

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Шило О. А.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**ВПЛИВ SOFT SKILLS НА ФОРМУВАННЯ У ОСОБИСТІ РЕСУРСУ ДЛЯ
ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ**

**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: «на тему: «Вплив soft skills на формування у особисті ресурсу для
подолання життєвих труднощів»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-241зм

О.А. Шило

Керівник роботи: професор кафедри психології
та соціології, д. психол. н., проф.

О. Г. Лосієвська

Рецензент:

к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології
ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет»

Г.Б. Панфілова

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**

Шило Оксана Анатоліївни

1. Тема роботи: «Вплив soft skills на формування у особисті ресурсу для подолання життєвих труднощів»

Керівник роботи: О. Г. Лосієвська – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» вересня 2025 року, № 141/15.04

2. Строк подання студентом роботи до захисту «10» грудня 2025 року _____.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 107 сторінок (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 СНУ ім. В. Даля	04.09.2025р.	16.10.2025р.
2.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології СНУ ім. В. Даля	17.10.2025 р.	24.10.2025 р.
3.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології СНУ ім. В. Даля	25.10.2025р.	03.11.2025р.

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 р. – 07.09.2025 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	08.09.2025 р. - 16.10.2025 р.	
3	Підбір психодіагностичного інструментарію. Проведення констатувального експерименту. Узагальнення результатів констатувального експерименту	17.10.2025 р. – 24.10.2025 р.	
4	Розробка та апробація програми соціально-психологічного тренінгу розвитку soft skills.	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
5	Проведення формувального експерименту. Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формувального експерименту. Оцінка ефективності тренінгових заходів за допомогою методів математичної статистики.	14.11.2025 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 роботи	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.	

Здобувачка вищої освіти

О.А. Шилю

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

О.Г. Лосієвська

РЕФЕРАТ

Текст – 107 с., рис. – 16, табл. – 17, літератури – 82 дж., додатків – 5

У кваліфікаційній роботі представлено теоретико-методологічні основи дослідження впливу soft skills на формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів та розроблено програму соціально-психологічного тренінгу розвитку soft skills.

Розглянуто підходи до вивчення soft skills та психологічної ресурсності у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці. Проаналізовано психологічні механізми впливу емоційного інтелекту та когнітивної гнучкості на формування особистісних ресурсів для подолання життєвих труднощів.

Проведено емпіричне дослідження тридцяти респондентів за допомогою стандартизованих методик. Розроблено та реалізовано онлайн-програму соціально-психологічного тренінгу, що інтегрує розвиток емоційного інтелекту, формування когнітивної гнучкості та актуалізацію психологічних ресурсів.

Результати дослідження підтвердили ефективність розробленої програми: статистично значуще підвищення показників емоційного інтелекту, психологічної ресурсності та когнітивної гнучкості у учасників тренінгової програми.

Ключові слова: ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, КОГНІТИВНА ГНУЧКІСТЬ, ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ, ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ, ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ, РЕСУРСНИЙ ПІДХІД, РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, SOFT SKILLS.

ABSTRACT

Oksana Shylo. The influence of soft skills on forming personal resources for overcoming life difficulties. – Qualification work. – Kyiv, 2025.

The qualification work presents theoretical and methodological foundations for studying the influence of soft skills on forming personal resources for overcoming life difficulties and develops a socio-psychological training program for soft skills development.

Approaches to studying soft skills and psychological resourcefulness in domestic and foreign psychological science are examined. Psychological mechanisms of emotional intelligence and cognitive flexibility influence on forming personal resources for overcoming life difficulties are analyzed.

An empirical study of thirty respondents was conducted using standardized methods. An online socio-psychological training program integrating emotional intelligence development, cognitive flexibility formation and psychological resources actualization was developed and implemented.

The research results confirmed the effectiveness of the developed program: statistically significant increase in emotional intelligence, psychological resourcefulness and cognitive flexibility indicators among training program participants.

Keywords: COGNITIVE FLEXIBILITY, EMOTIONAL INTELLIGENCE, OVERCOMING LIFE DIFFICULTIES, PERSONAL DEVELOPMENT, PERSONAL RESOURCES, PSYCHOLOGICAL RESOURCEFULNESS, RESOURCE APPROACH, SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING, SOFT SKILLS.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У ОСОБИСТОСТІ РЕСУРСУ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ	12
1.1. Аналіз літератури з проблеми дослідження.....	12
1.2. Саморозвиток особистості для подолання життєвих труднощів.....	18
1.3. Соціально-психологічні чинники життєстійкості особистості.....	26
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ SOFT SKILLS НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ	33
2.1. Вплив soft skills на формування особистісного ресурсу для подолання життєвих труднощів	33
2.2. Опис методик для реалізації констатувального експерименту.....	39
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	46
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	57
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК SOFT SKILLS ДЛЯ ФОРМУВАННЯ У ОСОБИСТОСТІ РЕСУРСУ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ	59
3.1. Методологічні засади розробки програми соціально-психологічного тренінгу.....	59
3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку soft skills для формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів....	63
3.3. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності програма соціально-психологічного тренінгу	73
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	90
ВИСНОВКИ.....	92
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	97
ДОДАТКИ.....	108

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ характеризується високою динамікою змін, невизначеністю та множинністю викликів у професійній та особистій сферах. В умовах глобалізації, технологічної революції та соціально-економічної нестабільності особливої актуальності набуває питання про те, які психологічні характеристики дозволяють людині ефективно адаптуватися, розвиватися та зберігати психологічне благополуччя попри труднощі. Традиційні уявлення про успішність, що базувалися виключно на професійних знаннях, все більше поступаються розумінню критичної важливості м'яких навичок особистості.

Soft skills стали предметом інтенсивних досліджень у сучасній психології. За даними Світового економічного форуму, до ключових навичок XXI століття входять критичне мислення, емоційний інтелект, креативність та когнітивна гнучкість. У сучасному світі саме м'які навички визначають здатність людини ефективно використовувати свої професійні знання у непередбачуваних життєвих ситуаціях.

Проблеми формування особистісних ресурсів, розвитку soft skills та життєстійкості досліджували такі українські вчені, як Т.М. Титаренко, Т. О. Ларіна, С. Д. Максименко, Є.В. Карпенко, О.С. Штепа, О.Г. Чиханцова, Л.З. Сердюк, Л.М. Карамушка, Ю.С. Снігур, В.М. Чаусов, Н.С. Гарань, В. В. Замороцька, В.В. Зарицька, С.Б. Кузікова, Т.І. Щербак, Н.О. Кордунова, В.О. Готич, З.Н. Курлянд, І.В. Бужина, О.І. Кузнецов, О.В. Платковська, І. Г. Савченко, Г.С. Костюк. Серед зарубіжних дослідників вагомий внесок у розвиток теорії та практики soft skills, емоційного інтелекту та життєстійкості зробили А. Бандура, Д. Гоулман, С. Мадді, С. Кобаса, А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Лазарус, С. Фолкман, Дж. Мейер, П. Саловей, М. Селігман, К. Гольдштейн, В. Франкл.

Незважаючи на значну кількість досліджень, комплексних робіт про вплив soft skills на формування особистісного ресурсу для подолання життєвих

труднощів недостатньо. Залишаються недостатньо вивченими взаємозв'язки між компонентами емоційного інтелекту, психологічними ресурсами та когнітивною гнучкістю, механізми впливу м'яких навичок на здатність долати життєві виклики, особливості прояву цих взаємозв'язків у різних категорій людей.

Зростаючий запит суспільства на ефективні інструменти розвитку особистісного потенціалу підкреслює важливість дослідження. Здатність людини справлятися зі стресом, адаптуватися до змін та зберігати психологічне благополуччя стає необхідною умовою успішного функціонування у сучасному світі. Особливо це актуально в умовах, коли люди щодня стикаються з високою інтенсивністю життя, необхідністю постійного навчання, множинністю завдань та невизначеністю. Успішність у таких умовах критично залежить від розвинених soft skills: комунікації, емоційного інтелекту, когнітивної гнучкості, здатності до саморегуляції.

Об'єкт дослідження: ресурс особистості для подолання життєвих труднощів.

Предмет дослідження: вплив soft skills на формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив soft skills на формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів, розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів.
2. Виявити та описати механізми впливу soft skills на формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів.
3. Емпірично дослідити вплив soft skills на формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів.

4. Розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу з розвитку soft skills для формування у особистості ресурсу подолання життєвих труднощів.

5. Оцінити ефективність реалізованих програмних заходів за допомогою методів математичної статистики.

Теоретична та методологічна основа дослідження: теорія соціального наuczіння (А. Бандура), концепція емоційного інтелекту (Д. Гоулман, Дж Мейер, П. Саловей), трикомпонентна структура життєстійкості (С. Мадді, С. Кобаса), концепція життєстійкості особистості (Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна), концепція генези здійснення особистості (С. Д. Максименко), теорія розвитку особистості (Г. С. Костюк), теорія емоційного інтелекту у дискурсі життєздійснення (Є. В. Карпенко), концепція психологічної ресурсності особистості (О. С. Штепа), дослідження особистісних ресурсів та життєстійкості (О. Г. Чиханцова, Л. З. Сердюк), теорія самоактуалізації (А. Маслоу, К. Роджерс, К. Гольдштейн), дослідження копінг-стратегій (Л. М. Карамушки, Ю.С Снігур, Р. Лазарус, С. Фолкман), теорія посттравматичного зростання (В. О. Готич), концепція саморозвитку особистості (З. Н. Курлянд, І.В. Бужина), дослідження психологічних ресурсів особистісного саморозвитку (О. І. Кузнецов, О. В.Платковська, І. Г. Савченко), дослідження soft skills у освітньому процесі (Н. С. Гарань, В. В. Замороцька, В. М. Чаусов), методика дослідження емоційного інтелекту (В. В. Зарицька), дослідження життєстійкості як адаптаційного ресурсу (С. Б. Кузікова, Т. І. Щербак), дослідження життєстійкості та адаптивності у кризових ситуаціях (Н. О. Кордунова), теорія логотерапії та пошуку сенсу (В. Франкл), теорія оптимізму (М. Селігман).

Для виконання поставлених завдань та досягнення поставленої мети було використано такі **методи дослідження:**

1) *теоретичні:* аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукових підходів до проблеми soft skills, психологічних ресурсів особистості та життєстійкості;

2) *емпіричні*: психологічний констатувальний та формувальний експеримент з використанням психодіагностичних методик: "Методика дослідження емоційного інтелекту особистості" В. В. Зарицької, "Опитувальник психологічної ресурсності особистості" О. С. Штепи, Опитувальник когнітивної гнучкості (ОПКГ) Денніс Дж. П. та Вандер Дж.;

3) *методи математичної та статистичної обробки даних* за *t*-критерієм Стюдента з використанням пакету статистичних програм SPSS Statistics.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

- *вивчено* вплив soft skills на формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів;
- *встановлено* системи взаємозв'язків між компонентами емоційного інтелекту, психологічними ресурсами та життєстійкістю;
- *виявлено* механізми впливу soft skills на здатність долати життєві труднощі;
- *розроблено та апробовано* програму соціально-психологічного тренінгу з розвитку soft skills для формування у особистості ресурсу подолання життєвих труднощів.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про роль soft skills на формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів; встановленні взаємозв'язків між емоційним інтелектом, психологічною ресурсністю та життєстійкістю; виявленні механізми впливу м'яких навичок на здатність долати життєві труднощі.

Практичне значення дослідження визначається можливістю використання його результатів у практичній діяльності для формування у особистості ресурсу подолання життєвих труднощів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У ОСОБИСТОСТІ РЕСУРСУ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ

1.1. Аналіз літератури з проблеми дослідження

Сучасна психологія особистості переживає справжню трансформацію у розумінні того, що саме допомагає людині залишатися ефективною та психологічно здоровою у складних життєвих обставинах. Питання про внутрішні ресурси особистості, які дозволяють не просто переживати труднощі, а виходити з них сильнішою людиною, набуває особливої актуальності в умовах невизначеності та множинності викликів сучасного світу.

Поняття життєвих труднощів у психології не має однозначного визначення. Н. О. Кордунова та її колеги розуміють під цим терміном ситуації, які порушують звичний плін життя та вимагають від людини мобілізації внутрішніх ресурсів [28]. Життєві труднощі можуть бути різними за своєю природою: втрата близької людини, зміна роботи, конфлікти у стосунках, фінансові проблеми, хвороби. Спільне для всіх цих ситуацій те, що вони створюють стан невизначеності та вимагають від людини адаптації, перегляду своїх звичних стратегій поведінки [1].

В. Л. Зливков зі співавторами у своїй праці про психодіагностику у кризових ситуаціях виділяють декілька типів життєвих криз [20]. Нормативні кризи пов'язані з природними етапами розвитку особистості. Наприклад, перехід від юності до дорослості, народження дитини, вихід на пенсію. Ненормативні кризи виникають несподівано та не є частиною природного життєвого циклу. Це можуть бути раптові хвороби, аварії, війни, природні катастрофи. Екзистенційні кризи пов'язані з пошуком сенсу життя, переоцінкою цінностей та власної ідентичності [3].

Австрійський психіатр Віктор Франкл, засновник логотерапії, глибоко досліджував проблему втрати сенсу життя як одну з найбільших загроз психологічному благополуччю людини. Він ввів поняття "екзистенційний вакуум" як стан внутрішньої порожнечі, коли людина не бачить сенсу у своєму існуванні [45]. Франкл стверджував, що людина може витримати майже будь-яке "як", якщо в неї є "навіщо". Саме наявність сенсу стає потужним ресурсом для подолання найважчих життєвих обставин. У сучасному суспільстві проблема втрати сенсу стає особливо гострою. Якщо раніше найстрашнішим страхом був страх смерті, то зараз на перше місце виходить страх втратити смисл та загубитися у суспільстві.

Сучасне суспільство характеризується трьома критичними дефіцитами, які ускладнюють процес подолання життєвих труднощів. Дефіцит розуміння полягає у тому, що люди не завжди розуміють один одного, оскільки використовують різні системи значень. Те, що одна людина називає словом "підтримка", інша може сприймати як втручання у особисте життя. Ця нездатність досягати спільного розуміння може використовуватися в маніпулятивних цілях та поглиблювати соціальну ізоляцію. Дефіцит довіри проявляється у тому, що людина не може довіряти іншим і позбавляється одного з найважливіших ресурсів подолання труднощів. Екзистенційний дефіцит означає брак смислів у житті людини. Саме про цей дефіцит писав Франкл, підкреслюючи, що відсутність сенсу життя робить людину вразливою перед будь-якими життєвими викликами [45].

Психологічні ресурси особистості стали предметом інтенсивних досліджень у сучасній українській психології. І. В. Ващенко та Б. Б. Іваненко розглядають психологічні ресурси як внутрішній потенціал, який людина може мобілізувати в складних життєвих ситуаціях [7]. Цей потенціал не є статичним. Він може розвиватися та поповнюватися протягом усього життя. Психологічні ресурси включають особистісні якості, набуті навички, життєвий досвід, переконання та установки, які допомагають людині ефективно справлятися з викликами.

О. С. Штепа у своїй концепції психологічної ресурсності особистості підкреслює, що важливою є не лише наявність ресурсів, а й уміння їх актуалізувати [70]. Людина повинна знати, які ресурси в неї є, вміти їх оновлювати, коли вони виснажуються, та ефективно використовувати для вирішення конкретних життєвих завдань. Психологічна ресурсність розуміється як динамічна характеристика, яка визначає здатність особистості мобілізувати внутрішні сили у відповідь на зовнішні виклики.

Психологічні ресурси можна розділити на дві великі категорії: внутрішні та зовнішні [67]. Внутрішні ресурси включають особистісні якості, набуті навички, життєвий досвід, переконання та установки. До них належать оптимізм, віра у власні можливості, здатність до рефлексії, емоційна стабільність, самоконтроль. Зовнішні ресурси включають соціальну підтримку близьких людей, матеріальні можливості, доступ до інформації, наявність безпечного середовища. І. В. Ващенко та Б. Б. Іваненко підкреслюють, що зовнішні ресурси можуть компенсувати дефіцит внутрішніх та навпаки [7]. Людина з високим рівнем внутрішніх ресурсів може впоратися зі складною ситуацією навіть за обмежених зовнішніх ресурсів.

Важливою характеристикою ресурсів є те, що вони не є статичними. Ресурси можуть накопичуватися, виснажуватися та поповнюватися. Кожен успішно подоланий виклик додає до внутрішньої скарбнички досвіду новий ресурс: впевненість у собі, знання про ефективні стратегії, віру у власні можливості [62]. Навпаки, тривалий стрес без можливості відновлення призводить до виснаження ресурсів. Це може проявлятися у емоційному вигорянні, зниженні мотивації, погіршенні здоров'я [43].

Способи подолання життєвих труднощів є конкретними шляхами, якими людина використовує свої психологічні ресурси у складних ситуаціях. Л. М. Карамушка та Ю. С. Снігур у своєму дослідженні виділяють три основні типи таких способів [25]. Проблемно-орієнтовані способи спрямовані на активне вирішення проблеми, пошук інформації, планування дій. Людина фокусується на самій проблемі та шукає конкретні шляхи її вирішення.

Емоційно-орієнтовані способи фокусуються на регуляції емоційних реакцій через самозаспокоєння, переоцінку ситуації, пошук позитивних сторін. Людина працює зі своїми переживаннями, щоб зменшити емоційний дистрес. Соціально-орієнтовані способи передбачають пошук підтримки у близьких людей, звернення за допомогою до фахівців, використання соціальних мереж для отримання ресурсів [40].

Ефективність способів подолання труднощів залежить від багатьох чинників: характеру самої проблеми, наявних ресурсів, особистісних особливостей. Дослідження показують, що найбільш адаптивним є гнучке використання різних способів залежно від ситуації [25].

Протилежністю конструктивних способів подолання є вивчена безпорадність. Цей феномен досліджував американський психолог Мартін Селігман. Вивчена безпорадність виникає, коли людина неодноразово стикається з ситуаціями, де її дії не призводять до бажаного результату [81]. Поступово формується переконання: "Нічого не залежить від мене, будь-які мої зусилля марні". Це переконання переноситься на інші сфери життя, навіть ті, де людина насправді може вплинути на ситуацію. Селігман показав, що вивчена безпорадність є одним з ключових чинників депресії та значно знижує здатність долати життєві труднощі.

Протилежним полюсом вивченої безпорадності є оптимізм. Це переконання, що зусилля мають значення і людина може вплинути на свою долю. Селігман розрізняв песимістичний та оптимістичний стилі пояснення подій [81]. Песимісти пояснюють негативні події постійними, глобальними та внутрішніми причинами: "Я завжди все роблю неправильно, я невдаха". Оптимісти бачать негативні події як тимчасові, специфічні та зовнішні: "Цього разу не вийшло через конкретні обставини, я можу спробувати інакше". Оптимістичний стиль мислення є потужним психологічним ресурсом, який допомагає зберігати мотивацію та активність навіть після невдач [42].

Поняття життєвої норми відіграє важливу роль у розумінні того, як людина справляється з труднощами. Життєва норма розуміється як відносно

стабільний стан функціонування особистості, коли вона відчуває внутрішню рівновагу, задоволення базових потреб, можливість реалізовувати свої цілі та цінності [20]. Це стан психологічного благополуччя, коли людина відчуває, що життя йде своїм плином, вона контролює ситуацію та може передбачати майбутнє [39].

Життєві труднощі та кризи порушують цю життєву норму. Людина опиняється у ситуації, коли звичні способи дії не працюють, базові потреби під загрозою, майбутнє стає невизначеним. Т. М. Титаренко та Т. О. Ларіна описують цей стан як ситуацію розриву життєвого шляху, коли людина втрачає відчуття безперервності свого існування [62]. Ресурси особистості виступають тим інструментарієм, який дозволяє пережити період порушення життєвої норми та поступово відновити або вибудувати нову рівновагу.

Важливо, що повернення до життєвої норми не завжди означає повернення до попереднього стану. Часто криза стає каталізатором для виходу на новий рівень функціонування, де людина набуває нових навичок, переосмислює цінності, будує більш зріле розуміння себе та світу [60]. Саме в цьому полягає феномен посттравматичного зростання, коли через подолання труднощів особистість стає психологічно сильнішою.

Дослідження В. Лю та колег показало, що психологічна резильєнтність (здатність до відновлення після важких подій) тісно пов'язана з конструктивними способами подолання [78]. Резильєнтність не є вродженою якістю, а формується через досвід успішного подолання труднощів. Кожен раз, коли людина справляється з викликом, її резильєнтність зростає. Це створює позитивну спіраль: більше ресурсів призводить до успішнішого подолання, а це у свою чергу формує ще більше ресурсів [38].

Українські дослідники О. Є. Блинова та В. Ф. Казібекова підкреслюють важливість психологічних ресурсів в умовах життєвої та суспільної кризи [2]. Вони показують, що у складних соціальних обставинах особистісні ресурси стають критично важливими для збереження психологічного благополуччя. Соціальний вимір ресурсів особливо актуальний, коли суспільство переживає

трансформації, а зовнішні ресурси (стабільність, передбачуваність, соціальна підтримка) обмежені.

Н. О. Кордунова зі співавторами досліджували особливості життєстійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях [28]. Вони виявили, що здатність адаптуватися до нових умов тісно пов'язана з наявністю психологічних ресурсів: віри у власні можливості, здатності регулювати емоції, вміння шукати підтримку у оточення. Студенти з вищим рівнем психологічних ресурсів демонстрували кращу академічну успішність та психологічне благополуччя навіть в умовах невизначеності.

Для систематизації основних теоретичних підходів до розуміння психологічних ресурсів особистості доцільно розглянути їх у порівняльній таблиці (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Основні теоретичні підходи до вивчення психологічних ресурсів особистості

Автор, рік	Теоретичний підхід	Ключові ідеї	Внесок у розуміння ресурсів особистості
Віктор Франкл [45]	Логотерапія та пошук сенсу	Людина може витримати будь-яке "як", якщо має "навіщо"; екзистенційний вакуум як загроза психологічному здоров'ю	Сенс життя є потужним психологічним ресурсом; його відсутність робить людину вразливою перед життєвими викликами
Мартін Селігман [81]	Теорія вивченої безпорадності та оптимізму	Повторювані невдачі формують переконання у безпорадності; оптимістичний стиль пояснення підвищує стійкість	Оптимізм є важливим ресурсом; песимістичні переконання виснажують здатність діяти
Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна, 2009 [62]	Концепція життєстійкості особистості	Життєстійкість формується через досвід подолання; розрив життєвого шляху вимагає мобілізації ресурсів	Психологічні ресурси накопичуються через успішне подолання криз

Продовж. табл. 1.1

О. С. Штепа, 2020 [70]	Концепція психологічної ресурсності	Важливе не лише наявність ресурсів, а вміння їх актуалізувати, оновлювати та використовувати	Психологічна ресурсність як динамічна характеристика особистості
І. В. Ващенко, Б. Б. Іваненко, 2018 [7]	Психологічні ресурси у складних ситуаціях	Внутрішні та зовнішні ресурси можуть компенсувати один одного	Комплексне розуміння ресурсів як внутрішнього потенціалу
Л. М. Карамушка, Ю. С. Снігур, 2024 [25]	Психологія способів подолання труднощів	Три типи способів: проблемно-, емоційно- та соціально-орієнтовані	Способи подолання як шляхи використання психологічних ресурсів
В. Л. Зливков та ін., 2016 [20]	Психодіагностика у кризових ситуаціях	Нормативні, ненормативні та екзистенційні кризи; поняття життєвої норми	Типологія криз допомагає зрозуміти специфіку мобілізації ресурсів

Отже, аналіз наукової літератури показує, що психологічні ресурси особистості є складним, багаторівневим утворенням, яке включає як внутрішні характеристики (переконання, навички, досвід), так і зовнішні чинники (соціальна підтримка, матеріальні можливості). Ключовими ресурсами є наявність сенсу життя, оптимістичне мислення, здатність використовувати конструктивні способи подолання труднощів, резильєнтність. Життєві труднощі порушують життєву норму особистості. Через їх подолання формуються нові психологічні ресурси. Сучасне суспільство характеризується трьома критичними дефіцитами: розуміння, довіри та смислів. Це робить питання розвитку особистісних ресурсів особливо актуальним.

1.2. Саморозвиток особистості для подолання життєвих труднощів

Перш ніж говорити про саморозвиток, варто зрозуміти, що ж таке особистість. У психології це поняття має десятки визначень. Всі вони сходяться до однієї ідеї: особистість є не просто біологічною істотою, а людиною як

носієм свідомості, соціальних ролей та унікального досвіду. Український психолог Г. С. Костюк розумів розвиток особистості як історію її становлення суб'єктом міжособистісних стосунків, пізнання та праці [29]. Іншими словами, особистістю стають через взаємодію з іншими людьми, через засвоєння культурних норм та через власну активність.

