, я...

6. зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі на наступному кроці;

7. починав щось робити, знаючи, що це все одно не спрацює; головне робити хоч щось;

8. намагався схилити керівництво (або осіб вищого статусу) до зміни їхньої думки;

9. розмовляв з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію;

10. критикував і докоряв собі;

11. намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все так, як;

12. сподівався на диво;
13. мирився з долею: буває, що мені не щастить;
14. поводився так, ніби нічого не сталося;
15. намагався не показувати своїх почуттів;
16. намагався побачити в ситуації щось позитивне;
17. спав більше, ніж зазвичай;
18. зривав свою досаду на тих, хто спричинив мені проблеми;
19. шукав у когось співчуття та розуміння;
20. у мене виникала потреба творчо себе виразити;
21. намагався забути все це;
22. звертався по допомогу до фахівців;
23. змінювався або зростав як особистість у позитивному напрямку;
24. вибачався або намагався все згладити;
25. складав план дій;
26. намагався дати якийсь вихід своїм почуттям;
27. усвідомлював, що сам спричинив цю проблему;
28. набирався досвіду в цій ситуації;
29. говорив з кимось, хто міг конкретно допомогти у цій ситуації;
30. намагався покращити самопочуття їжею, алкоголем, курінням або ліками;
31. ризикував навмання;
32. намагався діяти не надто поспіхом, довіряючись першому пориву;
33. находив нову віру в щось;
34. наново відкривав для себе щось важливе;
35. щось змінював так, що все владналося;
36. загалом уникав спілкування з людьми;
37. не допускав це до себе, намагаючись особливо про це не думати;
38. запитував поради в родича або друга, яких поважав;
39. намагався, щоб інші не дізналися, наскільки все погано;
40. відмовлявся сприймати це надто серйозно;

41. говорив про те, що я відчуваю;
42. стояв на своєму і боровся за те, чого хотів;
43. зривався на інших людях;
44. користувався минулим досвідом — мені вже доводилося потрапляти в такі ситуації;
45. знав, що потрібно робити, і подвоював свої зусилля, щоб усе владнати;
46. відмовлявся вірити, що це справді сталося;
47. давав обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому;
48. знаходив кілька інших способів розв'язання проблеми;
49. намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах;
50. щось змінював у собі;
51. хотів, щоб усе це якнайшвидше якось владналося або закінчилося;
52. уявляв, фантазував, як усе це могло б обернутися;
53. молився;
54. прокручував у думках, що мені сказати або зробити;
55. думав про те, як би в цій ситуації діяв(ла) людина, якою я захоплююся, і намагався(лась) наслідувати її.

Ключ до тесту:

- Конфронтаційний копінг – пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- Дистанціювання – пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35. (неконструктивний)
- Самоконтроль – пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- Пошук соціальної підтримки – пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- Прийняття відповідальності – пункти: 5, 19, 22, 42.
- Втеча-уникання – пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- Планування розв'язання проблеми – пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- Позитивна переоцінка – пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

За результатами дослідження **копінг-стратегій Р. Лазаруса (WCQ)** було отримано наступні результати респондентів.

27	88,49	88,49	88,49	88,49	88,49	88,49	88,49	88,49	Без впливу
28	60,82	60,82	60,82	60,82	60	60,82	60,82	60,82	Участь в СПТ а
29	66,31	66,31	66,31	66,31	66	66,31	66,31	66,31	Без впливу
30	20,95	20,95	20,95	20,95	20,95	20,95	20,95	20,95	Без впливу

Характеристика: помірне використання адаптивних стратегій, підвищені показники уникнення та дистанціювання.

Характеристика: домінування проблемно-орієнтованого копінгу, високий самоконтроль і позитивна переоцінка, низьке уникнення.