Розвиток особистості можна розглядати як складний процес кількісних та якісних змін, які відбуваються протягом усього життя. Цей процес не є однорідним. Він проходить через різні стадії, кризи та переходи від одного етапу до іншого. С. Д. Максименко у своїй праці про генезу здійснення особистості вводить поняття "особистісне здійснення" [36]. Це процес, коли людина не просто пасивно розвивається під впливом зовнішніх обставин, а активно реалізує свій внутрішній потенціал через подолання перешкод та вирішення життєвих завдань. Здійснення особистості передбачає свідомий вибір, відповідальність за свої рішення та постійний рух вперед [4].

З. Н. Курлянд та І. В. Бужина визначають саморозвиток як прагнення формувати у собі такі якості та вміння, за допомогою яких людина зможе реалізувати свій особистісний потенціал [33]. Важливо розуміти, що саморозвиток є неперервним процесом. Його інтенсивність залежить від того, наскільки усвідомлено людина проживає своє життя, наскільки вона цінує досвід і наскільки готова вчитися на власних помилках [44].

Центральною ідеєю гуманістичної психології стала концепція самоактуалізації. Це поняття вперше використав Курт Гольдштейн. Розвинули його американські психологи Абрахам Маслоу та Карл Роджерс у середині ХХ століття. Гуманістична психологія виникла як альтернатива психоаналізу та біхевіоризму. Якщо психоаналіз розглядав людину як заручника несвідомих потягів, а біхевіоризм як організм, що реагує на зовнішні стимули, то гуманістична психологія побачила в людині свідому, відповідальну істоту, здатну до вільного вибору та особистісного зростання [36].

Абрахам Маслоу створив теорію ієрархії потреб, яка стала однією з найвідоміших моделей у психології. Він стверджував, що людські потреби

організовані у вигляді піраміди. В основі лежать базові потреби: фізіологічні (їжа, вода, сон) та потреба у безпеці. Вище розташовуються соціальні потреби: належність до групи, любов, визнання [34]. На вершині піраміди знаходиться потреба в самоактуалізації. Це реалізація свого внутрішнього потенціалу, розкриття талантів, творчості [41]. Маслоу пізніше переглянув свою модель та об'єднав всі потреби в два класи: потреби дефіциту (базові) та потреби розвитку (самоактуалізація). Він писав, що людина не може рухатися до самоактуалізації, поки не задовольнить нижчі потреби. Саме самоактуалізація робить людину справжньою особистістю [41]:

- 1) адекватно сприймають реальність без ілюзій та самообману;
- 2) приймають себе та інших такими, якими вони є;
- 3) спонтанні та природні у своїй поведінці;
- 4) орієнтовані на завдання, а не на власне его;
- 5) здатні будувати глибокі стосунки з іншими;
- 6) мають почуття гумору без агресії
- 7) схильні до пікових переживань - моментів екстазу та осяяння.

Важливо, що Маслоу не вважав самоактуалізацію фінальною точкою розвитку. Це радше безперервний процес руху вперед, коли людина постійно стає кращою версією себе. Самоактуалізація не є безболісною - вона вимагає відваги змінювати своє життя, виходити зі зони комфорту та брати відповідальність за свій вибір [37].

Карл Роджерс, інший засновник гуманістичної психології, розвинув концепцію самоактуалізації у дещо іншому напрямку. Для Роджерса самоактуалізація є природною тенденцією кожної живої істоти рухатися вперед, до зрілості та автономії [80]. Він порівнював цей процес з ростом рослини: так само як рослина прагне до світла і розвитку, людина має природне прагнення розвиватися психологічно. Роджерс вважав, що головна перешкода на шляху до самоактуалізації полягає у невідповідності між реальним "Я" (яка людина є насправді) та ідеальним "Я" (якою вона хоче бути). Коли ця невідповідність занадто велика, виникає тривога та психологічні проблеми.

Центральним у концепції Роджерса є поняття "повноцінно функціонуюча особистість". Це людина, яка живе у відповідності зі своїм досвідом, довіряє власним почуттям та інтуїції, відкрита до нового досвіду. Така особистість не живе за готовими шаблонами чи очікуваннями інших. Вона слухає саму себе і робить вибори, які відповідають її внутрішнім цінностям [80]. Роджерс підкреслював, що для здорового розвитку людині потрібна безумовна позитивна увага. Це прийняття без оцінок та умов. Коли батьки чи значущі люди кажуть: "Я люблю тебе тільки тоді, коли ти...", дитина вчиться придушувати свої справжні почуття та жити відповідно до зовнішніх вимог [50].

Українське розуміння саморозвитку додає важливі акценти. О. І. Кузнецов, О. В. Платковська та І. Г. Савченко досліджували психологічні ресурси особистісного саморозвитку [32]. Вони показали, що саморозвиток тісно пов'язаний з такими внутрішніми ресурсами як рефлексія (здатність аналізувати свій досвід), самоефективність (віра у власні сили) та гнучкість мислення. Саморозвиток не відбувається автоматично. Він потребує зусиль, часу та відданості. А. В. Аносова підкреслює, що самопізнання та самовдосконалення є складовими процесу формування зрілої особистості [1]. Без розуміння себе, своїх сильних і слабких сторін, неможливо рухатися вперед у розвитку.

Особистість у своєму розвитку проходить через різні етапи та кризи. Українські психологи, спираючись на праці Л. С. Виготського, Д. Б. Ельконіна та Е. Еріксона, виділяють декілька основних періодів життя. Кожен період має свою провідну діяльність, через яку відбувається розвиток, та свої центральні психологічні завдання. В юності провідним стає самовизначення. Це пошук відповіді на питання "Хто я?". У дорослості на перший план виходить реалізація себе в професії, сім'ї, творчості. Зрілість приносить переоцінку досягнутого та пошук глибшого сенсу існування. Важливо, що розвиток не зупиняється ніколи. Навіть у похилому віці людина продовжує змінюватися та рости [5].

Саморозвиток особистості відбувається на декількох рівнях одночасно. На когнітивному рівні людина розширює свої знання, розвиває мислення, вчиться критично аналізувати інформацію [46]. На емоційному рівні відбувається розвиток здатності розуміти свої почуття та керувати ними. На поведінковому рівні формуються нові навички та звички, змінюються патерни реагування на стресові ситуації. На ціннісному рівні людина переосмислює свої пріоритети, визначає, що дійсно важливе у її житті [33].

Ключовим для розуміння саморозвитку є розрізнення між активним та пасивним розвитком. Пасивний розвиток відбувається, коли людина просто проходить вікові етапи відповідно до соціальних норм та очікувань оточення. Вона робить те, що "прийнято": навчається, працює, створює сім'ю, виходить на пенсію [27]. Активний саморозвиток передбачає усвідомлений вибір свого життєвого шляху. Людина не просто слідує шаблонам, а ставить перед собою власні цілі, експериментує, ризикує, робить помилки та вчиться на них. Саме активний саморозвиток веде до справжньої самоактуалізації [36].

Саморозвиток стає особливо важливим у контексті подолання життєвих труднощів. Коли людина стикається з викликом (втрата роботи, розрив стосунків, хвороба), вона може обрати два шляхи. Перший шлях полягає у тому, щоб застигнути в ролі жертви, звинувачувати обставини або інших людей, відмовитися від змін. Другий шлях дозволяє побачити в труднощі можливість для зростання. Т. М. Титаренко називає це посттравматичним зростанням [61]. Через подолання кризи людина стає сильнішою, мудрішою, більш зрілою. Вона переглядає свої цінності, знаходить нові сенси, розвиває нові компетенції. Іншими словами, труднощі стають каталізатором саморозвитку.

Резильєнтність є важливим поняттям для розуміння зв'язку між саморозвитком та подоланням життєвих труднощів. Резильєнтність означає здатність людини відновлюватися після складних, травматичних подій та повертатися до нормального функціонування [73]. Це не просто витривалість чи стійкість. Резильєнтність передбачає активний процес адаптації до

несприятливих обставин. Людина з високою резильєнтністю не уникає труднощів і не руйнується під їхнім тиском. Вона використовує їх як матеріал для власного зростання.

Дослідження К. М. Коннор та Дж. Р. Т. Девідсон показали, що резильєнтність включає кілька ключових компонентів [73]. Здатність адаптуватися до змін дозволяє швидко перебудовуватися, коли обставини змінюються. Віра у власні можливості дає силу продовжувати дії навіть тоді, коли результат невизначений. Соціальна підтримка створює мережу безпеки, яка підтримує людину в найважчі моменти. Здатність знаходити сенс навіть у складних обставинах допомагає не втратити орієнтири [6].

Резильєнтність не є вродженою характеристикою. Вона формується протягом життя через досвід подолання труднощів [78]. Кожен раз, коли людина стикається з викликом та справляється з ним, її резильєнтність зміцнюється. Навпаки, якщо людину постійно оберігають від будь-яких труднощів або вирішують всі проблеми за неї, резильєнтність не розвивається. Саме тому важливо давати дітям і підліткам можливість долати сильні виклики самотійно. Це тренує їхню здатність до відновлення.

Дж. де ла Фуенте та колеги у своєму дослідженні показали, що резильєнтність тісно пов'язана з психологічним благополуччям [74]. Студенти з вищою резильєнтністю краще справлялися з академічними вимогами, рідше відчували вигорання та мали вищі показники позитивних емоцій. Резильєнтність виступала буфером між стресовими подіями та психологічним дистресом. Навіть коли стресорів було багато, резильєнтні студенти зберігали відносне благополуччя.

В. Лю зі співавторами досліджували зв'язок між резильєнтністю та способами подолання труднощів серед китайських студентів [78]. Вони виявили, що студенти з вищою резильєнтністю частіше використовували конструктивні способи подолання: активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, позитивну переоцінку ситуації. Ці способи, у свою чергу, підтримували та зміцнювали резильєнтність. Формувалася позитивна спіраль:

резильєнтність сприяла вибору ефективних способів подолання, а успішне подолання зміцнювало резильєнтність [24].

Саморозвиток та резильєнтність взаємопов'язані. Людина, яка свідомо працює над собою, розвиває ті самі якості, які формують резильєнтність: здатність до рефлексії, гнучкість мислення, віру у власні можливості. Водночас досвід успішного подолання труднощів (резильєнтність у дії) стає потужним стимулом для подальшого саморозвитку. Людина бачить, що вона здатна зростати через виклики, і це мотивує її продовжувати особистісну роботу [23].

Для візуалізації процесу саморозвитку особистості через подолання життєвих викликів доцільно розглянути його структуру (рис. 1.1).

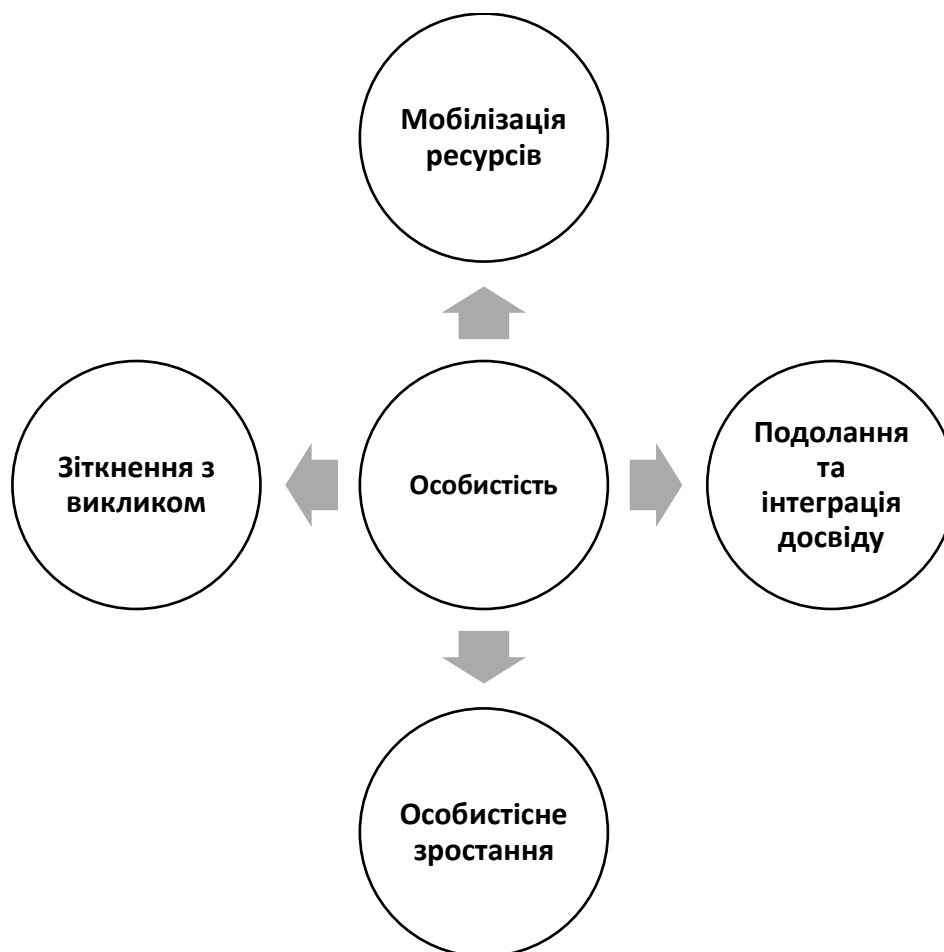


Рис. 1.1. Схема саморозвитку особистості через подолання життєвих викликів

Схема зображує, що саморозвиток є циклічним процесом. Людина стикається з життєвим викликом, який порушує її звичне функціонування. Це

запускає процес мобілізації внутрішніх ресурсів: рефлексії, віри у власні можливості, пошуку підтримки. Через активні дії людина долає виклик. Цей досвід подолання інтегрується у структуру особистості як новий ресурс. Людина виходить на вищий рівень розвитку, з якого стикається з новими, більш складними викликами. Цикл повторюється, створюючи спіраль зростання [8].

Важливим елементом цієї моделі є те, що не кожен виклик автоматично веде до зростання. Якщо виклик занадто важкий і людина не має достатніх ресурсів для його подолання, може статися зворотний процес: виснаження, травматизація, зниження віри у власні можливості. Саме тому важлива градуальність викликів. Для саморозвитку потрібні виклики, які трохи перевищують наявні можливості, які розтягують зону комфорту. Водночас вони мають залишатися в межах того, з чим людина може впоратися, можливо, з підтримкою інших [11].

Т. І. Щербак та С. Б. Кузікова підкреслюють, що саморозвиток в умовах невизначеності вимагає особливих якостей [30]. Толерантність до невизначеності, готовність експериментувати, здатність вчитися на помилках стають критично важливими. Людина, яка прагне контролювати все та уникає будь-якої невизначеності, позбавляє себе можливостей для саморозвитку. Навпаки, той, хто приймає невизначеність як природну частину життя, отримує доступ до ширшого спектру досвідів та можливостей зростання [10].

Отже, саморозвиток особистості є свідомим процесом розкриття внутрішнього потенціалу через прийняття відповідальності за своє життя, постановку особистісно значущих цілей та активну роботу над собою. Гуманістична психологія показала, що людина має природне прагнення до зростання та самоактуалізації. Життєві труднощі не є перешкодою на цьому шляху. Навпаки, вони можуть стати потужним стимулом для особистісних змін. Резильєнтність як здатність відновлюватися після складних подій формується через досвід подолання викликів та стає важливим ресурсом особистості. Саморозвиток та резильєнтність взаємно підсилюють один одного, створюючи позитивну спіраль особистісного зростання. Розвиваючи здатність

до рефлексії, гнучкість мислення, віру у власні можливості, людина фактично інвестує в свою здатність справлятися з майбутніми викликами та продовжувати свій шлях самоактуалізації

1.3. Соціально-психологічні чинники життєстійкості особистості

Життєстійкість є одним з найважливіших психологічних ресурсів, який визначає, чи зможе людина впоратися з життєвими викликами без значних втрат для психічного здоров'я. Цей термін з'явився в психології порівняно недавно. Швидко він став центральним у дослідженнях стресу та адаптації. Американська дослідниця Сюзанна Кобаса у 1979 році вперше використала поняття "hardiness" для пояснення цікавого феномену: чому деякі менеджери залишаються здоровими і продуктивними навіть за високого рівня стресу, тоді як інші за тих самих умов швидко вигорають і хворіють [62]. Виявилося, що справа не у відсутності стресу, а в особливій внутрішній якості, яка дозволяє не просто витримувати труднощі, а використовувати їх для власного зростання [12].

Життєстійкість можна визначити як міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість та не знижуючи успішність діяльності [67]. Це не просто стійкість до стресу. Це активна позиція перетворення труднощів на можливості для розвитку. О. Г. Чиханцова та Л. З. Сердюк підкреслюють, що життєстійкість є інтегральною характеристикою особистості, яка дозволяє чинити опір негативним впливам середовища та ефективно долати життєві труднощі, трансформуючи їх у ситуації розвитку [67]. Українська дослідниця Л. М. Смольська додає, що життєстійка особистість відчуває смак до життя не всупереч викликам і труднощам, а завдяки ним [55].

С. Б. Кузікова та Т. І. Щербак зазначають, що життєстійкість як адаптаційний ресурс особливо важлива в реальності невизначеності життя [31,

с. 26]. Коли зовнішнє середовище стає непередбачуваним, внутрішня стійкість стає тією опорою, яка дозволяє продовжувати функціонувати.

Життєстійкість тісно пов'язана з особистісними цінностями та смислами. Віктор Франкл стверджував, що людина може витримати майже будь-яке "як", якщо в неї є "навіщо" [45]. Коли у людини є цінності, які вона вважає важливішими за власний комфорт, коли вона бачить більшу мету своїх дій, це дає силу продовжувати навіть у найважчі часи. Життєстійкість передбачає наявність таких сенсобуттєвих орієнтирів. Це те, заради чого варто боротися і рости.

Оптимістичне мислення, про яке писав Мартін Селігман, теж є компонентом життєстійкості [81]. Це не наївна віра, що все само собою налагодиться. Це реалістичний оптимізм. Здатність бачити можливості навіть у складних обставинах та вірити у власну спроможність вплинути на ситуацію. Оптимісти пояснюють негативні події як тимчасові та специфічні: "Це не вдалося зараз через конкретні причини". Песимісти бачать їх як постійні та глобальні: "У мене ніколи нічого не виходить".

Автономія є також важливим чинником життєстійкості. Це здатність приймати самостійні рішення та нести за них відповідальність. К. Роджерс називав це "локусом оцінювання всередині себе" [80]. Автономна людина орієнтується на власні цінності та відчуття, а не тільки на очікування оточуючих. Вона може сказати "ні" тому, що їй не відповідає, і "так" тому, що резонує з її внутрішніми переконаннями. Така автономія не означає ізоляцію. Це здатність залишатися собою у стосунках з іншими [22].

Здатність реалістично оцінювати ситуацію є важливою для життєстійкості. Це вміння бачити ситуацію такою, якою вона є, без перебільшення небезпеки і без применшення власних ресурсів. Людина з розвиненою здатністю до реалістичної оцінки не впадає ні в паніку, ні в безпечну байдужість. Вона тверезо оцінює виклик та власні можливості.

Гнучкість мислення дозволяє швидко перебудовуватися, коли обставини змінюються, та знаходити альтернативні шляхи до мети. Коли один спосіб дій

не працює, гнучка людина може спробувати інший підхід. Вона не застрягає на єдиному плані, а може розглянути ситуацію з різних перспектив.

Здатність до рефлексії допомагає аналізувати власний досвід, витягувати з нього уроки та використовувати їх у майбутньому. Рефлексивна людина не просто переживає події, а осмислює їх: "Що я зробила добре? Що можна було б зробити інакше? Що я дізналася про себе?". Ця здатність перетворює досвід на ресурс для майбутнього розвитку.

Активність та проактивність особистості сприяють життєстійкості. Дослідження показують, що люди, які беруть ініціативу, ставлять цілі та активно діють для їх досягнення, мають вищу життєстійкість [48]. Вони не чекають, поки щось зміниться само собою, а роблять кроки назустріч бажаним змінам. Навіть якщо ці кроки маленькі, вони дають відчуття контролю та залученості. Протилежністю є пасивність. Це очікування, що хтось інший вирішить проблеми або що час сам все вилікує [18].

Здорові звички та турбота про фізичне здоров'я також підтримують життєстійкість. Достатній сон, збалансоване харчування, регулярна фізична активність створюють фізіологічну основу для психологічної стійкості. Коли тіло виснажене, психіці важче справлятися зі стресом. Навпаки, коли людина піклується про своє фізичне здоров'я, вона має більше енергії для подолання труднощів [21].

Для систематизації соціально-психологічних чинників життєстійкості доцільно представити їх у таблиці (див. табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Соціально-психологічні чинники життєстійкості особистості

Рівень чинників	Конкретні чинники	Вплив на життєстійкість
Соціальні чинники	Підтримуючі дитячо-батьківські стосунки	Формують базову довіру до світу, відчуття власної значущості, готовність приймати виклики
	Якісна соціальна підтримка	Забезпечує емоційну, інформаційну та практичну допомогу у складних ситуаціях
	Попередній досвід подолання	Створює впевненість у власних можливостях справлятися з викликами

Продовж. табл. 1.2

Особистісні чинники	Наявність сенсу життя	Дає силу продовжувати дії навіть у найважчих обставинах
	Оптимістичне мислення	Дозволяє бачити можливості замість безвиході; розглядає невдачі як тимчасові
	Автономія	Забезпечує здатність приймати рішення відповідно до власних цінностей
Когнітивні чинники	Реалістична оцінка ситуації	Допомагає бачити виклики без перебільшення чи применшення
	Гнучкість мислення	Дозволяє знаходити альтернативні шляхи, коли один підхід не працює
	Здатність до рефлексії	Перетворює досвід на ресурс через осмислення та аналіз
Поведінкові чинники	Активність та проактивність	Підтримують відчуття контролю та залученості через конкретні дії
	Здорові звички	Створюють фізіологічну основу для психологічної стійкості

Важливо розуміти, що всі ці чинники взаємодіють між собою. Соціальна підтримка може компенсувати дефіцит особистісних ресурсів. Когнітивні чинники впливають на вибір поведінкових стратегій. Поведінкова активність, у свою чергу, змінює соціальне оточення та формує нові когнітивні схеми. Життєстійкість формується у цій складній взаємодії різних рівнів [17].

Життєстійкість не є статичною характеристикою. Вона може розвиватися та змінюватися протягом життя. С. Мадді розробив програми тренування життєстійкості, які показали свою ефективність [62]. В основі таких програм лежить робота з переконаннями та установками. Людей вчать переосмислювати складні ситуації: замість "Це катастрофа" думати "Це виклик". Замість "Я нічого не можу зробити" шукати "Що саме я можу контролювати в цій ситуації?". Також важливою частиною є розвиток конструктивних способів подолання труднощів [13].

Життєстійкість тісно пов'язана з іншими психологічними конструктами. Резильєнтність (здатність відновлюватися після травматичних подій) часто розглядають як близьке, хоча й не ідентичне поняття. Життєстійкість більше фокусується на активному перетворенні труднощів, тоді як резильєнтність на поверненні до функціонування після удару [73]. Життєстійкість також пов'язана

з посттравматичним зростанням. Це феномен, коли люди не просто відновлюються після травми, а стають психологічно сильнішими, переглядають свої цінності, поглиблюють стосунки [74].

В. Мічопулос та колеги досліджували зв'язок між способами подолання труднощів та резилієнтністю у ветеранів [79]. Вони виявили, що способи подолання виступають медіаторами між стресовими подіями та психологічними наслідками. Люди з високою резилієнтністю частіше використовували адаптивні способи подолання, що, у свою чергу, захищало їх від посттравматичного стресового розладу. Це підтверджує, що життєстійкість реалізується через конкретні способи дії у складних ситуаціях.

Н. Шнайдерман зі співавторами у своєму оглядовому дослідженні показали, що хронічний стрес має кумулятивний ефект на здоров'я [81]. Водночас вони підкреслили, що психологічні та поведінкові чинники можуть значно модерувати цей вплив. Життєстійкі люди краще справляються з хронічним стресом, оскільки їхні переконання та способи дії запобігають виснаженню ресурсів [14].

Таким чином, життєстійкість є складним інтегральним утворенням, яке формується під впливом соціальних, особистісних, когнітивних та поведінкових чинників. Вона дозволяє людині не просто витримувати життєві удари, а перетворювати їх на можливості для зростання та розвитку. Трикомпонентна структура життєстійкості (залученість, контроль та прийняття ризику) забезпечує внутрішню стійкість особистості у ситуаціях невизначеності та стресу. Соціально-психологічні чинники життєстійкості взаємодіють між собою, створюючи складну систему підтримки психологічного благополуччя. Розвиток життєстійкості через зміцнення цих чинників стає важливим завданням як для окремої людини, так і для суспільства в цілому, особливо в умовах невизначеності та постійних змін.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі проаналізовано теоретичні підходи до проблеми формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів.

Аналіз літератури показав, що психологічні ресурси включають внутрішні характеристики (переконання, навички, досвід) та зовнішні чинники (соціальна підтримка, матеріальні можливості). І. В. Ващенко та Б. Б. Іваненко встановили, що ці ресурси можуть компенсувати один одного. О. С. Штепа підкреслює: важлива не лише наявність ресурсів, а й уміння їх використовувати.

В. Л. Зливков виділив три типи життєвих криз: нормативні (природні етапи розвитку), ненормативні (несподівані події) та екзистенційні (пошук сенсу життя). Віктор Франкл показав, що сенс життя є найпотужнішим ресурсом для подолання труднощів. Його відсутність створює "екзистенційний вакуум", який робить людину вразливою.

Виявлено три дефіцити сучасного суспільства: дефіцит розуміння, довіри та смислів. Ці дефіцити ускладнюють подолання життєвих труднощів.

Л. М. Карамушка та Ю. С. Снігур описали три способи подолання труднощів: проблемно-орієнтовані (вирішення проблеми), емоційно-орієнтовані (регуляція емоцій) та соціально-орієнтовані (пошук підтримки). Найефективнішим є гнучке використання різних способів.

Мартін Селігман протиставив оптимістичний та песимістичний стилі мислення. Оптимісти бачать невдачі як тимчасові та специфічні, песимісти – як постійні та глобальні. Оптимізм є важливим ресурсом, а вивчена безпорадність його руйнує. Резильєнтність як здатність відновлюватися формується через успішне подолання труднощів та створює позитивну спіраль зростання.

Розглянуто концепції саморозвитку особистості. С. Д. Максименко вводить поняття "особистісне здійснення" – активна реалізація потенціалу через подолання перешкод. Абрахам Маслоу та Карл Роджерс розробили концепцію самоактуалізації як безперервного процесу особистісного зростання.

З. Н. Курлянд та І. В. Бужина визначають саморозвиток як формування якостей для реалізації потенціалу. О. І. Кузнецов показав зв'язок саморозвитку з рефлексією, самоефективністю та гнучкістю мислення.

Розроблено циклічну модель саморозвитку: виклик → мобілізація ресурсів → дії → подолання → новий ресурс → вищий рівень → новий виклик. Т. М. Титаренко описує посттравматичне зростання, коли через кризу людина стає сильнішою. Дослідження В. Лю показали, що резилієнтність пов'язана з конструктивними способами подолання.

Систематизовано чинники життестійкості на чотирьох рівнях. Сюзанна Кобаса та Сальваторе Мадді виділили три компоненти життестійкості: залученість (цінність подій життя), контроль (можливість впливати на результат) та прийняття ризику (виклики як можливості для зростання).

Соціальні чинники включають підтримуючі стосунки, соціальну підтримку та досвід подолання. Особистісні чинники – сенс життя, оптимізм та автономію. Когнітивні чинники – реалістичну оцінку, гнучкість мислення та рефлексію. Поведінкові чинники – активність та здорові звички. С. Б. Кузікова та Т. І. Щербак підкреслюють, що життестійкість особливо важлива в умовах невизначеності. С. Мадді показав, що життестійкість можна розвивати через роботу з переконаннями.

Теоретичний аналіз показав, що психологічні ресурси, саморозвиток та життестійкість є взаємопов'язаними елементами системи подолання життєвих труднощів. Ключові ресурси: сенс життя, оптимізм, конструктивні способи подолання та резилієнтність. Життєві труднощі через їх подолання формують нові ресурси та можливості для зростання.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ SOFT SKILLS НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ

2.1. Вплив soft skills на формування особистісного ресурсу для подолання життєвих труднощів

Термін soft skills вперше з'явився у військовій сфері США наприкінці 1960-х років, коли дослідники помітили, що успішність солдатів залежала не лише від технічної підготовки, а й від здатності взаємодіяти в команді, приймати рішення під тиском та контролювати емоції в екстремальних ситуаціях [77]. Зараз під soft skills розуміють комплекс особистісних якостей, соціальних навичок та психологічних здібностей, які дозволяють людині ефективно взаємодіяти з іншими, вирішувати проблеми, адаптуватися до нових умов та управляти собою [65].

На противагу hard skills, які є технічними спеціалізованими знаннями, soft skills мають універсальний характер та працюють у різних сферах життя [9]. Український дослідник В. М. Чаусов влучно зазначає, що soft skills є не просто додатковими вміннями, а саме тим, що визначає якість реалізації професійних компетенцій [65]. На Світовому економічному форумі, що проходив у Давосі, було визначено ключові навички XXI століття, серед яких критичне мислення, емоційний інтелект та когнітивна гнучкість, що відображає реальні потреби світу, де людина постійно стикається з невизначеністю та швидкими змінами [63].

Теоретичною основою розуміння формування soft skills є теорія соціального наuczіння Альберта Бандури (1977). Бандура стверджував, що людина навчається через спостереження за поведінкою інших та наслідками їхніх дій [71]. Його дослідження продемонструвало, що соціальні навички, способи реагування на стрес та стратегії вирішення конфліктів формуються не

лише через формальне навчання, а й через несвідоме копіювання моделей поведінки значущих людей. Бандура також ввів поняття "self-efficacy" – віри людини у власні можливості впоратися з викликами, яка стає основою для розвитку життєстійкості [71].

Модель емоційного інтелекту Деніела Гоулмана (1995) стала другою фундаментальною концепцією для розуміння soft skills. Гоулман довів, що успіх людини залежить не стільки від інтелектуального коефіцієнта, скільки від здатності розуміти свої емоції та емоції інших, керувати ними та використовувати їх для досягнення цілей [76].

У рамках нашого дослідження ми зосереджуємося на трьох ключових групах soft skills, які найбільш безпосередньо впливають на формування ресурсу особистості для подолання життєвих труднощів [47]. Емоційний інтелект як комплексна навичка включає здатність розпізнавати власні емоції у моменті, усвідомлювати тригери стресу, регулювати інтенсивність негативних емоцій, утримуватися від імпульсивних реакцій, швидко відновлюватися після стресу, розуміти емоційний стан інших людей [26]. Критичне мислення передбачає здатність аналізувати ситуацію без емоційних спотворень, виявляти логічні помилки у власних думках, відокремлювати факти від катастрофічних припущень, зважувати варіанти в умовах невизначеності, приймати виважені рішення на основі наявної інформації [20]. Когнітивна гнучкість є здатністю швидко перемикатися між різними стратегіями, розглядати проблему з різних перспектив, пристосовувати плани до нових обставин, генерувати альтернативні рішення, адаптуватися до змін [31].

Вибір саме цих трьох груп soft skills не є випадковим. Вони охоплюють різні аспекти функціонування особистості: емоційний, когнітивний та адаптивний. Емоційний інтелект забезпечує емоційну стабільність та здатність підтримувати стосунки. Критичне мислення дозволяє приймати виважені рішення навіть у складних ситуаціях. Когнітивна гнучкість забезпечує адаптивність до змін. Разом ці три групи навичок створюють комплексний ресурс для подолання життєвих труднощів [15].

Життєстійкість за моделлю С. Мадді складається з трьох компонентів: залученість, контроль та прийняття ризику [62]. Кожен з цих компонентів відображає специфічну установку особистості щодо складних життєвих ситуацій. Тепер важливо зрозуміти, як саме soft skills впливають на формування цих компонентів життєстійкості [16].

Залученість є переконанням, що активна участь у житті є більш цінною, ніж відсторонення та ізоляція. Емоційний інтелект впливає на залученість через здатність знаходити сенс у власних переживаннях. Людина з розвиненим емоційним інтелектом використовує емоції як компас для розуміння того, що має значення, навіть у складних обставинах [26]. Критичне мислення сприяє залученості через здатність знаходити конкретні точки дії навіть у ситуаціях, які здаються безвихідними. Воно допомагає уникнути когнітивної пастки "все або нічого" та формує розуміння часткового впливу, що підтримує мотивацію діяти [20]. Когнітивна гнучкість підтримує залученість через здатність знаходити альтернативні способи реалізації своїх цінностей. Коли один шлях блокується обставинами, гнучка людина може знайти інший спосіб участі у житті [31].

Контроль є впевненістю у тому, що власні дії можуть вплинути на результат подій, навіть якщо цей вплив обмежений. Емоційний інтелект впливає на контроль через саморегуляцію. Здатність керувати емоційними реакціями дає відчуття контролю принаймні над внутрішнім світом, навіть коли зовнішні обставини невідконтрольні [26]. Критичне мислення посилює почуття контролю через реалістичну оцінку ситуації та здатність відокремити підконтрольне від невідконтрольного. Це допомагає уникнути когнітивних спотворень, які перебільшують безпорадність [81]. Когнітивна гнучкість підтримує контроль через здатність швидко змінювати стратегії. Це дає відчуття, що завжди є наступний крок, що є протилежністю вивченій безпорадності [78].

Емоційний інтелект впливає на прийняття ризику через здатність переносити дискомфорт невизначеності. Людина може розпізнати тривогу,

прийняти її як нормальну реакцію на новизну і продовжувати діяти попри неї [26]. Критичне мислення сприяє прийняттю ризику через здатність оцінювати потенційні наслідки виважено та відокремлювати реальні ризики від уявних страхів [20]. Когнітивна гнучкість є найбільш прямо пов'язаною з прийняттям ризику навичкою. Вона означає, що людина не сприймає помилки як катастрофу, а як інформацію для коригування курсу. Це створює установку орієнтації на навчання, що кардинально змінює ставлення до ризику [74].

Вплив *soft skills* на формування ресурсу особистості для подолання життєвих труднощів реалізується через п'ять взаємопов'язаних психологічних механізмів. Когнітивний механізм пов'язаний з тим, як людина сприймає та інтерпретує складні життєві ситуації. Критичне мислення та когнітивна гнучкість дозволяють об'єктивно оцінювати проблемну ситуацію без емоційних спотворень, розглядати її з різних перспектив та знаходити нестандартні рішення [20]. Когнітивний механізм також включає здатність вчитися на досвіді через рефлексію, що перетворює кожен виклик на матеріал для зростання [32].

Емоційно-регуляторний механізм визначає здатність керувати своїми емоційними станами у складних ситуаціях. Емоційний інтелект дозволяє розпізнавати емоції на ранніх стадіях, коли ними ще легко управляти, називати їх (що саме по собі знижує інтенсивність), вибрати адекватні способи регуляції. Дослідження показують, що люди з високим емоційним інтелектом швидше відновлюються після стресових подій, рідше переживають емоційне вигорання та зберігають працездатність навіть в умовах тривалого напруження [26]. Емоційна регуляція не означає придушення емоцій, а здатність переживати їх усвідомлено, не дозволяючи їм повністю захопити поведінку [48].

Мотиваційно-смісловий механізм пов'язаний з тим, як *soft skills* допомагають знаходити та підтримувати сенс у складних обставинах. Емоційний інтелект допомагає слухати свої цінності через емоційні сигнали. Критичне мислення дозволяє переосмислювати ситуації, знаходячи можливості для реалізації цінностей. Когнітивна гнучкість забезпечує адаптацію цілей за

змінних обставин без втрати зв'язку з базовими смислами. Віра у власні можливості утворює внутрішній стрижень проти відчаю та пасивності.

Адаптивно-поведінковий механізм визначає конкретні дії у відповідь на виклики. Емоційний інтелект проявляється у здатності звертатися за підтримкою та надавати її іншим. Критичне мислення реалізується через структуроване вирішення проблем та планування. Когнітивна гнучкість виявляється у готовності експериментувати та коригувати плани. Замість паралічу людина вміє розбити проблему на керовані завдання та діяти покроково [49].

Соціально-підтримуючий механізм реалізується через побудову стосунків, які стають ресурсом у складних ситуаціях. Емоційний інтелект дозволяє встановлювати довірчі стосунки без страху осуду. Здатність комунікувати свої потреби та виражати вдячність створює захисну соціальну мережу. Дослідження показують високу ефективність соціально-орієнтованих способів подолання криз [25].

Емпіричні дослідження підтверджують вплив soft skills на здатність долати труднощі. Дослідження В. Лю показало статистичний зв'язок між резильєнтністю та конструктивними способами подолання [78]. Дж. де ла Фуенте продемонстрував, що резильєнтність та способи подолання є предикторами академічного благополуччя, де емоційний інтелект виступає медіатором між стресом та благополуччям [74]. Українські дослідження О. Г. Чиханцової та Л. З. Сердюк встановили, що оптимізм, самоефективність, соціальна підтримка та осмисленість життя значущо корелюють з показниками життєстійкості за всіма трьома компонентами: залученістю, контролем та прийняттям ризику [67]. Дослідження Н. О. Кордунової виявило зв'язок життєстійкості та адаптивності у кризових ситуаціях з розвитком конкретних навичок емоційної регуляції, соціальної взаємодії та когнітивної переробки стресової інформації [28].

На основі проведеного теоретичного аналізу та огляду емпіричних досліджень було сформульовано наступні гіпотези:

Гіпотеза 1: існує статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та показниками психологічної ресурсності особистості. Очікується, що особи з вищими показниками емоційного інтелекту матимуть вищі показники за різними шкалами психологічних ресурсів, особливо за такими як упевненість у собі, допомога іншим, робота над собою.

Гіпотеза 2: існує статистично значущий позитивний зв'язок між емоційним інтелектом та когнітивною гнучкістю. Очікується, що особи з вищими показниками емоційного інтелекту демонструватимуть вищі показники когнітивної гнучкості, оскільки обидві навички пов'язані зі здатністю адаптуватися до змінюваних обставин.

Гіпотеза 3: існує статистично значущий позитивний зв'язок між когнітивною гнучкістю та психологічною ресурсністю. Очікується, що здатність швидко перемикатися між стратегіями та розглядати ситуацію з різних перспектив позитивно пов'язана з умінням актуалізувати, оновлювати та використовувати власні ресурси.

Гіпотеза 4: soft skills (емоційний інтелект та когнітивна гнучкість) виступають предикторами психологічної ресурсності особистості. Очікується, що вплив емоційного інтелекту та когнітивної гнучкості на психологічну ресурсність буде статистично значущим навіть при контролі інших змінних.

Гіпотеза 5: не існує статистично значущих відмінностей у рівні розвитку досліджуваних характеристик між чоловіками та жінками. Ця гіпотеза базується на розумінні, що soft skills та психологічні ресурси є універсальними характеристиками, що розвиваються незалежно від статі.

Таким чином, soft skills не є просто додатковими компетенціями, а формують фундаментальний ресурс особистості для подолання життєвих труднощів. Емоційний інтелект, критичне мислення та когнітивна гнучкість взаємодіють між собою, створюючи комплексну систему психологічного захисту та адаптації. Вони впливають на всі три компоненти життєстійкості (залученість, контроль та прийняття ризику) через п'ять психологічних механізмів: когнітивний, емоційно-регуляторний, мотиваційно-смысловий,

адаптивно-поведінковий та соціально-підтримуючий. Емпіричні дослідження підтверджують, що розвиток цих навичок статистично значущо пов'язаний з підвищенням здатності долати стресові ситуації та зберігати психологічне благополуччя в умовах невизначеності. Це робить soft skills ключовою мішенню для психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення адаптивності та резильєнтності особистості.

2.2. Опис методик для реалізації констатувального експерименту

Під час проведення емпіричного дослідження впливу soft skills на формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів було використано комплекс взаємодоповнюючих методик, що дозволяють всебічно дослідити проблему. Обрані методики дають можливість оцінити як рівень розвитку ключових soft skills (емоційного інтелекту та когнітивної гнучкості), так і основні показники психологічних ресурсів особистості. Поєднання вітчизняних авторських методик та адаптованих міжнародних інструментів забезпечує культурну адекватність дослідження. Методики мають підтверджені психометричні властивості та широко застосовуються у психологічній практиці. Розглянемо детально кожен з них.

1. Методика дослідження емоційного інтелекту особистості (В.В. Зарицька)

Методика дослідження емоційного інтелекту особистості була розроблена українською дослідницею Валентиною Володимирівною Зарицькою у 2019 році як інструмент для комплексної діагностики емоційного інтелекту. Валентина Зарицька є доктором психологічних наук, професором кафедри практичної психології Класичного приватного університету. Методика створювалася з урахуванням різних підходів до визначення поняття емоційного інтелекту та базується на теоретико-методологічних основах, викладених у монографії авторки "Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки" (2010).

Теоретичною основою методики є розуміння емоційного інтелекту як системи здатностей особистості розуміти власні емоції та емоції інших людей, контролювати та регулювати емоційні стани, а також ефективно використовувати емоції у діяльності та спілкуванні. Методика інтегрує ідеї Деніела Гоулмана про п'ять компонентів емоційного інтелекту (самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички) та модель Джона Мейєра і Пітера Саловея про емоційний інтелект як здатність обробляти емоційну інформацію.

Методика вимірює чотири основні компоненти емоційного інтелекту:

1. Розуміння особистістю власних емоцій: здатність розпізнавати, ідентифікувати та усвідомлювати власні емоційні реакції в різних ситуаціях, розуміти їх причини та значення.
2. Самоконтроль і саморегуляція емоцій: здатність керувати власними емоційними станами, стримувати імпульсивні реакції, зберігати спокій у стресових ситуаціях.
3. Розуміння емоцій інших людей: здатність розпізнавати емоційні стани інших людей за зовнішніми проявами, розуміти причини їх емоційних реакцій, проявляти емпатію.
4. Використання емоцій у діяльності та спілкуванні: здатність використовувати емоції для підвищення ефективності діяльності, побудови конструктивних відносин з оточуючими.

Методика складається з 76 суджень, які оцінюються респондентами за 4-бальною шкалою. Респонденти отримують наступну інструкцію: "Уважно прочитайте кожне судження та оцініть, наскільки воно відповідає вашій поведінці, думкам і почуттям. Оберіть один із чотирьох варіантів відповіді: Так (майже завжди) – 4 бали, Часто – 3 бали, Іноколи (частково) – 2 бали, Ніколи (майже ніколи) – 1 бал. Відповідайте щиро та об'єктивно. Немає правильних чи неправильних відповідей". Методика є методом самозвіту і може бути заповнена респондентом онлайн або у паперовому форматі. Середній час заповнення становить 15-20 хвилин.

Приклади суджень включають: "Мене легко розхвилювати", "Я не відчуваю розгубленості перед труднощами", "У стресовому стані я можу зосередитися на роботі", "Сумний вигляд людини означає, що вона чимось схвилювана", "У конфліктних ситуаціях я намагаюсь виглядати спокійно".

Шкала 1. Розуміння особистістю власних емоцій (пункти 1-20): максимум 80 балів.

- Високий рівень: 68-80 балів
- Достатній: 41-67 балів
- Середній: 21-40 балів
- Низький: 0-20 балів

Шкала 2. Самоконтроль і саморегуляція емоцій (пункти 21-38): максимум 72 бали.

- Високий рівень: 61-72 бали
- Достатній: 37-60 балів
- Середній: 19-36 балів
- Низький: 0-18 балів

Шкала 3. Розуміння емоцій інших людей (пункти 39-59): максимум 84 бали.

- Високий рівень: 71-84 бали
- Достатній: 43-70 балів
- Середній: 22-42 бали
- Низький: 0-21 бал

Шкала 4. Використання емоцій у діяльності та спілкуванні (пункти 60-76): максимум 68 балів.

- Високий рівень: 58-68 балів
- Достатній: 35-57 балів
- Середній: 18-34 бали
- Низький: 0-17 балів

Загальний показник емоційного інтелекту обчислюється як сума балів за всіма чотирма шкалами. Максимальна кількість балів становить 304.

Інтерпретація загального рівня:

- Високий рівень: 258-304 бали
- Достатній: 156-257 балів
- Середній: 79-155 балів
- Низький: 0-78 балів

Високий рівень емоційного інтелекту вказує на те, що особистість демонструє високу здатність до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, вмє ефективно контролювати емоційні стани, використовувати емоції для підвищення продуктивності діяльності, здатна до емпатії та побудови конструктивних міжособистісних відносин. Низький рівень свідчить про значні труднощі з розумінням власних емоцій та емоцій інших людей, слабо розвинений самоконтроль, імпульсивні емоційні реакції, знижену емпатію та необхідність цілеспрямованої роботи з розвитку емоційного інтелекту.

2. Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О.С. Штепа)

Опитувальник психологічної ресурсності особистості (ОПРО) є авторською психодіагностичною методикою, розробленою українською дослідницею Олександрою Степанівною Штепою у 2018 році. Олександра Штепа є доктором психологічних наук, професором Львівського національного університету імені Івана Франка. Методика створювалася для визначення психологічних ресурсів особистості та її умінь ними оперувати (знати, оновлювати та використовувати власні психологічні ресурси).

Теоретичною основою методики є неklasична парадигма психології особистості, де психологічні ресурси визначаються як диспозиції інтенційності, що актуалізуються у ситуаціях морального самовизначення як можливість і спосіб надання життю сенсовості. Психологічна ресурсність розуміється як умінь людини актуалізувати власні ресурси, тобто свідомо оперувати ними: знати їх, уміти оновлювати й використовувати.

Опитувальник містить 67 тверджень і включає 14 шкал, які поділяються на групи:

Психологічні ресурси (11 шкал): упевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра у добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність.

Уміння оперувати ресурсами (3 шкали): знання власних ресурсів, уміння оновлювати власні ресурси, уміння використовувати власні ресурси.

Інтегральний показник: загальний рівень психологічної ресурсності.

Респонденти отримують наступну інструкцію: "Серед наведених тверджень позначте знаком + ті, з якими ви згодні, а знаком – ті, з якими ви не погоджуєтесь. Відповідайте щиро та спонтанно, не витрачайте багато часу на обдумування кожного твердження". Методика може заповнюватися онлайн або у паперовому форматі. Середній час заповнення становить 10-15 хвилин.

Приклади тверджень включають: "Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей", "Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань", "До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою", "Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя", "Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети".

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за кожною шкалою. За кожную відповідність відповіді респондента до ключа додається 1 бал. Прямі твердження: якщо респондент відповів +, додається 1 бал. Зворотні твердження: якщо респондент відповів –, додається 1 бал. Максимальна кількість балів за кожною шкалою становить 8 балів.

Інтерпретація окремих шкал: високі показники (6-8 балів) вказують на добре розвинений відповідний ресурс, низькі показники (0-3 бали) свідчать про недостатній розвиток ресурсу або уміння ним оперувати.

Загальний рівень психологічної ресурсності обчислюється як сума всіх балів за шкалами 1-14. Максимальна кількість балів становить 112. Інтерпретація загального рівня: психологічна ресурсність не діагностується (0-56 балів), низький рівень (57-69 балів), середній рівень (70-92 бали), високий рівень (93-106 балів), сумнівні дані (107-112 балів).

Високий рівень психологічної ресурсності вказує на те, що психологічні ресурси добре розвинені, особистість вміє ефективно актуалізувати, оновлювати та використовувати власні ресурси, здійснює саморозвиток, є компетентною у життєвих і професійних питаннях, автономна у прийнятті рішень, самодостатня у долати складних життєвих ситуацій. Низький рівень свідчить про те, що психологічні ресурси розвинені недостатньо, уміння актуалізувати та використовувати ресурси обмежене, необхідна цілеспрямована робота з розвитку психологічної ресурсності.

Методика має підтверджені психометричні характеристики: альфа Кронбаха 0,73-0,86 (висока внутрішня узгодженість), ретестова надійність $r = 0,37-0,60$ ($p < 0,001$). Валідність підтверджена кореляціями з методиками життєстійкості, смисложиттєвих орієнтацій, психологічного благополуччя.

3. Опитувальник когнітивної гнучкості (CFI)

Опитувальник когнітивної гнучкості (Cognitive Flexibility Inventory, CFI) був розроблений у 2010 році американськими дослідниками Джоном П. Деннісом та Джудіт С. Вандер Вал як інструмент для вимірювання когнітивної гнучкості. Методика базується на когнітивно-поведінковому підході та розумінні когнітивної гнучкості як здатності адаптувати свої когнітивні процеси до нових та несподіваних ситуацій.

Теоретичною основою методики є когнітивно-поведінкова теорія, яка розглядає когнітивну гнучкість як ключову здатність для психологічного благополуччя та ефективного подолання стресу. Когнітивна гнучкість визначається як здатність генерувати альтернативні пояснення та рішення для складних ситуацій, сприймати ситуації як контрольовані та швидко адаптуватися до змін.

Методика вимірює два основні компоненти когнітивної гнучкості:

1. Альтернативи (Alternatives): здатність генерувати альтернативні пояснення та рішення для складних ситуацій, сприймати ситуації з різних перспектив, розглядати проблеми з точки зору іншої людини.

2. Контроль (Control): здатність сприймати складні ситуації як контрольовані, впевненість у можливості впливати на обставини, здатність знаходити способи вирішення проблем.

Опитувальник складається з 20 тверджень, що оцінюються респондентами за 7-бальною шкалою. Респонденти отримують наступну інструкцію: "Нижче наведено ряд тверджень, що стосуються вашого ставлення до різних життєвих ситуацій. Прочитайте кожне твердження і оцініть, наскільки воно відповідає вашим думкам та поведінці. Оберіть число від 1 до 7, де 1 – абсолютно не згоден/на, 4 – важко сказати, 7 – абсолютно згоден/на. Немає правильних чи неправильних відповідей. Важлива саме ваша думка". Середній час заповнення становить 5-7 хвилин.

Приклади тверджень включають: "Я добре вмію оцінювати ситуації", "Я розглядаю декілька варіантів перед тим, як прийняти рішення", "Мені подобається розглядати складні ситуації з багатьох різних кутів зору", "Я здатний/на долати труднощі, з якими стикаюся у житті", "Я можу придумати більше ніж один спосіб вирішити складну ситуацію".

Обробка результатів здійснюється окремо для кожної шкали з урахуванням зворотних пунктів (2, 4, 8, 11, 14, 15, 17). Для зворотних пунктів бали реверсуються за формулою: новий бал = 8 – отриманий бал.

Шкала Альтернативи (пункти 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 17, 20): максимум 91 бал. Високий рівень: 72-91 бал, середній: 54-71 бал, низький: 13-53 бали.

Шкала Контроль (пункти 6, 9, 12, 15, 16, 18, 19): максимум 49 балів. Високий рівень: 40-49 балів, середній: 29-39 балів, низький: 7-28 балів.

Загальний показник когнітивної гнучкості обчислюється як сума балів за обома шкалами. Максимальна кількість балів становить 140. Інтерпретація: високий рівень (112-140 балів), середній рівень (83-111 балів), низький рівень (20-82 бали).

Високий рівень когнітивної гнучкості вказує на здатність ефективно адаптуватися до змін, генерувати альтернативні рішення та контролювати

складні ситуації. Низький рівень свідчить про труднощі з адаптацією до змін та пошуком альтернативних рішень, що може ускладнювати подолання життєвих труднощів.

Методика має підтверджені психометричні характеристики: альфа Кронбаха для шкали Альтернативи $\alpha = 0,90$, для шкали Контроль $\alpha = 0,84$, для загальної шкали $\alpha = 0,91$. Валідність підтверджена кореляціями з методиками депресії, тривожності, стресу, психологічного благополуччя.

У контексті даного дослідження опитувальник дозволяє виміряти когнітивну гнучкість як один з ключових компонентів soft skills, що впливає на здатність особистості адаптуватися до змін та ефективно долати життєві виклики.

Таким чином, комплексне використання трьох описаних методик - Методики дослідження емоційного інтелекту (В.В. Зарицька) для оцінки емоційного інтелекту, Опитувальника психологічної ресурсності особистості (О.С. Штепа) для діагностики психологічних ресурсів, Опитувальника когнітивної гнучкості (CFI) для виміру когнітивної гнучкості – дозволяє дослідити вплив soft skills на формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів, виявити взаємозв'язки між різними компонентами soft skills та психологічними ресурсами, а також визначити потенційні напрямки для розвитку цих навичок через тренінгові програми.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Емпіричне дослідження проводилося у жовтні-листопаді 2025 року на базі ТОВ "Леєр Діджитал". Це сучасна компанія, що спеціалізується на виробництві та монтажі друкованих плат із використанням сучасного обладнання. Компанія розташована у м. Києві. Незважаючи на те, що організація була офіційно заснована у 2025 році, команда має багаторічний

досвід роботи, реалізовані успішні проекти та налагоджені зв'язки з закордонними партнерами.

Для формування репрезентативної вибірки достатнього обсягу, крім працівників ТОВ "Леєр Діджитал", до дослідження було залучено фахівців з аналогічних підприємств м. Києва. Вибірку дослідження склали 30 працівників віком від 23 до 46 років (див. Додаток Г). За статевою ознакою вибірка розподілилася на 18 жінок (60%) та 12 чоловіків (40%).

Критерії включення до дослідження передбачали: працездатний вік, здійснення професійної діяльності не менше 6 місяців у digital-індустрії, психологічна готовність до участі в дослідженні, здатність самостійно заповнювати онлайн-опитувальники та відвертість у відповідях.

Критеріями виключення стали: перебування у відпустці або на лікарняному на момент проведення дослідження, відмова від участі на будь-якому етапі дослідження, неповне заповнення опитувальників.

На першому етапі дослідження було проведено методика дослідження емоційного інтелекту особистості В.В. Зарицької. Повні розрахунки за методикою (див. Додаток А).

На основі індивідуальних результатів було проведено категоризацію респондентів за рівнями емоційного інтелекту відповідно до стандартизованих критеріїв методики (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за рівнями емоційного інтелекту

Рівень емоційного інтелекту	Діапазон балів	Кількість респондентів	Відсоток
Високий	258-304	0	0
Достатній	156-257	14	46.7%
Середній	79-155	16	53.3%
Низький	0-78	0	0%

Для наочного відображення результатів дослідження за методикою В.В. Зарицької створено гістограму та сегментограму (див. рис. 2.1 – 2.2).

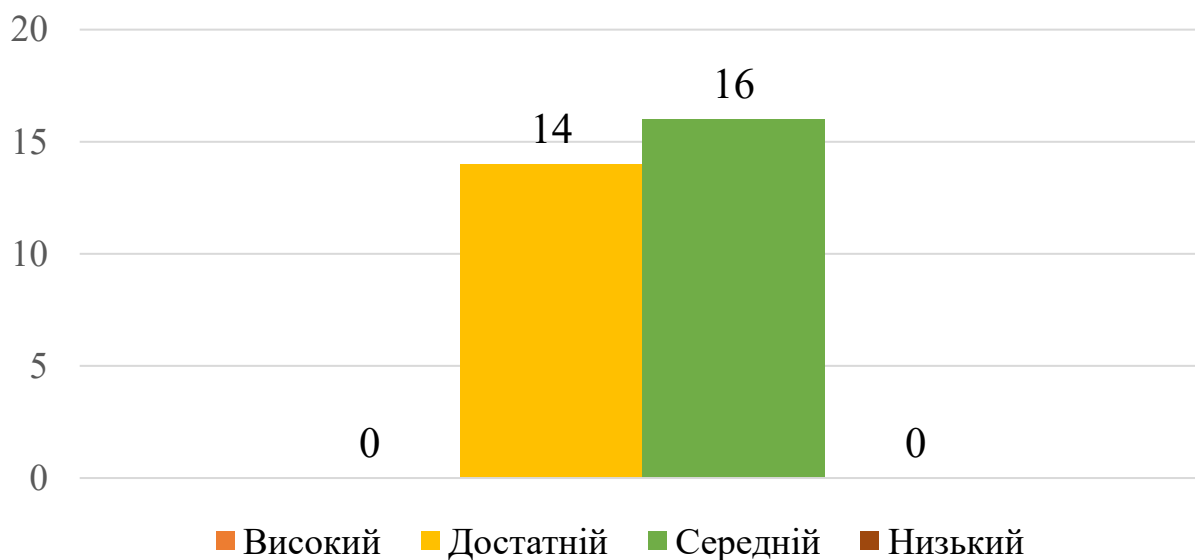


Рис. 2.1. Гістограма розподілу респондентів за рівнями емоційного інтелекту особистості (В.В. Зарицька)

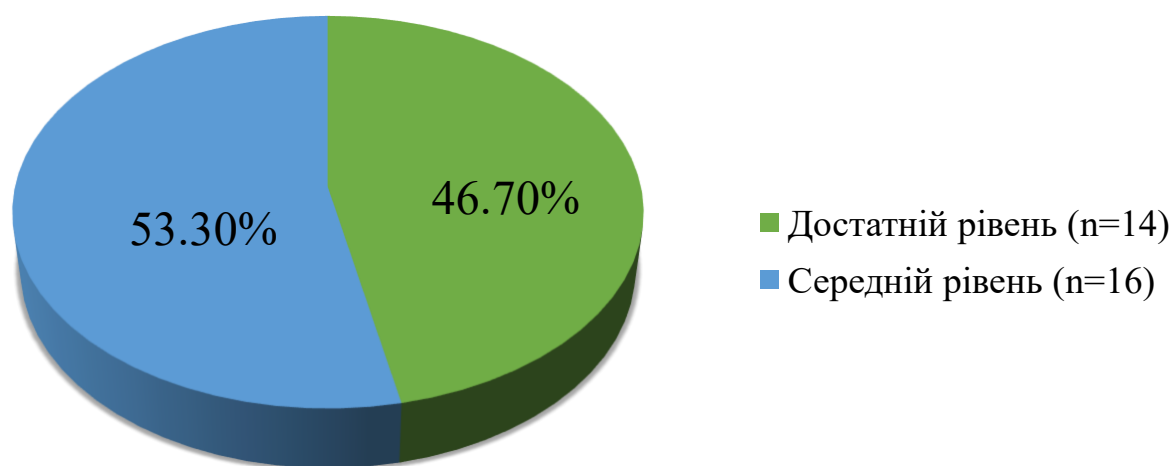


Рис. 2.2. Сегментограма розподілу за рівнями емоційного інтелекту особистості (В.В. Зарицька)

За показником загального рівня емоційного інтелекту більшість досліджуваних (53,3%, 16 осіб) демонструє середній рівень. Ці особи частково розуміють власні емоції, самоконтроль розвинений недостатньо, особливо у

стресових ситуаціях. Розуміння емоцій інших людей обмежене. Ці респонденти потребують цілеспрямованого розвитку навичок емоційного інтелекту.

Водночас значна частина вибірки – 46,7% досліджуваних (14 осіб) – має достатній рівень емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що ці особи в цілому добре розуміють власні емоції та емоції оточуючих, здатні до саморегуляції емоційних станів у більшості ситуацій, можуть ефективно використовувати емоції у спілкуванні та діяльності.

Респондентів з високим або низьким рівнем емоційного інтелекту не виявлено. Відсутність осіб з високим рівнем може бути пов'язана зі специфікою вибірки (працівники технічної сфери digital-індустрії), де традиційно більше уваги приділяється розвитку hard skills, ніж емоційним компетенціям. Водночас відсутність низького рівня вказує на базову здатність до розуміння та регуляції емоцій у всіх учасників дослідження.

Другим етапом дослідження стало застосування Опитувальника психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи. Повні розрахунки за методикою (див. Додаток Б).

На основі індивідуальних результатів було проведено категоризацію респондентів за рівнями психологічної ресурсності відповідно до стандартизованих критеріїв методики (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за рівнями психологічної ресурсності

Рівень психологічної ресурсності	Діапазон балів	Кількість респондентів	Відсоток
Високий	93-106	8	26,7%
Середній	70-92	13	43,3%
Низький	57-69	5	16,7%
Не діагностується	0-56	4	13,3%

Для наочного відображення результатів дослідження за Опитувальником О.С. Штепи створено гістограму та сегментограму (див. рис. 2.3 – 2.4).

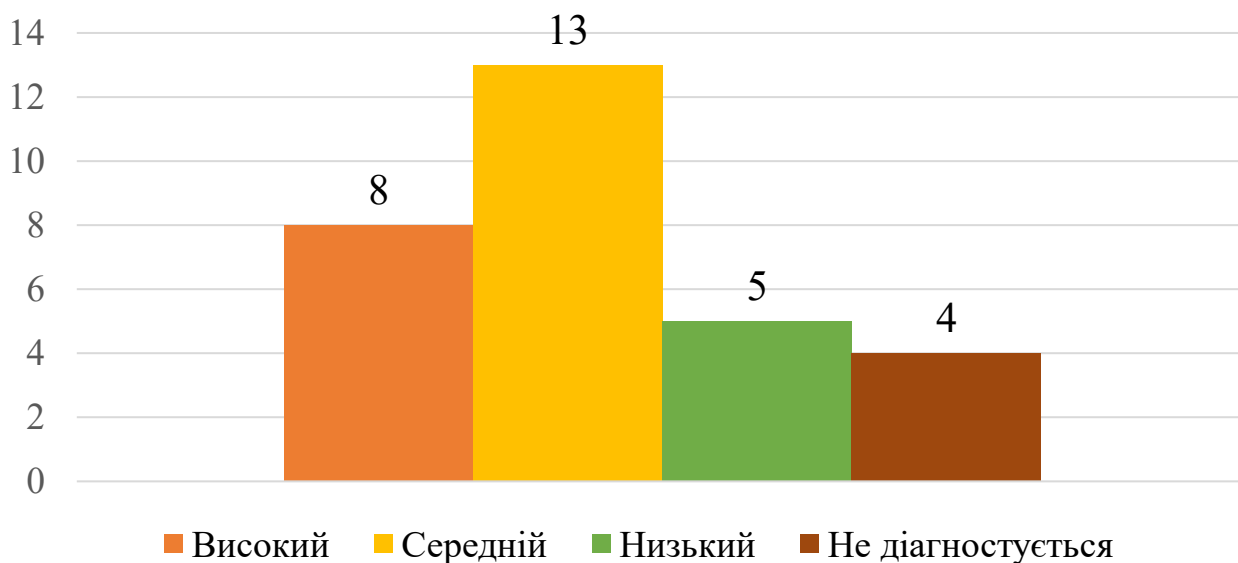


Рис. 2.3. Гістограма розподілу респондентів за рівнями психологічної ресурсності особистості (О.С. Штепа)

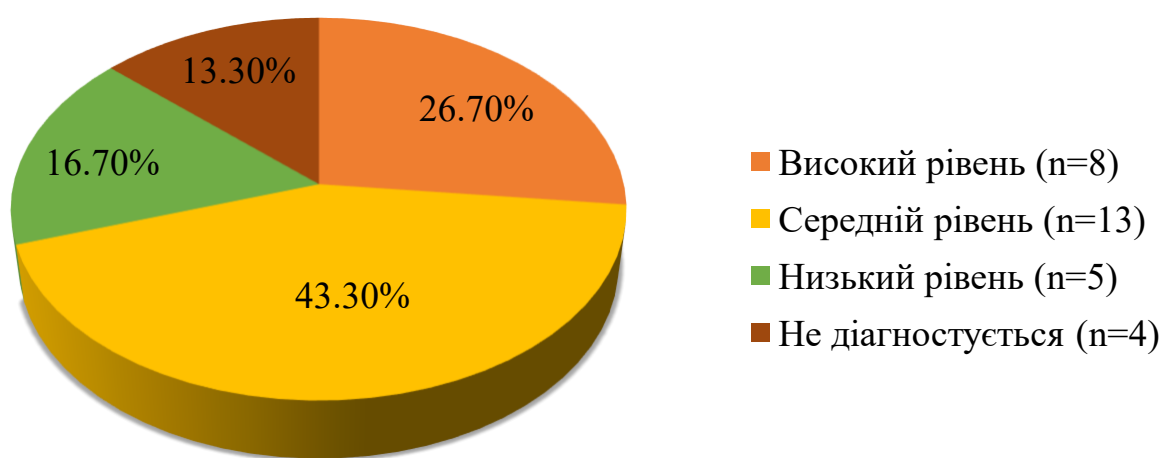


Рис. 2.4. Сегментограма розподілу за рівнями психологічної ресурсності особистості (О.С. Штепа)

Аналізуючи результати дослідження за Опитувальником психологічної ресурсності особистості, можна зробити наступні висновки. За показником загального рівня психологічної ресурсності більшість досліджуваних (43,3%, 13 осіб) демонструє середній рівень. Це свідчить про те, що психологічні ресурси

цих осіб розвинені на достатньому рівні, вони частково вміють актуалізувати та використовувати власні ресурси.

Високий рівень психологічної ресурсності виявлено у 26,7% респондентів (8 осіб). Ці респонденти демонструють добре розвинені психологічні ресурси, вміють ефективно актуалізувати, оновлювати та використовувати власні ресурси.

Низький рівень психологічної ресурсності мають 16,7% досліджуваних (5 осіб). У цих респондентів психологічні ресурси розвинені недостатньо, уміння актуалізувати та використовувати ресурси обмежене.

У 13,3% респондентів (4 особи) психологічна ресурсність не діагностується, що вказує на те, що психологічні ресурси практично відсутні або не актуалізовані.

Третім етапом дослідження стало застосування Опитувальника когнітивної гнучкості (CFI). Повні розрахунки за методикою (див. Додаток В).

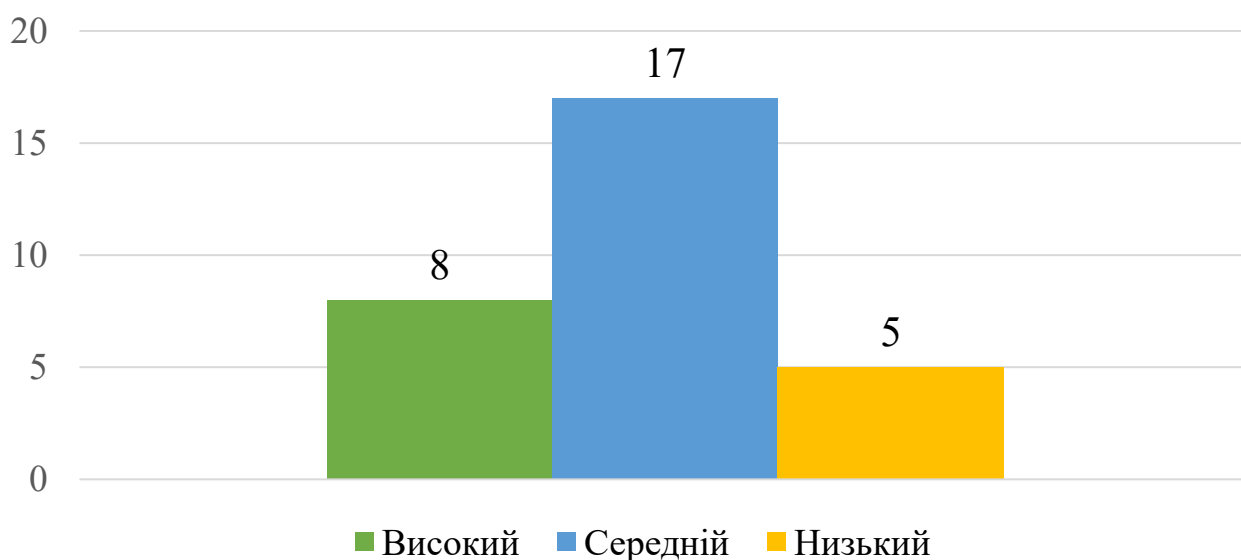
На основі індивідуальних результатів було проведено категоризацію респондентів за рівнями когнітивної гнучкості відповідно до стандартизованих критеріїв методики (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за рівнями когнітивної гнучкості

Рівень когнітивної гнучкості	Діапазон балів	Кількість респондентів	Відсоток
Високий	112-140	8	26,7%
Середній	83-111	17	56,7%
Низький	20-82	5	16,7%

Для наочного відображення результатів дослідження за Опитувальником



когнітивної гнучкості створено гістограму та сегментограму (див. рис. 2.5 – 2.6).

Рис. 2.5. Гістограма розподілу загальних балів когнітивної гнучкості (CFI)

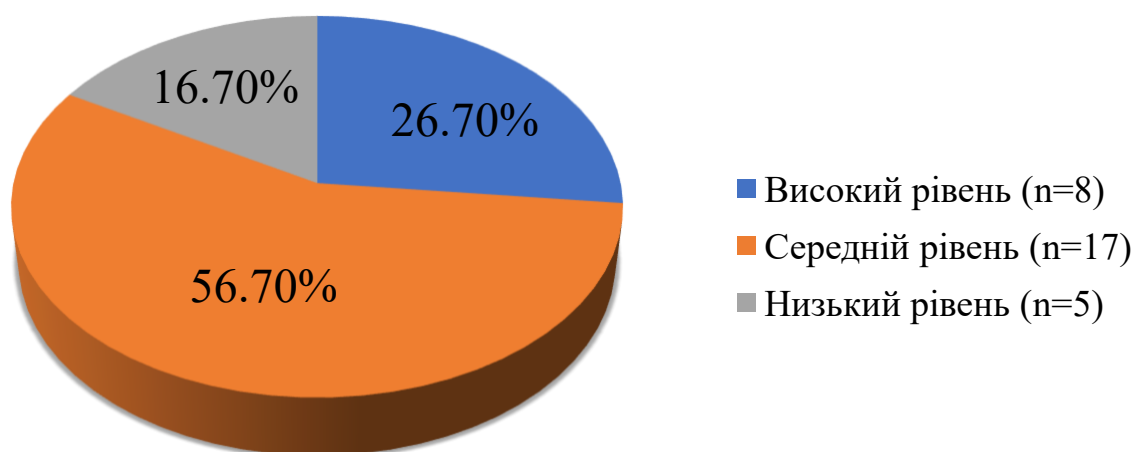


Рис. 2.6. Сегментограма розподілу за рівнями когнітивної гнучкості (CFI)

Аналізуючи результати дослідження за Опитувальником когнітивної гнучкості, можна зробити наступні висновки. За показником загального рівня когнітивної гнучкості більшість досліджуваних (56,7%, 17 осіб) демонструє

середній рівень. Це свідчить про помірну здатність справлятися з більшістю складних ситуацій, генерувати альтернативні рішення та адаптуватися до змін.

Високий рівень когнітивної гнучкості виявлено у 26,7% респондентів (8 осіб). Ці респонденти демонструють здатність ефективно адаптуватися до змін, генерувати альтернативні рішення та контролювати складні ситуації. Вони добре вміють оцінювати ситуації, розглядати проблеми з різних перспектив та знаходити декілька способів вирішення труднощів.

Низький рівень когнітивної гнучкості мають 16,7% досліджуваних (5 осіб). Ці особи мають труднощі з адаптацією до змін та пошуком альтернативних рішень. Вони можуть відчувати, що втрачають контроль у складних ситуаціях, важко генерують нові ідеї для вирішення проблем.

На завершення констатувального експерименту було створено зведену таблицю результатів за всіма методиками для кожного респондента (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Зведена таблиця результатів дослідження за методиками

№	Методика В.В. Зарицької		Опитувальник О.С. Штепи		Опитувальник CFI	
	Емоційний інтелект (бали)	Рівень ЕІ	Психологічна ресурсність (бали)	Рівень ПР	Когнітивна гнучкість (бали)	Рівень КГ
1	160	Достатній	77	Середній	97	Середній
2	185	Достатній	97	Високий	117	Високий
3	134	Середній	63	Низький	88	Середній
4	212	Достатній	101	Високий	122	Високий
5	151	Середній	77	Середній	94	Середній
6	123	Середній	55	Не діагн.	81	Низький
7	175	Достатній	84	Середній	102	Середній
8	112	Середній	63	Низький	84	Середній
9	200	Достатній	98	Високий	119	Високий
10	143	Середній	77	Середній	91	Середній
11	96	Середній	56	Не діагн.	77	Низький
12	180	Достатній	95	Високий	113	Високий
13	127	Середній	70	Середній	89	Середній
14	196	Достатній	98	Високий	116	Високий
15	159	Достатній	77	Середній	96	Середній
16	104	Середній	59	Низький	82	Низький
17	167	Достатній	84	Середній	101	Середній

Продовж. табл. 2.4

18	204	Достатній	105	Високий	121	Високий
19	119	Середній	63	Низький	86	Середній
20	147	Середній	77	Середній	93	Середній
21	88	Середній	49	Не діагн.	79	Низький
22	176	Достатній	87	Середній	104	Середній
23	131	Середній	70	Середній	91	Середній
24	192	Достатній	98	Високий	115	Високий
25	155	Середній	77	Середній	94	Середній
26	100	Середній	56	Не діагн.	81	Низький
27	171	Достатній	84	Середній	99	Середній
28	208	Достатній	105	Високий	123	Високий
29	115	Середній	63	Низький	84	Середній
30	139	Середній	77	Середній	93	Середній

Для узагальнення даних було створено таблицю, яка відображає кількісний розподіл респондентів за рівнями розвитку досліджуваних характеристик (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Узагальнений розподіл респондентів за рівнями розвитку досліджуваних характеристик

Рівень	Емоційний інтелект		Психологічна ресурсність		Когнітивна гнучкість	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
Високий	0	0%	8	26,7%	8	26,7%
Достатній	14	46,7%	—	—	—	—
Середній	16	53,3%	13	43,3%	17	56,7%
Низький	0	0%	5	16,7%	5	16,7%
Не діагностується	—	—	4	13,3%	—	—

Результати констатувального експерименту дозволяють зробити наступні висновки:

1. За показником емоційного інтелекту жодного респондента з високим рівнем не виявлено, 46,7% (14 осіб) мають достатній рівень, 53,3% (16 осіб) – середній рівень. Це може бути пов'язано зі специфікою професійної діяльності у digital-індустрії, де традиційно більше уваги приділяється технічним навичкам.
2. За показниками психологічної ресурсності та когнітивної гнучкості спостерігається більш диференційований розподіл: 70,0% респондентів

демонструють середній або високий рівень психологічної ресурсності, 83,4% – середній або високий рівень когнітивної гнучкості. Водночас 30,0% мають низький рівень психологічної ресурсності або вона не діагностується, 16,7% – низький рівень когнітивної гнучкості.

3. Спостерігається варіативність у поєднанні рівнів розвитку різних компонентів soft skills. Частина респондентів демонструє достатній емоційний інтелект при середній або низькій психологічній ресурсності, інші мають середній емоційний інтелект при середніх або високих показниках за іншими методиками. Це вказує на необхідність комплексного підходу до розвитку soft skills.
4. У 13,3% респондентів (4 людини) психологічна ресурсність не діагностується, що в поєднанні з середнім рівнем емоційного інтелекту та низькою когнітивною гнучкістю вказує на недостатньо сформований ресурс для подолання життєвих труднощів.

На основі отриманих результатів та з урахуванням особистих можливостей респондентів (наявність часу для участі у тренінгових сесіях, готовність до регулярної участі, добровільна згода) було запрошено до участі у формуальному експерименті 17 респондентів під номерами: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 26, 29. Детальну інформацію про учасників тренінгу представлено (див. Додаток Г).

Аналіз індивідуальних профілів учасників дозволяє виділити три категорії респондентів:

1. Респонденти з низькими показниками за більшістю методик (№ 6, 11, 21, 26): вони мають середній рівень емоційного інтелекту (88–123 бали), психологічну ресурсність, що не діагностується (49–56 балів), та низьку когнітивну гнучкість (77–81 бал). Така комбінація показників вказує на недостатньо сформований ресурс для подолання життєвих труднощів.

2. Респонденти із середнім рівнем емоційного інтелекту та помірними показниками за іншими методиками (№ 3, 5, 8, 10, 13, 16, 19, 20, 29): вони демонструють середній рівень емоційного інтелекту (104–151 бал) у поєднанні

з низькою або середньою психологічною ресурсністю (59–77 балів) та/або низькою або середньою когнітивною гнучкістю (82–94 бали). Середній рівень емоційного інтелекту означає часткове розуміння власних емоцій при недостатньо розвиненому самоконтролі, особливо у стресових ситуаціях.

3. Респонденти з достатнім емоційним інтелектом та дисбалансом в інших компонентах (№ 1, 7, 15, 17): вони мають достатній рівень емоційного інтелекту (159–175 балів), що свідчить про базову здатність розуміти та регулювати емоції. Водночас вони демонструють середні показники психологічної ресурсності (77–84 бали) та когнітивної гнучкості (96–102 бали). Така ситуація вказує на нерівномірність у розвитку різних компонентів soft skills: емоційна сфера розвинена краще, ніж когнітивна гнучкість та уміння оперувати психологічними ресурсами.

Незважаючи на достатній рівень емоційного інтелекту, ці респонденти потребують участі у тренінгу, оскільки середні показники психологічної ресурсності та когнітивної гнучкості обмежують можливості ефективного подолання складних життєвих ситуацій. Достатній емоційний інтелект при недостатньо розвинених інших компонентах soft skills створює дисбаланс, коли людина розуміє свої емоції, але не володіє всім спектром необхідних навичок для адаптації та подолання труднощів.

Респонденти, які не брали участі у тренінгу (№ 2, 4, 9, 12, 14, 18, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 30): вони демонструють достатній або середній рівень емоційного інтелекту (131–212 балів) у поєднанні з високою або середньою психологічною ресурсністю (70–105 балів) та високою або середньою когнітивною гнучкістю (91–123 бали), що свідчить про достатньо сформований ресурс для подолання життєвих труднощів. Крім того, частина цих респондентів не мала можливості брати участь у тренінгу через особисті обставини (робочий графік, відсутність часу, відмова від участі).

Таким чином, сформована тренінгова група включає респондентів з різними профілями розвитку soft skills, що дозволяє оцінити ефективність тренінгової програми для різних категорій учасників.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Емпіричне дослідження впливу soft skills на формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів дозволяє зробити кілька важливих висновків щодо стану розвитку досліджуваних характеристик у працівників digital-індустрії та необхідності цілеспрямованої роботи з їх розвитку.

Теоретичний аналіз soft skills як фундаментального ресурсу особистості засвідчив їх значний потенціал для формування здатності долати життєві труднощі. Soft skills розглядаються не лише як додаткові компетенції, але й як комплексна система психологічного захисту та адаптації, що включає емоційний інтелект, критичне мислення та когнітивну гнучкість. Обґрунтовано вплив soft skills на всі три компоненти життєстійкості за моделлю С. Мадді (залученість, контроль, прийняття ризику) через п'ять психологічних механізмів: когнітивний, емоційно-регуляторний, мотиваційно-смисловий, адаптивно-поведінковий та соціально-підтримуючий. Визначено ключові напрямки діагностики: емоційний інтелект, психологічна ресурсність та когнітивна гнучкість. Розроблено методологічну базу дослідження, що включає три валідні психодіагностичні методики: Методика дослідження емоційного інтелекту особистості В.В. Зарицької, Опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи та Опитувальник когнітивної гнучкості CFI.

Результати констатувального експерименту виявили неоднорідність рівня розвитку soft skills та психологічної ресурсності у працівників ТОВ "Леєр Діджитал" та аналогічних підприємств м. Києва. За методикою В.В. Зарицької встановлено, що 46,7% респондентів (14 осіб) мають достатній рівень емоційного інтелекту, 53,3% (16 осіб) - середній рівень, жодного респондента з високим рівнем не виявлено, що може бути пов'язано зі специфікою професійної діяльності у digital-індустрії. Дослідження психологічної ресурсності показало, що 26,7% респондентів (8 осіб) мають високий рівень, 43,3% (13 осіб) - середній, проте 16,7% (5 осіб) мають низький рівень, а у 13,3% (4 особи) психологічна ресурсність не діагностується. Аналіз когнітивної

гнучкості виявив, що 26,7% респондентів (8 осіб) мають високий рівень, 56,7% (17 осіб) - середній, 16,7% (5 осіб) - низький рівень, що ускладнює адаптацію до змін та пошук альтернативних рішень.

Комплексний аналіз результатів за трьома методиками виявив значну варіативність у поєднанні рівнів розвитку різних компонентів soft skills та підтвердив необхідність комплексного підходу до їх розвитку. Частина респондентів демонструє достатній емоційний інтелект при середній або низькій психологічній ресурсності, інші мають середній емоційний інтелект при середніх або високих показниках за іншими методиками. На основі виявлених закономірностей сформовано експериментальну групу з 17 респондентів для участі у програмі соціально-психологічного тренінгу. Група включає три категорії: респонденти з низькими показниками за більшістю методик (№ 6, 11, 21, 26), респонденти із середнім рівнем емоційного інтелекту та додатковими обмеженнями (№ 3, 5, 8, 10, 13, 16, 19, 20, 29), респонденти з достатнім емоційним інтелектом та дисбалансом в інших компонентах (№ 1, 7, 15, 17). Решта респондентів (13 осіб) не брали участі у тренінгу, оскільки демонструють достатньо сформований ресурс для подолання життєвих труднощів або не мали можливості брати участь через особисті обставини.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна констатувати, що у працівників digital-індустрії наявні як ресурси для подолання життєвих труднощів (більшість респондентів демонструють достатній або середній рівень емоційного інтелекту та когнітивної гнучкості), так і значні проблемні зони (відсутність високого рівня емоційного інтелекту, низький рівень або відсутність діагностування психологічної ресурсності у 30% респондентів), що обґрунтовує необхідність розробки та впровадження спеціалізованої програми соціально-психологічного тренінгу розвитку soft skills для формування у особистості ресурсу подолання життєвих труднощів.

РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК SOFT SKILLS ДЛЯ ФОРМУВАННЯ У ОСОБИСТОСТІ РЕСУРСУ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ

3.1. Методологічні засади розробки програми соціально-психологічного тренінгу

Результати констатувального експерименту виявили диференційовані рівні розвитку soft skills та психологічної ресурсності у досліджуваних осіб, що обґрунтовує необхідність розробки спеціалізованої програми соціально-психологічного тренінгу. За результатами діагностики було сформовано групу з 17 осіб, які мають середній або низький рівень розвитку досліджуваних характеристик.

Теоретичне обґрунтування програми базується на інтеграції кількох підходів сучасної психології. Когнітивно-поведінковий підхід становить методологічну основу програми. Роботи Дж. Мейєра та П. Саловея щодо розвитку емоційного інтелекту підкреслюють важливість тренування здатності розпізнавати емоції, розуміти їх причини та використовувати емоційну інформацію для покращення мислення та поведінки [35]. Концепція Д. Гоулмана про п'ять компонентів емоційного інтелекту (самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички) надає структурну основу для розробки тренінгових вправ [19]. Теорія психологічної ресурсності О.С. Штепи визначає ресурсність як уміння людини свідомо оперувати власними ресурсами - знати їх, уміти оновлювати та використовувати [70]. Концепції розвитку когнітивної гнучкості підкреслюють роль здатності генерувати альтернативні рішення та сприймати складні ситуації як контрольовані. Особистісно-орієнтований підхід базується на роботах С.Д. Максименка щодо генетичного підходу до становлення особистості [32]. Принципи андрагогіки М. Ноулза визначають специфіку навчання дорослих:

самостійність у навчанні, використання власного життєвого досвіду, орієнтація на практичне застосування отриманих знань [51].

Мета тренінгової програми полягає у розвитку soft skills (емоційного інтелекту та когнітивної гнучкості) для формування у особистості психологічного ресурсу подолання життєвих труднощів через комплексну роботу з когнітивними, емоційними, особистісними та поведінковими аспектами функціонування.

Завдання тренінгової програми: психоедукаційне завдання передбачає формування у учасників розуміння сутності soft skills та їх ролі у подоланні життєвих труднощів; когнітивне завдання спрямоване на розвиток здатності розуміти власні емоції та емоції інших людей, генерувати альтернативні рішення у складних ситуаціях; емоційне завдання включає розвиток навичок саморегуляції емоційних станів та використання емоцій для підвищення ефективності діяльності; особистісне завдання передбачає актуалізацію психологічних ресурсів особистості та формування уміння свідомо оперувати цими ресурсами; поведінкове завдання фокусується на формуванні конкретних навичок використання емоцій у діяльності та застосування технік когнітивної гнучкості; соціально-адаптивне завдання передбачає покращення соціального функціонування через розвиток навичок ефективної взаємодії.

Принципи побудови програми: принцип комплексності забезпечує одночасну роботу з різними аспектами функціонування особистості; принцип індивідуалізації передбачає врахування рівня розвитку досліджуваних характеристик та специфіки життєвої ситуації кожного учасника; принцип активності учасників наголошує на залученні учасників як активних людей власного розвитку; принцип систематичності та послідовності забезпечує поетапне просування від базових знань до складних навичок; принцип ресурсної орієнтації зміщує фокус з проблем на виявлення та розвиток сильних сторін особистості; принцип практичної спрямованості передбачає формування конкретних навичок для застосування у повсякденному житті.

Тренінгова програма реалізовувалася у форматі групового онлайн-тренінгу з використанням платформи Zoom. Групу сформували 17 учасників. Програма була розрахована на 8 занять тривалістю 1,5 години кожне. Заняття проводилися з регулярною частотою, що забезпечувало послідовність засвоєння навичок та підтримку групової динаміки.

Методи та техніки тренінгової роботи включають психоедукацію (надання структурованої інформації про soft skills, емоційний інтелект, когнітивну гнучкість), групову дискусію (обмін досвідом, обговорення ситуацій, взаємна підтримка), рольові ігри та моделювання ситуацій (практика нових навичок у безпечному середовищі), практичні вправи на розвиток емоційного інтелекту (техніки розпізнавання емоцій, вправи на усвідомлення емоційних станів, техніки емоційної регуляції), вправи на розвиток когнітивної гнучкості (тренування здатності генерувати альтернативні рішення, сприймати ситуації з різних перспектив), техніки когнітивної реструктуризації (виявлення та модифікація дисфункційних думок), техніки актуалізації психологічних ресурсів (виявлення сильних сторін, рефлексія успішного досвіду), рефлексивні практики (усвідомлення власного досвіду, емоційних реакцій), домашні завдання (перенесення навичок у реальне життя).

Етапи реалізації тренінгової програми йдуть в умовній послідовності. Перший етап - "Знайомство та психоедукація" (заняття 1-2) - спрямований на формування безпечної групової атмосфери та надання базових знань про soft skills. Другий етап - "Розвиток емоційного інтелекту" (заняття 3-4) - фокусується на формуванні навичок розуміння емоцій та емоційної регуляції. Третій етап - "Розвиток когнітивної гнучкості" (заняття 5-6) - присвячений тренуванню здатності генерувати альтернативні рішення та сприймати складні ситуації як контрольовані. Четвертий етап - "Інтеграція та завершення" (заняття 7-8) - спрямований на консолідацію засвоєних навичок та планування подальших кроків саморозвитку.

Очікувані результати тренінгової програми: у когнітивній сфері - підвищення показників емоційного інтелекту за методикою В.В. Зарицької та

когнітивної гнучкості за опитувальником CFI; у сфері психологічної ресурсності - підвищення загального показника за опитувальником О.С. Штепи та показників за шкалами уміння оперувати ресурсами; у поведінковій сфері - розвиток конкретних навичок використання soft skills у повсякденних ситуаціях; у соціальній сфері - покращення міжособистісних стосунків та підвищення ефективності у професійній діяльності.

Критерії ефективності тренінгової програми визначаються через порівняння результатів констатувального та формувального експериментів. Для оцінки ефективності після завершення програми проводиться повторна діагностика за трьома методиками: Методика дослідження емоційного інтелекту особистості В.В. Зарицької, Опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи, Опитувальник когнітивної гнучкості CFI. Статистична обробка даних здійснюється з використанням t-критерію Стьюдента для залежних вибірок при рівні значущості $p < 0,05$. Критеріями ефективності є статистично значуще підвищення показників за всіма трьома методиками. Додатковими якісними критеріями є суб'єктивна задоволеність учасників тренінговою програмою та застосування засвоєних навичок у повсякденному житті.

3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку soft skills для формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів

Тренінгова програма розвитку soft skills для формування у особистості ресурсу подолання життєвих труднощів реалізовувалася протягом робочого тижня у жовтні 2025 року. Узагальнену структуру програми представлено (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Структура програми соціально-психологічного тренінгу

№	Дата проведення	Час проведення	Назва заняття	Основні вправи та активності
1	25.10.2025	10:00-11:30	Знайомство та введення у світ soft skills	Знайомство у колі, Правила групи, Що таке soft skills, Мої очікування, Рефлексія
2	26.10.2025	10:00-11:30	Емоційний інтелект як ресурс	Карта емоцій, Розпізнавання емоцій, Мої емоційні тригери, Домашнє завдання
3	27.10.2025	10:00-11:30	Розуміння власних емоцій	Щоденник емоцій, Колесо емоцій, Тіло та емоції, Емпатія до себе
4	28.10.2025	10:00-11:30	Емоційна регуляція у житті	Техніки заземлення, Дихальні практики, Когнітивна переоцінка, Кейси із життя
5	29.10.2025	10:00-11:30	Когнітивна гнучкість та альтернативне мислення	Шість капелюхів мислення, Генерування альтернатив, Переформулювання проблем
6	30.10.2025	10:00-11:30	Контроль над ситуаціями	Зміна перспективи, Щоденник думок, Автоматичні думки, Пошук доказів
7	31.10.2025	10:00-11:30	Психологічні ресурси для подолання труднощів	Карта ресурсів, Мої сильні сторони, Успішний досвід, План дій
8	01.11.2025	10:00-11:30	Інтеграція навичок та завершення	Інтеграція досвіду, Мій план розвитку, Підтримка себе, Прощання у колі

Заняття 1. Знайомство та введення у світ soft skills

Перше заняття відкривало простір для формування безпечної групової атмосфери. Учасники входили у зустріч з різним рівнем тривоги та очікувань, тому створення довірливого середовища було пріоритетним завданням.

Ведуча розпочала зустріч з привітання та представлення себе, після чого запросила учасників до знайомства у колі. Вправа будувалася на принципах гуманістичного підходу К. Роджерса [57], де кожен мав можливість представитися та поділитися тим, що привело на тренінг. Учасники ділилися своїми професійними ролями, життєвими ситуаціями та очікуваннями від програми. Це допомагало побачити, що кожен має свої унікальні виклики та водночас спільні потреби у розвитку навичок подолання труднощів.

Після знайомства група переходила до формування правил групової роботи. Ведуча запропонувала учасникам самостійно сформулювати принципи взаємодії. Учасники пропонували конфіденційність, повагу до думки кожного, право не відповідати на питання, активну участь, пунктуальність. Ведуча фіксувала пропозиції на віртуальній дошці Zoom, створюючи спільний документ правил.

Наступним кроком було введення у тему soft skills через міні-лекцію. Ведуча розповідала, що soft skills - це навички, які можна розвивати протягом життя. Емоційний інтелект, за концепцією Д. Гоулмана [19], включає здатність розуміти власні емоції та емоції інших, регулювати емоційні стани та використовувати емоції для досягнення цілей. Когнітивна гнучкість дозволяє генерувати альтернативні рішення та зберігати відчуття контролю у невизначених ситуаціях. Психологічні ресурси, як описує О.С. Штепа [70], - це внутрішні сили, які можна свідомо актуалізувати для подолання життєвих викликів.

Для конкретизації очікувань використовувалася вправа з формулювання особистих цілей. Структура включала:

- що саме я хочу покращити завдяки розвитку soft skills;
- які конкретні ситуації мені складно долати зараз;
- що я хочу вміти робити інакше після тренінгу.

Учасники записували відповіді у приватних нотатках, а потім за бажанням ділилися у групі. Хтось говорив про складнощі з керуванням

стресом, хтось про конфлікти у стосунках, дехто про відчуття застою без бачення виходу.

Заняття завершувалося коротким колом рефлексії. Ведуча запитувала: що було найбільш цінним сьогодні, що здивувало, які почуття зараз. Як домашнє завдання учасники отримали завдання спостерігати за собою протягом наступного дня: які емоції виникають, що їх викликає, як вони реагують.

Заняття 2. Емоційний інтелект як ресурс

Друге заняття занурювало учасників у світ емоцій. Ведуча розпочала з короткого кола про домашнє завдання. Учасники розповідали, що почали помічати емоції, які раніше проходили повз увагу, хтось відкрив зв'язок між ситуаціями та емоційними реакціями. Ведуча підкреслювала, що перший крок до розвитку емоційного інтелекту - це здатність помічати свої емоції.

Основна частина була присвячена розширенню емоційного словника. Ведуча представила карту емоцій з базовими емоціями (радість, сум, гнів, страх, відраза, здивування) та їхніми відтінками. За моделлю Дж. Мейєра та П. Саловея [35], розуміння емоцій починається з їх правильного називання. Учасники працювали з візуальним матеріалом, де емоції були згруповані за інтенсивністю та якістю.

Для практики розпізнавання емоцій використовувалася вправа з фотографіями облич людей у різних емоційних станах. Учасники у міні-групах обговорювали, які емоції бачать, які ознаки (міміка, погляд, положення губ) дають підказки. Після роботи з фотографіями обговорювали, як розпізнають емоції у реальному житті - через інтонацію голосу, позу тіла, зміну поведінки.

Наступна частина фокусувалася на усвідомленні власних емоційних тригерів. Ведуча пояснювала, що тригери - це інформація про цінності, потреби та больові точки. За підходом когнітивно-поведінкової терапії, розуміння зв'язку між ситуацією, думками та емоціями дає можливість вибору реакції. Учасники заповнювали таблицю: ситуація - думка - емоція - реакція.

У груповій дискусії учасники обговорювали, які емоції їм складно переживати. Хтось говорив про страх проявляти гнів через конфлікт, хтось про складність з проживанням суму, дехто про придушування радості через провину. Ведуча нормалізувала усі емоції як природні сигнали. Як домашнє завдання учасники отримали ведення щоденника емоцій: записувати щодня 2-3 ситуації з описом емоцій, їхньої інтенсивності та реакції.

Заняття 3. Розуміння власних емоцій

Третє заняття поглиблювало роботу з емоційним інтелектом. Зустріч розпочалася з обговорення щоденників емоцій. Учасники ділилися, що процес запису змушував зупинятися та усвідомлювати емоції, хтось помітив патерни у реакціях, дехто здивувався інтенсивності деяких емоцій.

Ведуча представила концепцію колеса емоцій. За моделлю Р. Плутчика, емоції можна розглядати як спектр з базовими емоціями та їхніми комбінаціями [56]. Учасники працювали з візуалізацією колеса, досліджуючи, як поєднання радості та довіри створює любов, а страху та здивування породжує тривогу.

Окрема увага приділялася зв'язку між тілесними відчуттями та емоціями. Учасники виконували вправу з дослідження, де у тілі відчувають різні емоції: де живе тривога, де оселяється радість, як проявляється гнів. Учасники малювали на силуетах людського тіла карти своїх емоційних відчуттів.

Важливою частиною була робота з розвитком емпатії до себе. За концепцією К. Нефф про самоспівчуття, здатність ставитися до власних емоцій з добротою є основою психологічного благополуччя. Ведуча запропонувала вправу написання листа собі від імені турботливого друга. Багато учасників відкривали, наскільки по-різному говорять з собою та з іншими - до інших проявляють розуміння, до себе застосовують критику [78].

У груповому колі обговорювали, що заважає бути добрими до себе. Хтось говорив про переконання, що самопідтримка - це слабкість, хтось про страх втратити мотивацію без самокритики. Ведуча працювала з цими переконаннями, пропонуючи альтернативні погляди. Заняття завершувалося

короткою медитацією любові та доброти до себе. Як домашнє завдання учасники продовжували щоденник емоцій з додаванням колонки про самотурботу.

Заняття 4. Емоційна регуляція у житті

Четверте заняття було присвячене практичним навичкам регуляції емоційних станів. Ведуча підвела проміжні підсумки: учасники вже навчилися розпізнавати емоції, розуміти їхні тілесні прояви, ставитися до себе з добротою. Тепер час було переходити до інструментів регуляції. Ведуча підкреслювала, що емоційна регуляція - це не придушення, а навичка проживати емоції екологічно.

Перший блок був присвячений техніці заземлення [51]. Ведуча знайомила з вправою "5-4-3-2-1":

- назвати 5 речей, які бачиш;
- 4 речі, які чуєш;
- 3 речі, які відчуваєш дотиком;
- 2 речі, які відчуваєш нюхом;
- 1 річ, яку відчуваєш смаком.

Учасники практикували техніку у режимі реального часу. Ведуча пояснювала, що вправа особливо корисна у моменти паніки, тривоги або гніву.

Наступний блок фокусувався на дихальних практиках. Ведуча пояснювала фізіологічний механізм: повільне діафрагмальне дихання активізує парасимпатичну нервову систему, що призводить до заспокоєння. Учасники вивчали техніки дихання 4-7-8, квадратне дихання, подовжений видих. Ведуча вела через кожну техніку, допомагаючи знайти комфортний ритм.

Окрема частина була присвячена когнітивній переоцінці. За когнітивною моделлю А. Бека, емоції виникають не через події, а через те, як людина їх інтерпретує. Ведуча працювала з конкретними прикладами: учасники ділилися ситуаціями, група досліджувала інтерпретації та генерувала альтернативні способи подивитися на ситуацію.

Завершальна частина включала роботу з реальними ситуаціями через метод кейсів. Учасники ділилися складними ситуаціями, група пропонувала варіанти застосування вивчених технік. Як домашнє завдання учасники отримували експеримент: застосувати хоча б одну техніку у реальній ситуації та записати спостереження.

Заняття 5. Когнітивна гнучкість та альтернативне мислення

П'яте заняття відкривало новий етап - розвиток когнітивної гнучкості. Ведуча розпочала з обговорення домашнього завдання про застосування технік емоційної регуляції. Учасники ділилися експериментами: хтось використав дихальні вправи перед зустріччю, хтось застосовував заземлення у конфлікті, дехто спробував переоцінити ситуацію.

Ведуча вводила концепцію когнітивної гнучкості через метафору: якщо емоційний інтелект - це розуміння того, що відчуваємо, то когнітивна гнучкість - це здатність бачити різні шляхи там, де спочатку здавалося, що є лише один. За дослідженнями Дж. Денніса та Дж. Вандер Вал, люди з високою когнітивною гнучкістю краще справляються зі стресом та легше адаптуються до змін [77] .

Основною вправою була техніка шести капелюхів мислення Е. де Боно. Учасники працювали в міні-групах, розглядаючи ситуації через різні капелюхи [74]:

- 1) білий капелюх - факти;
- 2) червоний - емоції та інтуїція;
- 3) чорний - ризики та обмеження;
- 4) жовтий - можливості та переваги;
- 5) зелений - творчі ідеї;
- 6) синій - організація процесу.

Ведуча допомагала групам проходити через усі капелюхи, розширюючи бачення ситуації.

Наступна вправа фокусувалася на генеруванні альтернативних рішень через мозковий штурм. Правила: немає критики, всі ідеї записуються, кількість

важливіша за якість. Учасники по черзі пропонували ситуації, де відчувають застрягання, а група генерувала варіанти дій. Багато учасників помічали, що процес генерації змінює відчуття безвиході на відчуття можливостей.

Окрема частина була присвячена переформулюванню проблем у можливості. Учасники працювали з переформулюванням своїх ситуацій: замість "я застряг у роботі" - "я маю можливість дослідити, що важливо у роботі", замість "я не вмію говорити ні" - "я вчуся знаходити баланс між допомогою іншим та турботою про себе". Як домашнє завдання учасники мали згенерувати мінімум п'ять альтернативних способів подивитися на складну ситуацію.

Заняття 6. Контроль над ситуаціями

Шосте заняття поглиблювало роботу з когнітивною гнучкістю через фокус на відчутті контролю. Ведуча розпочала з обговорення домашнього завдання про альтернативні погляди. Учасники ділилися відкриттями: хтось помітив, що процес пошуку альтернатив зменшив безвихідь, хтось знайшов несподіваний варіант дії.

Ведуча вводила тему контролю через обговорення того, що викликає найбільший стрес. Учасники говорили про відчуття безпорадності, страх невизначеності, неможливість передбачити майбутнє. Ведуча представляла концепцію кіл впливу:

- речі, які можемо контролювати повністю (думки, реакції, дії);
- речі, на які можемо впливати частково (стосунки, робочі процеси);
- речі поза контролем (погода, дії інших, глобальні події).

Учасники малювали кола та розміщували свої турботи у відповідні зони.

Центральною вправою була техніка зміни перспективи. Учасники дивилися на складну ситуацію з різних позицій: власної позиції, позиції іншої людини, позиції стороннього спостерігача. Учасники працювали у парах, проходячи через різні перспективи. Багато учасників відкривали, що зміна

перспективи дає інше бачення - те, що здавалося катастрофою, виглядало вирішуваним викликом з іншої позиції.

Наступна частина була присвячена роботі з автоматичними думками. Ведуча пояснювала, що автоматичні думки - це швидкі оцінки, які визначають емоційну реакцію. За підходом А. Бека, виявлення та перевірка автоматичних думок - ключовий інструмент для зміни станів [78]. Учасники вчилися техніці щоденника думок: ситуація - думка - емоція - докази за та проти.

Завершальна частина фокусувалася на знаходженні простору для дії навіть у ситуаціях з обмеженим контролем. Учасники відповідали на питання: що не залежить від мене, що частково залежить, що повністю у моїй владі, які маленькі кроки можу зробити сьогодні. Як домашнє завдання учасники продовжували вести щоденник думок, практикуючи пошук доказів за та проти автоматичних інтерпретацій.

Заняття 7. Психологічні ресурси для подолання труднощів

Сьоме заняття інтегрувало попередню роботу через фокус на актуалізації психологічних ресурсів. Ведуча підвела підсумки: учасники вже навчилися розпізнавати та регулювати емоції, бачити ситуації з різних перспектив, знаходити альтернативні рішення, повертати відчуття контролю. Тепер важливо було усвідомити, які внутрішні ресурси кожна людина має для подолання труднощів.

Ведуча представляла концепцію психологічних ресурсів за О.С. Штепою [70]: це уміння усвідомлювати, актуалізувати у потрібний момент та поповнювати ресурси. Учасники створювали власну карту ресурсів. Категорії для дослідження:

- 1) особистісні якості (упевненість, доброта, відповідальність, творчість);
- 2) відносини (хто підтримує);
- 3) досвід (які виклики долав);
- 4) навички (що вмію добре);
- 5) цінності (що важливо);

б) мрії (що надихає).

Учасники малювали карти у будь-якій формі - mind map, дерево з гілками ресурсів, колаж зі слів. Після створення карт учасники ділилися відкриттями. Хтось відкрив більше підтримуючих стосунків, хтось усвідомив свої сильні сторони, дехто побачив зв'язок між цінностями та тим, що дає енергію.

Наступна частина фокусувалася на рефлексії успішного досвіду подолання труднощів. Учасники згадували ситуації, коли успішно подолали виклик. Вони писали детальні описи, відповідаючи на питання: що було складним, які емоції переживав, що допомогло впоратися, які якості задіяв, хто підтримував, що виніс з досвіду. Учасники ділилися історіями у міні-групах, помічаючи патерни у тому, що допомагає.

Ведуча вводила концепцію самопідтримки та самотурботи як способів поповнення ресурсів. Учасники складали списки того, що їх ресурсує - речі, які дають енергію, заспокоюють, надихають. Ведуча підкреслювала важливість регулярності - не чекати, поки ресурси вичерпаються, а превентивно дбати про їх поповнення.

Завершальна частина заняття була присвячена створенню індивідуального плану дій для підтримки себе у складних ситуаціях. Ведуча пропонувала структуру: коли я помічаю, що мої ресурси виснажуються (які сигнали - фізичні, емоційні, поведінкові), що я можу зробити для себе одразу (швидкі способи самопідтримки), що я можу зробити протягом дня (середньострокові дії), що мені важливо робити регулярно для профілактики (довгострокова самотурбота), до кого я можу звернутися по підтримку (ресурсні стосунки). Учасники заповнювали ці розділи, створюючи персоналізовані плани. Ведуча підкреслювала, що план - це не жорсткий алгоритм, а меню можливостей, з якого можна обирати залежно від ситуації та потреб. Як домашнє завдання учасники мали застосувати хоча б один елемент зі свого плану самопідтримки та помітити, як це вплинуло на їхній стан.

Заняття 8. Інтеграція навичок та завершення

Останнє заняття було присвячене інтеграції досвіду та підготовці до самостійного застосування навичок. Ведуча відзначила шлях, який група пройшла разом за вісім днів. Учасники обговорювали домашнє завдання про самопідтримку: хтось практикував дихальні вправи, хтось виділив час на хобі, дехто просто дозволив собі нічого не робити.

Основна частина фокусувалася на інтеграції всіх елементів програми. Учасники проходилися через ключові теми: розуміння та регуляція емоцій, когнітивна гнучкість, психологічні ресурси. Для кожної теми відповідали на питання: що дізналася нового, які навички розвинула, що було складним, що було цінним, як вже використовую у житті. Хтось говорив про навичку помічати емоції замість автоматичного реагування, хтось про здатність знаходити різні виходи, дехто про відкриття внутрішніх сил.

Ведуча запрошувала до створення індивідуальних планів подальшого розвитку. План включав:

- 1) які навички хочу розвивати (пріоритети);
- 2) як це робитиму (практики та вправи);
- 3) як часто (реалістична частота);
- 4) що може завадити (потенційні перешкоди);
- 5) як подолаю перешкоди (стратегії підтримки);
- 6) як відстежуватиму прогрес (критерії успіху).

Ведуча допомагала формулювати реалістичні плани, підкреслюючи важливість маленьких регулярних кроків.

Окрема частина була присвячена обговоренню підтримки себе у складні моменти. Ведуча визнавала реальність того, що навички не завжди спрацьовуватимуть ідеально, будуть моменти повернення до старих патернів. Учасники обговорювали стратегії самопідтримки: повернутися до матеріалів тренінгу, практикувати базові техніки, звернутися до підтримуючих людей, нагадати про успішний досвід.

Важливою частиною завершення було визнання змін кожного учасника. Кожна людина ділилася найважливішою зміною за час тренінгу. Хтось

навчився не боятися емоцій, хтось відкрив здатність бачити варіанти, дехто знайшов внутрішню опору у ресурсах, хтось просто став добрішим до себе.

Заняття та весь тренінг завершувалися прощальним спілкуванням, де кожен учасник міг висловити подяку - собі за сміливість прийти та залишатися у процесі, іншим учасникам за підтримку та відкритість, ведучій за простір розвитку. Ведуча дякувала групі за довіру, за готовність експериментувати з новим, за щирість у ділитися своїм досвідом. Вона нагадувала, що завершення тренінгу - це не кінець, а початок самостійного застосування набутих навичок у реальному житті. Ведуча висловлювала віру у здатність кожного учасника продовжувати свій шлях розвитку і побажання використовувати soft skills для створення більш ресурсного та насиченого життя попри будь-які виклики.

3.3. Результати формульального експерименту та оцінка ефективності програма соціально-психологічного тренінгу

Аналіз ефективності розробленої програми соціально-психологічного тренінгу розвитку soft skills проводився шляхом повторної діагностики учасників після завершення всіх етапів формульального експерименту. У тренінговій програмі взяли участь 17 респондентів (№ 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 26, 29), які за результатами констатувального експерименту мали середній рівень розвитку емоційного інтелекту та/або недостатньо розвинені показники психологічної ресурсності та когнітивної гнучкості.

Повторна діагностика проводилася за тими ж методиками, що використовувалися у констатувальному експерименті: Методика дослідження емоційного інтелекту особистості В.В. Зарицької, Опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи, Опитувальник когнітивної гнучкості CFI. Респонденти зберегли свої номери кодування для можливості порівняння індивідуальної динаміки показників.

Першим етапом аналізу стало дослідження змін за Методикою дослідження емоційного інтелекту особистості В.В. Зарицької після участі у тренінговій програмі. Повні розрахунки за методикою (див. Додаток А).

На основі індивідуальних результатів було проведено порівняння розподілу респондентів за рівнями емоційного інтелекту до та після тренінгової програми (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Порівняння розподілу респондентів за рівнями емоційного інтелекту "до" та "після" програми

Рівень емоційного інтелекту	Діапазон балів	До програми		Після програми		Зміна
		к-ть	%	к-ть	%	
Високий	258-304	0	0%	0	0%	0%
Достатній	156-257	4	23,5%	7	41,2%	+17,7%
Середній	79-155	13	76,5%	10	58,8%	-17,7%
Низький	0-78	0	0%	0	0%	0%
Усього		17	100%	17	100%	

Для наочного відображення результатів дослідження створено гістограму та сегментограму (див. рис. 3.1 – 3.2).

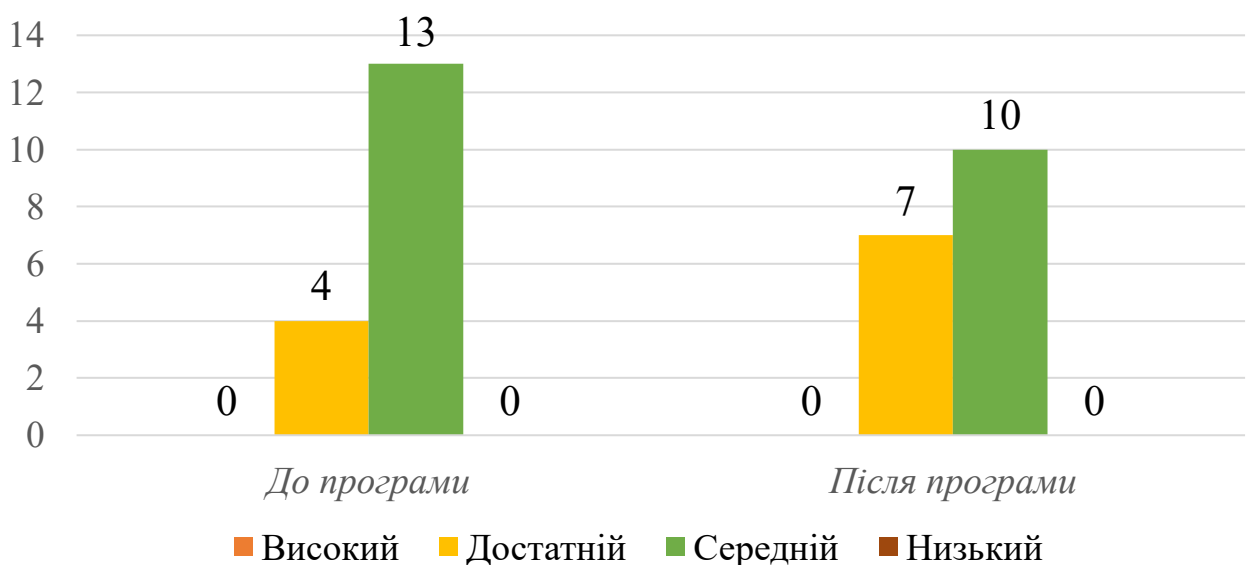


Рис. 3.1. Гістограма розподілу учасників тренінгу за рівнями емоційного інтелекту особистості (В.В. Зарицька) "до" та "після" програми

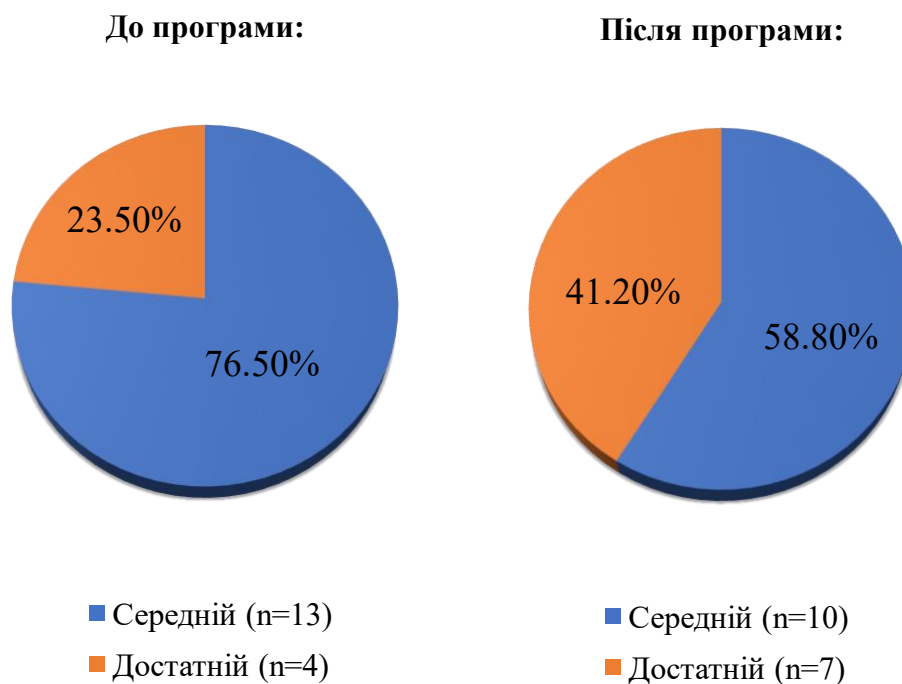


Рис. 3.2. Сегментограма розподілу за рівнями емоційного інтелекту особистості (В.В. Зарицька) "до" та "після" програми

Аналізуючи результати повторного дослідження за Методикою дослідження емоційного інтелекту особистості серед учасників тренінгу, можна зробити наступні висновки. Кількість учасників з достатнім рівнем емоційного інтелекту зросла з 23,5% (4 особи) до 41,2% (7 осіб), що становить приріст у 17,7 процентних пункти. Відповідно зменшилася кількість учасників із середнім рівнем – з 76,5% (13 осіб) до 58,8% (10 осіб). Така динаміка свідчить про суттєвий позитивний вплив тренінгової програми на розвиток емоційного інтелекту учасників.

Троє учасників тренінгу перейшли із середнього рівня до достатнього (№ 3, 5, 20). Ці респонденти продемонстрували найбільш виражену позитивну динаміку, збільшивши свої показники на 12–22 бали. Чотирнадцять учасників покращили показники в межах свого рівня: чотири респонденти з достатнім рівнем (№ 1, 7, 15, 17) та десять респондентів із середнім рівнем (№ 6, 8, 10, 11, 13, 16, 19, 21, 26, 29). Покращення становило від 10 до 26 балів, що свідчить

про позитивну динаміку навіть серед тих учасників, які не змінили рівневу категорію.

Жодного учасника з високим або низьким рівнем емоційного інтелекту не виявлено ні до, ні після програми, що відповідає вихідним характеристикам групи та обраним критеріям відбору учасників тренінгу.

Покращення емоційного інтелекту у учасників тренінгу спостерігалися переважно за шкалами "Розуміння особистістю власних емоцій" та "Самоконтроль і саморегуляція емоцій", що відповідає змісту тренінгової програми, яка приділяла значну увагу розвитку саме цих компонентів емоційного інтелекту на заняттях 2-4. За шкалою "Розуміння емоцій інших людей" покращення були менш вираженими, що може свідчити про необхідність додаткової роботи над розвитком емпатії у груповому форматі.

Другим етапом аналізу стало дослідження змін за Опитувальником психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи. Повні розрахунки за методикою (див. Додаток Б).

На основі індивідуальних результатів було проведено порівняння розподілу респондентів за рівнями психологічної ресурсності до та після тренінгової програми (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Порівняння розподілу респондентів за рівнями психологічної ресурсності
"до" та "після" програми**

Рівень психологічної ресурсності	Діапазон балів	До програми		Після програми		Зміна
		к-ть	%	к-ть	%	
Високий	93-106	0	0%	2	11,8%	+11,8%
Середній	70-92	8	47,1%	10	58,8%	+17,6%
Низький	57-69	5	29,4%	4	23,5%	-5,9%
Не діагностується	0-56	4	23,5%	1	5,9%	-17,6%
Усього		17	100%	17	100%	

Для наочного відображення результатів дослідження створено гістограму та сегментограму (див. рис. 3.3 – 3.4).

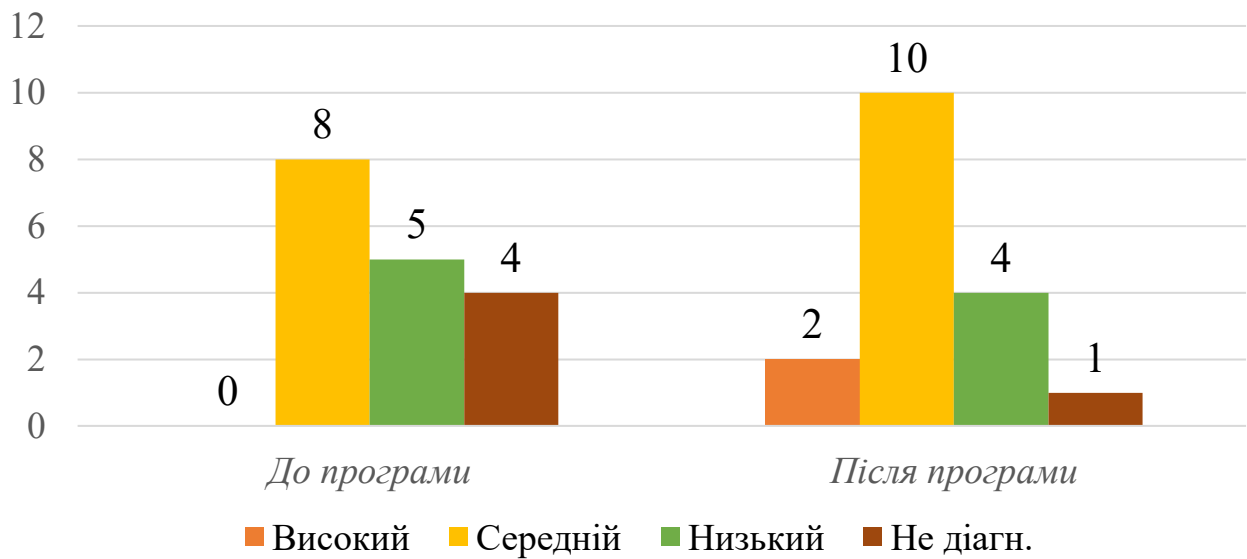


Рис. 3.3. Гістограма розподілу учасників тренінгу за рівнями психологічної ресурсності особистості (О.С. Штепа) "до" та "після" програми

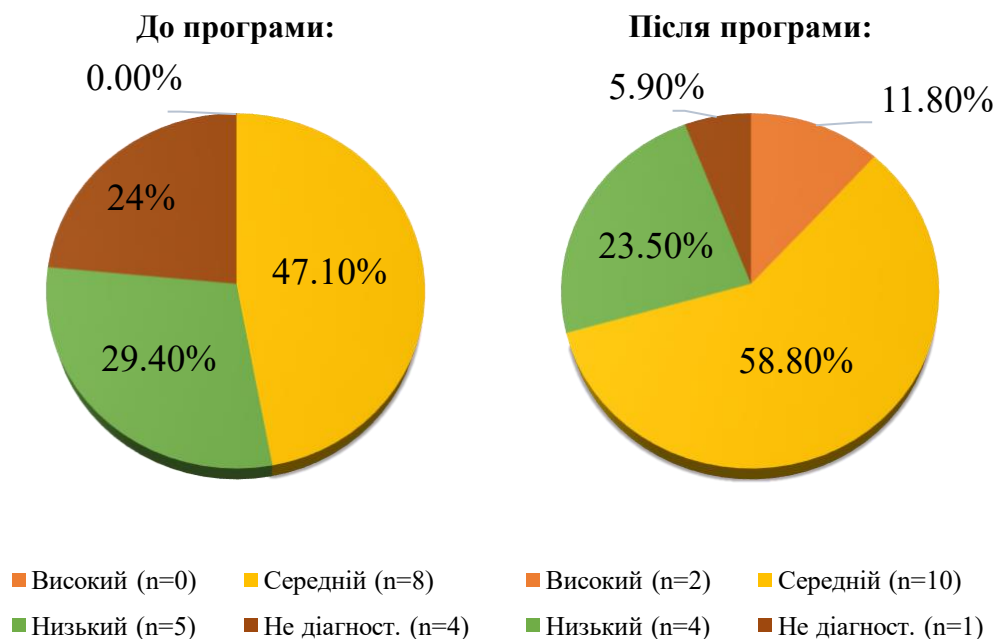


Рис. 3.4. Сегментограма розподілу за рівнями психологічної ресурсності особистості (О.С. Штепа) "до" та "після" програми

Аналізуючи результати повторного дослідження за Опитувальником психологічної ресурсності особистості серед учасників тренінгу, можна зробити наступні висновки. Найбільш виражені позитивні зміни спостерігаються у структурі розподілу учасників за рівнями. Кількість

учасників із середнім рівнем психологічної ресурсності зросла з 47,1% (8 осіб) до 58,8% (10 осіб), що становить приріст у 11,7 процентних пункти. Вперше з'явилися учасники з високим рівнем - 2 особи (11,8%), які до програми мали середній рівень (№ 7, 17). Це свідчить про можливість якісного переходу на вищий рівень розвитку психологічної ресурсності навіть у короткостроковій програмі.

Значно зменшилася кількість учасників з найнижчими показниками: з рівнем "не діагностується" - з 23,5% (4 особи) до 5,9% (1 особа), з низьким рівнем - з 29,4% (5 осіб) до 23,5% (4 особи). Це вказує на ефективність програми у роботі з учасниками, які мали найменш розвинені психологічні ресурси.

Індивідуальна динаміка учасників виглядає наступним чином: троє осіб (№ 6, 11, 26) перейшли з рівня "не діагностується" до низького рівня, четверо осіб (№ 3, 8, 16, 19) перейшли з низького до середнього рівня, двоє осіб (№ 7, 17) перейшли із середнього до високого рівня. Шестеро осіб (№ 1, 5, 10, 13, 15, 20) покращили показники в межах середнього рівня, а двоє учасників (№ 21, 29) залишилися без значних змін.

Респондент № 21 залишився на рівні "не діагностується", що може свідчити про необхідність індивідуального супроводу або більш тривалої роботи для актуалізації психологічних ресурсів. Можливо, цей учасник потребує додаткової мотиваційної роботи або зіткнувся з об'єктивними життєвими обставинами, які ускладнювали засвоєння матеріалу тренінгу.

Покращення психологічної ресурсності у учасників тренінгу спостерігалися переважно за шкалами "Знання власних ресурсів", "Уміння оновлювати власні ресурси" та "Уміння використовувати власні ресурси", що відповідає змісту тренінгової програми, яка приділяла значну увагу актуалізації психологічних ресурсів на заняттях 7-8. Також помітні зміни відбулися за шкалами "Упевненість у собі" та "Робота над собою", що свідчить про комплексний вплив програми на різні компоненти психологічної ресурсності.

Третім етапом аналізу стало дослідження змін за Опитувальником когнітивної гнучкості (CFI). Повні розрахунки за методикою представлено (див. Додаток В).

На основі індивідуальних результатів було проведено порівняння розподілу респондентів за рівнями когнітивної гнучкості до та після тренінгової програми (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Порівняння розподілу респондентів за рівнями когнітивної гнучкості "до" та "після" програми

Рівень когнітивної гнучкості	Діапазон балів	До програми		Після програми		Зміна
		к-ть	%	к-ть	%	
Високий	112-140	0	0%	2	11,8%	+11,8%
Середній	83-111	12	70,6%	15	88,2%	+17,6%
Низький	20-82	5	29,4%	0	0%	-29,4%
Усього		17	100%	17	100%	

Для наочного відображення результатів дослідження створено гістограму та сегментограму (див. рис. 3.5 – 3.6).

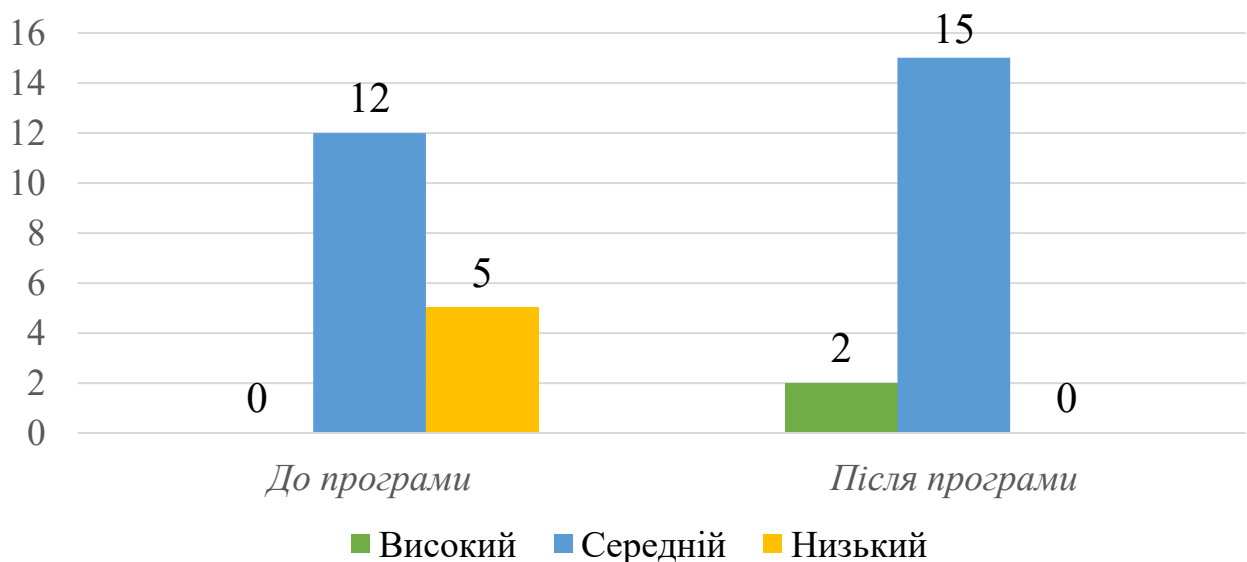


Рис. 3.5. Гістограма розподілу учасників тренінгу за рівнями когнітивної гнучкості (CFI) "до" та "після" програми

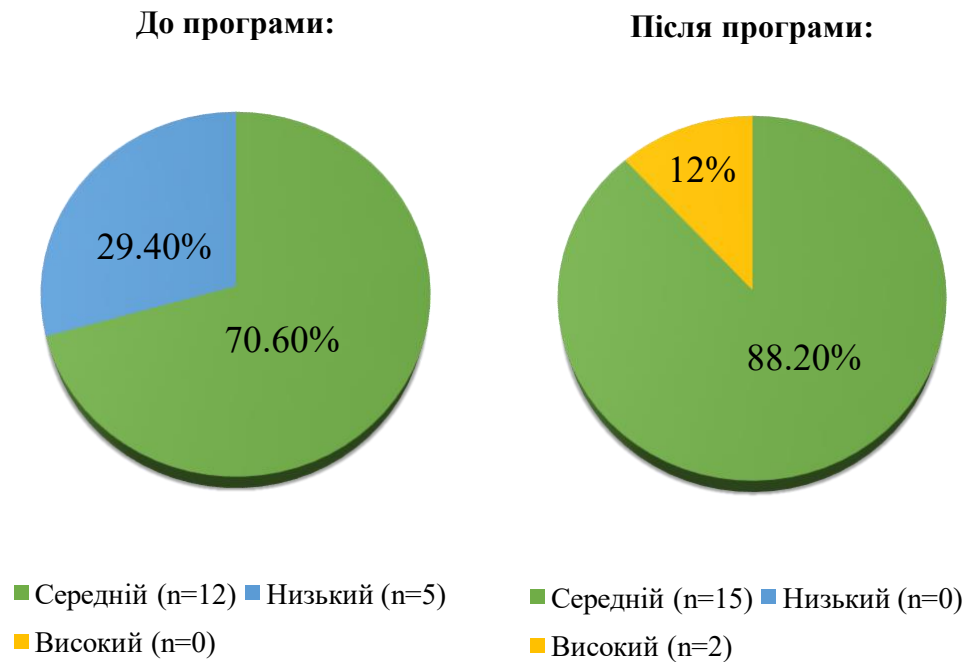


Рис. 3.6. Сегментограма розподілу за рівнями когнітивної гнучкості (CFI) "до" та "після" програми

Аналізуючи результати повторного дослідження за Опитувальником когнітивної гнучкості серед учасників тренінгу, можна зробити наступні висновки. Кількість учасників із середнім рівнем когнітивної гнучкості зросла з 70,6% (12 осіб) до 88,2% (15 осіб), що становить приріст у 17,6 процентних пункти. Кількість учасників з низьким рівнем зменшилася з 29,4% (5 осіб) до 0%. Такі зміни свідчать про високу ефективність програми у розвитку здатності генерувати альтернативні рішення та адаптуватися до складних ситуацій.

Вперше з'явилися учасники з високим рівнем когнітивної гнучкості - 2 особи (11,8%), які до програми мали середній рівень (№ 1, 7). Це свідчить про можливість якісного переходу на вищий рівень розвитку когнітивної гнучкості навіть у короткостроковій програмі.

Індивідуальна динаміка учасників виглядає наступним чином: п'ятеро осіб (№ 6, 11, 16, 21, 26) перейшли з низького до середнього рівня, двоє учасників (№ 1, 7) перейшли із середнього до високого рівня. Дев'ятеро осіб (№ 3, 5, 8, 10, 13, 15, 17, 19, 20) покращили показники в межах середнього рівня, а один учасник (№ 29) залишився без значних змін.

Покращення когнітивної гнучкості у учасників тренінгу спостерігалися переважно за шкалою "Альтернативи", що відповідає змісту тренінгової програми, яка приділяла значну увагу розвитку здатності генерувати альтернативні рішення на заняттях 5-6. За шкалою "Контроль" покращення були менш вираженими, що може свідчити про необхідність більш тривалої роботи для формування стійкого відчуття контролю над складними ситуаціями. Відчуття контролю формується не лише через когнітивні техніки, а й через накопичення позитивного досвіду успішного подолання викликів, що потребує часу.

Узагальнюючи результати формувального експерименту, можна зробити висновок про ефективність розробленої програми соціально-психологічного тренінгу розвитку soft skills для формування у особистості ресурсу подолання життєвих труднощів. Позитивна динаміка спостерігається у більшості учасників тренінгової програми за всіма трьома методиками.

За Методикою дослідження емоційного інтелекту особистості 17 з 17 учасників (100%) продемонстрували покращення показників, з них 3 учасники (17,6%) перейшли на вищий рівень розвитку. Це свідчить про вплив тренінгової програми на здатність учасників розуміти власні емоції та емоції інших людей, а також регулювати емоційні стани.

За Опитувальником психологічної ресурсності особистості 15 з 17 учасників (88,2%) продемонстрували покращення показників, з них 9 учасників (52,9%) перейшли на вищий рівень розвитку. Виражені зміни полягають у тому, що вперше з'явилися учасники з високим рівнем (11,8%), чого не спостерігалось на етапі констатувального експерименту. Це вказує на те, що програма ефективно сприяє не лише покращенню наявних ресурсів, а й формуванню якісно нового рівня психологічної ресурсності.

За Опитувальником когнітивної гнучкості 16 з 17 учасників (94,1%) продемонстрували покращення показників, з них 7 учасників (41,2%) перейшли на вищий рівень розвитку. Важливим результатом є те, що всі учасники з низьким рівнем когнітивної гнучкості перейшли на середній рівень.

Найбільш ефективною програма виявилася для розвитку психологічної ресурсності: 88,2% учасників продемонстрували покращення, а 52,9% перейшли на вищий рівень розвитку. Це може бути пов'язано з акцентом тренінгу на актуалізації внутрішніх ресурсів та практичних навичках самопідтримки, які учасники могли безпосередньо застосовувати у повсякденному житті вже під час програми. Також важливою є інтеграція всіх компонентів тренінгу: розвиток емоційного інтелекту та когнітивної гнучкості створили міцну основу для усвідомлення та використання власних психологічних ресурсів.

Високу ефективність програма продемонструвала для розвитку когнітивної гнучкості: 94,1% учасників показали покращення показників, а 41,2% перейшли на вищий рівень. Особливо вражаючим є факт, що жодного учасника з низьким рівнем не залишилося після програми. Це підтверджує адекватність обраних методів та технік роботи з когнітивною сферою.

Стабільну ефективність програма показала для розвитку емоційного інтелекту: 100% учасників продемонстрували покращення показників. Хоча лише 17,6% перейшли на вищий рівень, це може бути пов'язано з тим, що емоційний інтелект потребує більш тривалої роботи для суттєвих якісних змін.

Покращення показників відповідають реалістичним очікуванням від короткострокової тренінгової програми, розрахованої на 8 занять. Найбільш виражені покращення спостерігалися у учасників, які мали низький або середній початковий рівень розвитку досліджуваних характеристик та продемонстрували високу активність і відкритість до нового досвіду під час тренінгових занять.

Респонденти, які не брали участі у тренінговій програмі (№ 2, 4, 9, 12, 14, 18, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 30), не проходили повторну діагностику, тому їх результати залишилися без змін. Для статистичного аналізу ефективності програми за t-критерієм Ст'юдента їхні показники констатувального експерименту будуть використані як незмінні дані "до" та "після" програми, що дозволить коректно порівняти динаміку всієї вибірки з 30 респондентів.

Для розрахунку t-критерію використовувалася наступна формула:

$$t = (M_d \times \sqrt{n}) / q \quad (3.1)$$

де:

- M_d - середнє арифметичне різниці значень
- n - кількість респондентів (30 осіб)
- q - стандартне відхилення

Стандартне відхилення розраховувалося за формулою:

$$q = \sqrt{(\sum d^2 / n)} \quad (3.2)$$

де d - різниця між показниками до та після програми для кожного респондента.

Таблиця 3.5

**Результати перевірки ефективності програми за методикою дослідження
емоційного інтелекту особистості (В.В. Зарицька)**

№	Загальний бал до програми	Загальний бал після програми	Різниця (d)
1	160	175	-15
2	185	185	0
3	134	156	-22
4	212	212	0
5	151	163	-12
6	123	148	-25
7	175	188	-13
8	112	138	-26
9	200	200	0
10	143	155	-12
11	96	121	-25
12	180	180	0
13	127	142	-15
14	196	196	0
15	159	171	-12
16	104	129	-25
17	167	179	-12
18	204	204	0

Продовж. табл. 3.5

19	119	134	-15
20	147	160	-13
21	88	98	-10
22	176	176	0
23	131	131	0
24	192	192	0
25	155	155	0
26	100	115	-15
27	171	171	0
28	208	208	0
29	115	125	-10
30	139	139	0

Повні розрахунки представлено (див. Додаток Д).

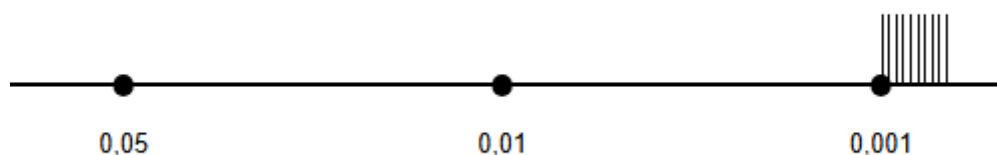
Таблиця 3.6

**Статистичні показники ефективності за методикою дослідження
емоційного інтелекту особистості (В.В. Зарицька)**

Показник	Значення
Середнє арифметичне різниці (Md)	9,23
Стандартне відхилення (q)	12,97
Кількість респондентів (n)	30
Ступені свободи (df)	29
Значення t-критерію	3,90
Критичне значення ($p < 0,001$)	3,66
Рівень значущості (p)	$< 0,001$

Отримане значення t-критерію (3,90) перевищує критичне значення для рівня значущості $p < 0,001$ при 29 ступенях свободи (3,66), що свідчить про статистично високо значущі зміни показників емоційного інтелекту у респондентів, які брали участь у тренінговій програмі. Середній приріст показників становив 9,23 бали, що вказує на суттєвий вплив програми на розвиток здатності учасників розуміти та регулювати власні емоції.

Для наочного відображення результатів створено графік (див. рис. 3.7).



**Рис. 3.7. Графік показника ефективності за методикою дослідження
емоційного інтелекту особистості (В.В. Зарицька)**

Таблиця 3.7

**Результати перевірки ефективності програми за Опитувальником
психологічної ресурсності особистості (О.С. Штепа)**

№	Загальний бал до програми	Загальний бал після програми	Різниця (d)
1	77	84	-7
2	97	97	0
3	63	77	-14
4	101	101	0
5	77	84	-7
6	55	69	-14
7	84	98	-14
8	63	77	-14
9	98	98	0
10	77	84	-7
11	56	69	-13
12	95	95	0
13	70	77	-7
14	98	98	0
15	77	84	-7
16	59	73	-14
17	84	98	-14
18	105	105	0
19	63	77	-14
20	77	84	-7
21	49	49	0
22	87	87	0
23	70	70	0
24	98	98	0
25	77	77	0
26	56	69	-13

Продовж. табл. 3.7

27	84	84	0
28	105	105	0
29	63	63	0
30	77	77	0

Повні розрахунки представлено (див. Додаток Д).

Таблиця 3.8

Статистичні показники ефективності за Опитувальником психологічної ресурсності особистості (О.С. Штепа)

Показник	Значення
Середнє арифметичне різниці (Md)	5,53
Стандартне відхилення (q)	8,17
Кількість респондентів (n)	30
Ступені свободи (df)	29
Значення t-критерію	3,71
Критичне значення ($p < 0,001$)	3,66
Рівень значущості (p)	$< 0,001$

Отримане значення t-критерію (3,71) перевищує критичне значення для рівня значущості $p < 0,001$ при 29 ступенях свободи (3,66), що свідчить про статистично високо значущі зміни показників психологічної ресурсності у респондентів, які брали участь у тренінговій програмі. Середній приріст показників становив 5,53 бали, що підтверджує ефективність програми у формуванні психологічних ресурсів особистості.

Для наочного відображення результатів створено графік (див. рис. 3.8).



Рис. 3.8. Графік показника ефективності за Опитувальником психологічної ресурсності особистості (О.С. Штепа)

Таблиця 3.9

**Результати перевірки ефективності програми за Опитувальником
когнітивної гнучкості (CFI)**

№	Загальний бал до програми	Загальний бал після програми	Різниця (d)
1	97	113	-16
2	117	117	0
3	88	99	-11
4	122	122	0
5	94	103	-9
6	81	95	-14
7	102	112	-10
8	84	96	-12
9	119	119	0
10	91	100	-9
11	77	90	-13
12	113	113	0
13	89	99	-10
14	116	116	0
15	96	106	-10
16	82	95	-13
17	101	111	-10
18	121	121	0
19	86	96	-10
20	93	103	-10
21	79	86	-7
22	104	104	0
23	91	91	0
24	115	115	0
25	94	94	0
26	81	88	-7
27	99	99	0
28	123	123	0
29	84	84	0
30	93	93	0

Повні розрахунки представлено (див. Додаток Д).

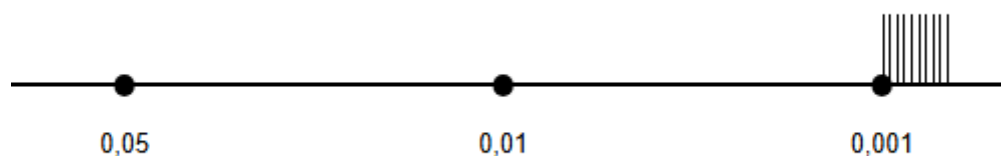
Таблиця 3.10

**Статистичні показники ефективності за Опитувальником когнітивної
гнучкості (CFI)**

Показник	Значення
Середнє арифметичне різниці (Md)	5,70
Стандартне відхилення (q)	7,99
Кількість респондентів (n)	30
Ступені свободи (df)	29
Значення t-критерію	3,91
Критичне значення ($p < 0,001$)	3,66
Рівень значущості (p)	$< 0,001$

Отримане значення t-критерію (3,91) перевищує критичне значення для рівня значущості $p < 0,001$ при 29 ступенях свободи (3,66), що свідчить про статистично високо значущі зміни показників когнітивної гнучкості у респондентів, які брали участь у тренінговій програмі. Середній приріст показників становив 5,70 бали, що підтверджує ефективність програми у розвитку здатності генерувати альтернативні рішення та адаптуватися до змін.

Для наочного відображення результатів створено графік (див. рис. 3.9).



**Рис. 3.9. Графік показника ефективності за Опитувальником когнітивної
гнучкості (CFI)**

Результати статистичної перевірки за t-критерієм Стюдента однозначно підтверджують ефективність розробленої програми соціально-психологічного тренінгу розвитку soft skills. Статистично високо значущі зміни на рівні $p < 0,001$ зафіксовано за всіма трьома методиками, що свідчить про комплексний позитивний вплив програми на учасників.

За показниками емоційного інтелекту зафіксовано значення t-критерію (3,90), що вказує на статистично значущий вплив тренінгової програми на розвиток емоційного інтелекту особистості та його компонентів (розуміння власних емоцій, самоконтроль і саморегуляція, розуміння емоцій інших людей, використання емоцій у діяльності). Особливо виражені зміни спостерігалися за шкалами розуміння власних емоцій та саморегуляції емоційних станів, що відповідає змісту та акцентам тренінгової програми.

За показниками психологічної ресурсності зафіксовано значення t-критерію (3,71), що вказує на ефективність програми у формуванні психологічних ресурсів. Найбільш виражені зміни відбулися за шкалами "Знання власних ресурсів", "Уміння оновлювати власні ресурси" та "Уміння використовувати власні ресурси", що підтверджує успішність роботи на етапах актуалізації та інтеграції психологічних ресурсів.

Розвиток когнітивної гнучкості підтверджено значенням t-критерію (3,91), зокрема за шкалою "Альтернативи", що відображає здатність учасників генерувати різноманітні варіанти рішень у складних ситуаціях. За шкалою "Контроль" зміни були менш вираженими, що може свідчити про необхідність більш тривалої роботи для формування стійкого відчуття контролю над обставинами.

Таким чином, статистичний аналіз підтверджує, що розроблена програма соціально-психологічного тренінгу ефективно сприяє розвитку soft skills (емоційного інтелекту та когнітивної гнучкості) та формуванню психологічних ресурсів, що в комплексі забезпечує формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Розробка та реалізація програми соціально-психологічного тренінгу розвитку soft skills для формування у особистості ресурсу подолання життєвих труднощів дозволяє зробити кілька важливих висновків щодо ефективності обраного підходу та можливостей цілеспрямованого розвитку досліджуваних характеристик.

Теоретичне обґрунтування програми базувалося на інтеграції когнітивно-поведінкового підходу, моделі емоційного інтелекту Д. Гоулмана, концепції Дж. Мейєра та П. Саловея, теорії психологічної ресурсності О.С. Штепи, концепцій розвитку когнітивної гнучкості Дж. Денніса та Дж. Вандер Вал, особистісно-орієнтованого підходу С.Д. Максименка та принципів андрагогіки М. Ноулза. Програма реалізовувалася у форматі групового онлайн-тренінгу з використанням платформи Zoom та включала 8 занять тривалістю 1,5 години кожне. Структура програми передбачала чотири етапи: знайомство та психоедукація (заняття 1-2), розвиток емоційного інтелекту (заняття 3-4), розвиток когнітивної гнучкості (заняття 5-6), інтеграція та завершення (заняття 7-8). Методи роботи включали психоедукацію, групову дискусію, рольові ігри, практичні вправи на розвиток емоційного інтелекту та когнітивної гнучкості, техніки когнітивної реструктуризації, актуалізації психологічних ресурсів, рефлексивні практики та домашні завдання.

Результати формувального експерименту виявили позитивну динаміку за всіма трьома методиками у більшості учасників тренінгової програми. За методикою В.В. Зарицької кількість учасників з достатнім рівнем емоційного інтелекту зросла з 23,5% (4 особи) до 41,2% (7 осіб), троє учасників (№ 3, 5, 20) перейшли із середнього рівня до достатнього, 100% учасників продемонстрували покращення показників. За опитувальником О.С. Штепи вперше з'явилися учасники з високим рівнем психологічної ресурсності (11,8%), кількість учасників з рівнем "не діагностується" зменшилася з 23,5% (4 особи) до 5,9% (1 особа), 88,2% учасників продемонстрували покращення,

52,9% перейшли на вищий рівень розвитку. За опитувальником CFI кількість учасників з низьким рівнем когнітивної гнучкості зменшилася з 29,4% (5 осіб) до 0%, вперше з'явилися учасники з високим рівнем (11,8%), 94,1% учасників продемонстрували покращення показників.

Статистична перевірка ефективності програми за t-критерієм Стьюдента для залежних вибірок підтвердила статистично високо значущі зміни на рівні $p < 0,001$ за всіма трьома методиками. За методикою емоційного інтелекту отримано $t=3,90$ ($Md=9,23$, $q=12,97$), за опитувальником психологічної ресурсності $t=3,71$ ($Md=5,53$, $q=8,17$), за опитувальником когнітивної гнучкості $t=3,91$ ($Md=5,70$, $q=7,99$). Усі значення t-критерію перевищують критичне значення 3,66 для $p < 0,001$ при 29 ступенях свободи, що однозначно підтверджує ефективність розробленої програми.

Узагальнюючи результати формувального експерименту, можна констатувати, що розроблена програма соціально-психологічного тренінгу є ефективним інструментом для розвитку soft skills (емоційного інтелекту та когнітивної гнучкості) та формування психологічних ресурсів особистості. Найбільш ефективною програма виявилася для розвитку когнітивної гнучкості (всі учасники з низьким рівнем перейшли на середній) та психологічної ресурсності (52,9% учасників перейшли на вищий рівень). Комплексний характер програми, що інтегрує роботу з емоційною, когнітивною та ресурсною сферами, забезпечує формування у особистості цілісного ресурсу для подолання життєвих труднощів, що підтверджено статистично значущими результатами за всіма досліджуваними показниками.

ВИСНОВКИ

На підставі отриманих результатів теоретико-емпіричного дослідження щодо впливу soft skills на формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів, можна зробити такі загальні висновки.

1. У ході теоретико-методологічного аналізу встановлено, що soft skills розглядаються як комплекс соціально-психологічних компетентностей, які включають емоційний інтелект, когнітивну гнучкість, комунікативні навички, здатність до адаптації та саморегуляції. Виявлено відмінності у підходах зарубіжних та вітчизняних дослідників, де зарубіжні науковці акцентують увагу на емоційному інтелекті як ключовому компоненті soft skills, тоді як вітчизняні дослідники більше зосереджуються на соціально-психологічних аспектах міжособистісної взаємодії. Встановлено, що психологічний ресурс для подолання життєвих труднощів формується через інтеграцію когнітивних, емоційних та особистісних компонентів, де soft skills виступають інструментами актуалізації та використання внутрішніх можливостей особистості.

2. Аналіз наукової літератури дозволив з'ясувати механізми впливу soft skills на формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів. Емоційний інтелект забезпечує здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції та емоції інших людей, що сприяє конструктивному реагуванню на стресові ситуації. Когнітивна гнучкість дозволяє генерувати альтернативні рішення, адаптуватися до змін та зберігати відчуття контролю у невизначених ситуаціях. Психологічні ресурси, за концепцією О.С. Штепи, включають упевненість у собі, доброту до людей, допомогу іншим, успіх, любов, творчість, віру у добро, прагнення до мудрості, роботу над собою, самореалізацію та відповідальність, які людина може свідомо актуалізувати для подолання життєвих викликів. Встановлено, що розвиток soft skills підвищує психологічну ресурсність особистості через формування навичок усвідомлення, оновлення та використання власних ресурсів.

3. Емпірично досліджено вплив soft skills на формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів. У констатувальному експерименті взяли участь 30 працівників віком від 23 до 46 років (18 жінок та 12 чоловіків). Дослідження проводилося за трьома методиками: Методика дослідження емоційного інтелекту особистості В.В. Зарицької (76 суджень, 4 шкали, максимум 304 бали), Опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи (67 тверджень, 14 шкал, максимум 112 балів), Опитувальник когнітивної гнучкості CFI (20 тверджень, 2 шкали, максимум 140 балів).

За методикою емоційного інтелекту виявлено, що 46,7% респондентів (14 осіб) мають достатній рівень (156-257 балів), 53,3% (16 осіб) - середній рівень (79-155 балів). Жодного респондента з високим рівнем не виявлено, що може бути пов'язано зі специфікою професійної діяльності у digital-індустрії. За шкалами спостерігалися наступні тенденції: за шкалою "Розуміння особистістю власних емоцій" більшість демонструє достатній рівень, за шкалою "Самоконтроль і саморегуляція емоцій" виявлено найбільше труднощів у стресових ситуаціях, за шкалами "Розуміння емоцій інших людей" та "Використання емоцій у діяльності" показники були помірними.

За опитувальником психологічної ресурсності 43,3% респондентів демонструють середній рівень, 26,7% - високий рівень, 30,0% мають низький рівень або психологічна ресурсність не діагностується. Найкраще розвинені ресурси "Доброта до людей", "Віра у добро" та "Відповідальність". Виявлено недостатній розвиток за шкалами "Знання власних ресурсів", "Уміння оновлювати власні ресурси" та "Уміння використовувати власні ресурси", що вказує на труднощі у свідомому оперуванні власними психологічними ресурсами.

За опитувальником когнітивної гнучкості 56,7% респондентів мають середній рівень, 26,7% - високий рівень, 16,7% - низький рівень. За шкалою "Альтернативи" більшість демонструє помірну здатність генерувати різні

рішення, за шкалою "Контроль" виявлено середні показники впевненості у можливості впливати на обставини.

Виявлено значну варіативність у поєднанні рівнів розвитку різних компонентів soft skills, що підтверджує необхідність комплексного підходу до їх розвитку.

4. Розроблено та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу розвитку soft skills для формування у особистості ресурсу подолання життєвих труднощів. Теоретичною основою програми стала інтеграція когнітивно-поведінкового підходу (А. Бек, Дж. Мейєр, П. Саловей), моделі емоційного інтелекту Д. Гоулмана, теорії психологічної ресурсності О.С. Штепи, концепцій розвитку когнітивної гнучкості (Дж. Денніс, Дж. Вандер Вал) та принципів андрагогіки М. Ноулза. Програма будувалася на принципах комплексності, індивідуалізації, активності учасників, систематичності, ресурсної орієнтації та практичної спрямованості.

Програма реалізована у форматі групового онлайн-тренінгу з використанням платформи Zoom. До участі запрошено 17 респондентів із середнім рівнем емоційного інтелекту та/або недостатньо розвиненими показниками психологічної ресурсності та когнітивної гнучкості.

Програма включала 8 занять тривалістю 1,5 години кожне. Перший етап "Знайомство та психоедукація" (заняття 1-2): формування групової атмосфери, надання базових знань про soft skills, знайомство з картою емоцій, усвідомлення емоційних тригерів, початок ведення щоденника емоцій. Другий етап "Розвиток емоційного інтелекту" (заняття 3-4): робота з колесом емоцій за моделлю Р. Плутчика, дослідження зв'язку емоцій та тілесних відчуттів, розвиток самоспівчуття за концепцією К. Нефф, опанування технік емоційної регуляції (заземлення "5-4-3-2-1", дихальні практики, когнітивна переоцінка за А. Беком). Третій етап "Розвиток когнітивної гнучкості" (заняття 5-6): техніка шести капелюхів мислення Е. де Боно, генерування альтернативних рішень через мозковий штурм, переформулювання проблем у можливості, робота з концепцією кіл впливу, техніка зміни перспективи, щоденник думок за А.

Беком. Четвертий етап "Інтеграція та завершення" (заняття 7-8): створення карти ресурсів за О.С. Штепою, рефлексія успішного досвіду, складання планів самопідтримки, інтеграція навичок, створення індивідуальних планів подальшого розвитку.

Використовувалися методи психоедукації, групової дискусії, рольових ігор, практичні вправи на розвиток емоційного інтелекту та когнітивної гнучкості, техніки когнітивної реструктуризації, актуалізації психологічних ресурсів, рефлексивні практики та домашні завдання.

5. Перевірено ефективність програми за допомогою методів математичної статистики. Після завершення тренінгової програми проведено повторну діагностику 17 учасників за трьома методиками.

За методикою емоційного інтелекту кількість учасників з достатнім рівнем зросла з 23,5% (4 особи) до 41,2% (7 осіб), що становить приріст у 17,7 процентних пункти. Троє учасників перейшли із середнього рівня до достатнього (№ 3, 5, 20), чотирнадцять учасників покращили показники в межах свого рівня. Покращення спостерігалися переважно за шкалами "Розуміння особистістю власних емоцій" та "Самоконтроль і саморегуляція емоцій".

За опитувальником психологічної ресурсності кількість учасників із середнім рівнем зросла з 47,1% (8 осіб) до 58,8% (10 осіб), що становить приріст у 11,7 процентних пункти. З'явилися учасники з високим рівнем (11,8%). Значно зменшилася кількість учасників з рівнем "не діагностується" - з 23,5% (4 особи) до 5,9% (1 особа). Індивідуальна динаміка: троє перейшли з рівня "не діагностується" до низького, четверо з низького до середнього, двоє із середнього до високого рівня. Покращення спостерігалися за шкалами "Знання власних ресурсів", "Уміння оновлювати власні ресурси", "Уміння використовувати власні ресурси", "Упевненість у собі" та "Робота над собою".

За опитувальником когнітивної гнучкості кількість учасників із середнім рівнем зросла з 70,6% (12 осіб) до 88,2% (15 осіб), що становить приріст у 17,6 процентних пункти. Кількість учасників з низьким рівнем зменшилася з 29,4%

(5 осіб) до 0%. Вперше з'явилися учасники з високим рівнем - 2 особи (11,8%). Індивідуальна динаміка: п'ятеро перейшли з низького до середнього рівня, двоє із середнього до високого. Покращення спостерігалися переважно за шкалою "Альтернативи".

Статистична перевірка за t-критерієм Ст'юдента для залежних вибірок проводилася для всіх 30 респондентів. Отримано статистично високо значущі зміни на рівні $p < 0,001$ за всіма методиками: емоційний інтелект ($t=3,90$, $Md=9,23$, $q=12,97$), психологічна ресурсність ($t=3,71$, $Md=5,53$, $q=8,17$), когнітивна гнучкість ($t=3,91$, $Md=5,70$, $q=7,99$). Усі значення t-критерію перевищують критичне значення 3,66 для $p < 0,001$ при 29 ступенях свободи, що підтверджує ефективність розробленої програми.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що всі поставлені завдання вирішено, а мета роботи досягнута. Розроблена програма соціально-психологічного тренінгу виявилася ефективним інструментом для розвитку soft skills та формування психологічного ресурсу особистості для подолання життєвих труднощів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аносова А. В. Самопізнання та самовдосконалення як складові процесу формування комунікативної культури індивіда. Наукові записки. Серія: Психолого-педагогічні науки. 2015. Вип. 136. С. 25–31. URL: <https://surl.lt/xclcvk> (дата звернення: 19.07.2025).
2. Блинова О. Є., Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри : колективна монографія. Херсон : Видавництво ФОП Вишемирський В. С., 2021. 364 с. URL: <https://www.academia.edu/70835692> (дата звернення: 25.06.2025).
3. Бобро А. Формування soft skills у майбутніх учителів початкової школи. Наукові записки. Серія "Психолого-педагогічні науки" (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя). 2021. № 1. С. 117–124. URL: <https://surl.li/alpmki> (дата звернення: 26.09.2025).
4. Боровець О. В., Яковишина Т. В. Формування soft skills у майбутніх педагогів у процесі професійної підготовки. Педагогічні науки: теорія та практика. 2022. № 3. С. 37–42. URL: <https://surl.lt/yirpea> (дата звернення: 22.04.2025).
5. Бутенко О. В., Майкова С. О. Життестійкість і копінг-стратегії учасників освітнього процесу. Вісник Національного університету оборони України. 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 64–73.
6. Бутенко О. В., Майкова С. О. Копінг-стратегії та рівень тривожності студентів медичних спеціальностей під час воєнного стану. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я. 2023.
7. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2018. Вип. 40. С. 33–49. URL: <https://surl.li/uzbhqh> (дата звернення: 19.06.2025).

8. Волошок О. М., Прус С. О. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2021. № 1 (89). С. 146–151. URL: <https://surl.lu/cnumhf> (дата звернення: 12.06.2025).
9. Гарань Н. С., Замороцька В. В., Сипченко О. С. Розвиток «soft skills» студентської молоді у закладі вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Гуманізація навчально-виховного процесу. 2023. Вип. 3 (117). С. 23–34. URL: <https://surli.cc/tslvgb> (дата звернення: 19.06.2025).
10. Гарань Н., Замороцька В. Трансформаційні зміни вищої освіти України в умовах війни та у післявоєнний період: завдання та виклики. Україна на шляху відновлення: завдання науки і освіти в європеїзації держави : матеріали Всеукр. міжгалуз. наук.-практ. онлайн-конф., 17–19 трав. 2023 р. URL: <https://is.gd/qNnPNB> (дата звернення: 26.09.2025).
11. Глазунова О. Г., Корольчук В. І., Волошина Т. В., Саяпіна Т. П. Розвиток «soft skills» у майбутніх фахівців з інформаційних технологій: методи, засоби, індикатори оцінювання. Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету. 2019. № 7. С. 93–108. URL: <https://surl.lt/lmyflt> (дата звернення: 29.04.2025).
12. Готич В. О. Посттравматичне зростання як необхідна умова формування психологічної стійкості студентів в умовах війни : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2024. 268 с.
13. Грань Н. С., Замороцька В. В. Soft skills як складник підготовки майбутнього фахівця у закладі вищої освіти. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2023. № 6 (22). С. 768–780. URL: <https://surl.li/nedxml> (дата звернення: 28.04.2025).
14. Гурак Г. Ю. Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості особистості підлітка : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Хмельницький : Український державний університет, 2024. 255 с. URL: <https://surl.li/jbwtnr> (дата звернення: 29.06.2025).

15. Генеза поняття «особистість» в українській психологічній науці : монографія / В. В. Турбан, О. В. Завгородня, В. І. Klimchuk та ін. ; за ред. В. В. Турбан. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 179 с. URL: <https://surl.lu/kejolm> (дата звернення: 30.05.2025).
16. Дерев'янка С. П. Психологія емоційного інтелекту : навч.-метод. посіб. Чернівці : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2023. 82 с. URL: <https://surl.li/sicwqz> (дата звернення: 27.05.2025).
17. Длугунович Н. А. Soft skills як необхідна складова підготовки ІТ-фахівців. Вісник Хмельницького національного університету. Технічні науки. 2014. № 6. С. 239–242. URL: <https://surl.li/oujcvv> (дата звернення: 10.06.2025).
18. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 388 с. URL: <https://surl.lu/vsgpst> (дата звернення: 11.07.2025).
19. Зарицька В. В. Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 3. Т. 2. С. 37–43. URL: <https://surl.li/funjxb> (дата звернення: 06.06.2025).
20. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
21. Іванова Л. В., Скорнякова О. В. Soft skills як важлива складова конкурентоспроможності фахівця з інформаційних технологій. Молодий вчений. 2018. № 12 (1). С. 83–87. URL: <https://surl.li/tclwia> (дата звернення: 26.09.2025).
22. Ісаєва О. С., Шумінова О. В. Практичні аспекти розвитку soft skills в освітніх закладах України: використання інноваційних методик та технологій. 2023.
23. Каньоса Н. Г., Вакуленко В. М. Актуальність розвитку soft skills у реалізації індивідуальної освітньої траєкторії майбутніх фахівців дошкільної

освіти. Гуманізація навчально-виховного процесу. 2022. Вип. 3 (107). С. 88–102. URL: <https://surl.li/lxzgub> (дата звернення: 13.05.2025).

24. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с. URL: <https://surl.li/zycaun> (дата звернення: 02.05.2025).

25. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с. URL: <https://academia.edu/117168729> (дата звернення: 05.07.2025).

26. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект особистості у дискурсі життєздійснення : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2020. 497 с. URL: <https://surl.li/smzthv> (дата звернення: 13.06.2025).

27. Кірдан О., Кірдан О. Формування soft skills здобувачів вищої освіти в освітньому процесі закладу вищої освіти. Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи. 2022. № 2 (6). С. 152–160. URL: <https://surl.li/bwqjiv> (дата звернення: 26.09.2025).

28. Кордунова Н. О., Мудрак І. В., Дмитріюк Н. С. Особливості життєстійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях. Психологічні перспективи. 2021. Вип. 38. С. 96–109.

29. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / упоряд. В. В. Андрієвська, Г. О. Балл, О. Т. Губко, О. В. Проскура ; за ред. Л. М. Проколієнко. Київ : Радянська школа, 1989. 608 с.

30. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с. URL: <https://surl.li/lvqwbr> (дата звернення: 06.06.2025).

31. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. Слобожанський науковий

вісник. Серія: Психологія. 2023. № 2. С. 24–29. URL: <https://surl.li/cukppi> (дата звернення: 26.09.2025).

32. Кузнецов О. І., Платковська О. В., Савченко І. Г. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. Харків, 2020. Вип. 62. С. 214–228. URL: <https://surl.li/hxokyh> (дата звернення: 26.09.2025).

33. Курлянд З. Н., Бужина І. В. Самовдосконалення особистості : монографія. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2019. 188 с. URL: <https://surl.li/jjpojr> (дата звернення: 10.06.2025).

34. Лазуренко О. О. Напрями психологічної підтримки українських студентів в умовах воєнного часу. Journal of modern psychology. 2023. № 1 (28). С. 93–103. URL: <https://surl.li/wlnpki> (дата звернення: 11.05.2025).

35. Майбутнє психології в умовах сучасної України : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 23 трав. 2024 р. / за заг. ред. В. І. Лагодзінської. Київ : НУБіП України, 2024. 204 с. URL: <https://surl.li/obuycg> (дата звернення: 11.07.2025).

36. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 187 с. URL: <https://surli.cc/undmem> (дата звернення: 25.04.2025).

37. Максименко С. Д. Загальна психологія. Вид. 3-є, перероблене та доповнене. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 272 с. URL: <https://surl.li/snxmss> (дата звернення: 02.05.2025).

38. Мандро Л. В. «Soft skills» та «meta skills» як основа фахового зростання соціальних працівників. Наука і освіта. 2022. № 3. С. 31–35. URL: <https://surl.li/kpcbrf> (дата звернення: 15.05.2025).

39. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. Наукові записки. Серія:

Психологія. 2023. № 1. С. 52–57. URL: <https://surl.li/ispbyg> (дата звернення: 04.07.2025).

40. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. URL: <https://surl.li/mynkfl> (дата звернення: 27.06.2025).

41. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ : Вища школа, 2003. 159 с. URL: <https://surl.li/irwbdg> (дата звернення: 19.05.2025).

42. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с. DOI: <https://doi.org/10.36994/978-966-388-665-7-2023-266>

43. Оксютович М. В., Мельничук Д. С. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. Вчені записки Університету «КРОК». 2023. № 1 (69). С. 253–260. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-69-253-260>

44. Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життєстійкості : матеріали II Наукового семінару / за ред. Л. М. Карамушки, С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. URL: <https://academia.edu/54276463> (дата звернення: 30.06.2025).

45. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : зб. наукових статей / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2016. 318 с. URL: <https://surl.li/tlkbwq> (дата звернення: 14.07.2025).

46. Подофей С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. № 1. С. 260–265. URL: <https://surl.li/jdbjra> (дата звернення: 26.09.2025).

47. Пономарьова К. І. Формування комунікативної компетентності молодших школярів : навч.-метод. посіб. Київ : Інститут педагогіки НАПН України, 2021. 88 с. URL: <https://surl.li/jnmndi> (дата звернення: 23.06.2025).

48. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст : збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2019. 87 с. URL: <https://surl.li/zqqqxm> (дата звернення: 03.08.2025).

49. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, 2019. Т. 3. 535 с. URL: <https://surl.lt/xoppfb> (дата звернення: 13.06.2025).

50. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / О. В. Байдик, Л. В. Долинська, О. М. Слободяник, О. М. Лозова. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2023. 246 с. URL: <https://surli.cc/bhwzlg> (дата звернення: 04.07.2025).

51. Римарчук А. О. Стресостійкість та копінг-стратегії студентів в умовах воєнного стану. Актуальні проблеми вищої професійної освіти : матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції. Київ : НАУ, 2024. URL: <https://surl.li/ghtdyr> (дата звернення: 28.06.2025).

52. Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі : зб. матеріалів всеукр. наук.-пед. підвищ. кваліфікації, 6 берез. – 16 квіт. 2023 р. Полтава : Полтавський державний аграрний університет, 2023. 472 с. URL: <https://surl.li/gwxoid> (дата звернення: 20.05.2025).

53. Савченко Л. О., Сисоєва І. М. Розвиток soft skills у майбутніх фахівців з кібербезпеки на заняттях з ділової англійської мови. Збірник наукових праць. 2023. № 12. С. 245–259. URL: <https://surl.li/xtekyu> (дата звернення: 26.05.2025).

54. Сипченко О., Гарань Н., Пилипенко В. Дисемінація онлайн-ресурсів в освітній процес в умовах воєнного часу. Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. праць / за заг. ред. С. А. Саяпіної. Краматорськ : ЦТРІ «Друкарський дім», 2022. № 2 (102). С. 26–35. URL: <http://gnvp.ddpu.edu.ua/article/view/274869> (дата звернення: 26.09.2025).

55. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 4. С. 113–117. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2021.4.22. URL: <https://surl.lt/ognmud> (дата звернення: 03.07.2025).

56. Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні : монографія / І. В. Бринза, Д. В. Турбан, Є. Г. Носова та ін. ; за ред. І. В. Бринзи. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 296 с. URL: <https://surl.li/vztffu> (дата звернення: 01.08.2025).

57. Стасюк В. В., Українець В. М. Емоційна стійкість та стресостійкість особистості: теоретичні аспекти дослідження. Габітус. 2023. Вип. 48. С. 60–65. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/10.pdf> (дата звернення: 17.08.2025).

58. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2006. 265 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/417343.pdf (дата звернення: 18.07.2025).

59. Татаурова-Осика Г. Технологія визначення професійної придатності та професійно важливих якостей особистості. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2019. № 2 (6). URL: <https://surl.li/dtyfsa> (дата звернення: 26.09.2025).

60. Титаренко Т. М. Особистісні виміри психологічного здоров'я: норма і девіація : монографія. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2017. 160 с.

61. Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : монографія. Київ : Міленіум, 2014. 321 с. URL: <https://www.academia.edu/31100016> (дата звернення: 09.05.2025).

62. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2009. 570 с. URL: <https://surl.li/noribn> (дата звернення: 25.05.2025).

63. Тілікіна Н. В., Кримова М. О. Навички XXI століття як умова виходу молоді на ринок праці. Інвестиції: практика та досвід. 2020. № 5-6. С. 21–28. URL: <http://www.investplan.com.ua/?op=1&z=7065&i=3> (дата звернення: 05.05.2025).

64. Тренінг соціальних компетенцій (Soft skills) : методичні рекомендації. Львів : Львівський національний університет імені Івана Франка, 2014. URL: <https://surl.li/imecae> (дата звернення: 24.06.2025).

65. Чаусов В. М. Визначення і зміст поняття «Soft-Skills» майбутніх фахівців. Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки». Серія «Управління та адміністрування». 2024. Вип. 19 (48). С. 136–153. URL: <https://ojs.uem.edu.ua/index.php/spn/article/view/723/0> (дата звернення: 23.04.2025).

66. Черушева Г. Концептуальні підходи до визначення «soft skills» у сучасних моделях управлінської компетентності. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2023. № 1 (28). С. 128–137. URL: <https://surl.li/ymnrep> (дата звернення: 26.09.2025).

67. Чиханцова О. Г., Сердюк Л. З. Особистісні ресурси та їх вплив на життєстійкість особистості. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2023. Вип. 62. С. 23–43. URL: <https://surl.li/rnwpgc> (дата звернення: 22.05.2025).

68. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2017. Вип. 39. С. 368–379. URL: <https://surl.li/rxfnae> (дата звернення: 08.05.2025).

69. Шерстюк Н. О. Особливості та способи освоєння «Soft Skills» у ЗВО. Сучасні тренди розвитку медичної освіти: перспективи і здобутки : матеріали наук.-практ. конф., Полтава, 2022 р. С. 319–321. URL: <https://surl.li/yxjode> (дата звернення: 26.09.2025).

70. Штепа О. С., Колтунович Т. А., Воробйова А. Є. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації

авторської методики. Вісник Львівського університету. Серія філософсько-політологічні студії. 2020. Вип. 29. С. 380–399. URL: <https://surli.cc/aprille> (дата звернення: 01.07.2025).

71. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York : W. H. Freeman and Company, 1997. 604 p. URL: <https://surl.lt/hygpbt> (дата звернення: 25.08.2025).

72. Clark K., Breiland A. "I want my PRC": engagement of undergraduates with and assessment of the peer research consultant program. Reference Services Review. 2023.

73. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76–82. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12964174/> (дата звернення: 15.05.2025).

74. De la Fuente J., Santos F. H., Garzón-Umerenkova A., Fadda S., Solinas G., Pignata S. Cross-Sectional Study of Resilience, Positivity and Coping Strategies as Predictors of Engagement-Burnout in Undergraduate Students: Implications for Prevention and Treatment in Mental Well-Being. Frontiers in Psychiatry. 2021. Vol. 12. Article 596453. URL: <https://surl.li/jslelb> (дата звернення: 22.05.2025).

75. Dunkel Schetter C., Dolbier C. Resilience in the Context of Chronic Stress and Health in Adults. Social and Personality Psychology Compass. 2011. Vol. 5, No. 9. P. 634–652. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4494753/> (дата звернення: 19.06.2025).

76. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.

77. Kumar G., Sharma V. Emotional Intelligence through Soft Skills for Employability. SSRN Electronic Journal. 2019. URL: <https://surl.li/krxwwb> (дата звернення: 10.07.2025).

78. Lü W., Wang Z., You X. Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: a cross-sectional study. BMC

Psychology. 2020. Vol. 8. Article 79. URL: <https://surl.li/wjkmpn> (дата звернення: 05.06.2025).

79. Michopoulos V., Powers A., Gillespie C. F., Ressler K. J., Jovanovic T. Coping Strategies as Mediators in Relation to Resilience and Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Affective Disorders*. 2018. Vol. 225. P. 153–159. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5626644/> (дата звернення: 28.05.2025).

80. Rogers C. R. *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Boston : Houghton Mifflin, 1951. 560 p.

81. Schneiderman N., Ironson G., Siegel S. D. Stress and Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2005. Vol. 1. P. 607–628. URL: <https://surli.cc/wqylsa> (дата звернення: 12.06.2025).

82. Soft skills – навички XXI століття : зб. тез доповідей Всеукр. наук.-практ. вебінару, 7 листоп. 2024 р. Київ : Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України, 2024. 51 с. URL: <https://surl.li/dnckph> (дата звернення: 21.04.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ (В.В. Зарицька)

ІНСТРУКЦІЯ

Уважно прочитайте кожне судження та оцініть, наскільки воно відповідає вашій поведінці, думкам і почуттям. Оберіть один із чотирьох варіантів відповіді:

"Так" (майже завжди) – 4 бали (високий рівень)

"Часто" – 3 бали (достатній рівень)

"Інколи" (частково) – 2 бали (середній рівень)

"Ніколи" (майже ніколи) – 1 бал (низький рівень)

Відповідайте щиро та об'єктивно. Немає правильних чи неправильних відповідей.

ОПИТУВАЛЬНИК (76 СУДЖЕНЬ)

№	Судження	Так	Часто	Інколи	Ніколи
1	Мене легко розхвилювати				
2	Мене важко засмутити				
3	Я не відчуваю розгубленості перед труднощами				
4	Я відчуваю в собі впевненість				
5	Я надмірно хвилююсь навіть через дрібниці				
6	Я відчуваю себе беззахисним перед відповідальними особами				
7	Хвилювання заважає мені зосередитися на справі				
8	Від образи я плачу				
9	У важких ситуаціях я, як дитина, потребую, щоб мене пожаліли				
10	Відчуваю розгубленість перед труднощами, коли не знаю як їх подолати				
11	Неприємності викликають в мене хвилювання				
12	Критика на мою адресу в присутності інших викликає в мене хвилювання				
13	Для забезпечення власного спокою я намагаюсь підтримувати з людьми позитивні стосунки				

Продовження Додатку А

14	Радісні новини викликають у мене почуття задоволення				
15	Критика віч-на-віч змушує мене зробити відповідні висновки				
16	Я адекватно реагую на негативну критику на свою адресу				
17	Мені не важко самого себе критикувати				
18	Я не відчуваю неприязні до людини, яка мене критикувала				
19	На необґрунтовану критику на людях я спокійно даю пояснення				
20	Я позитивно ставлюся до критики віч-на-віч				
21	Я не серджусь, коли в мене щось не виходить в роботі				
22	Я не втрачаю терпіння, коли треба когось чекати				
23	Мені не важко забути образи та простити людину, яка зробила мені боляче				
24	Мене виводить з рівноваги безвідповідальне ставлення інших людей до роботи				
25	Коли я гніваюсь, то не схильний щось ламати чи розбивати				
26	Я привітно ставлюсь до людей у повсякденному житті та уважно в умовах конфлікту				
27	Я проявляю незадоволення, якщо не вдається доробити справу до кінця				
28	Складні життєві ситуації не викликають у мене неспокій				
29	Незначні неприємності не викликають у мене спалаху гніву				
30	У стресовому стані я можу зосередитися на роботі				
31	У стресовому стані мої звички не змінюються				
32	Коли я гніваюсь, то намагаюсь нікому не зашкодити				
33	Перед розв'язанням складного завдання я намагаюсь настроїтися на його виконання				
34	Я залишаюсь спокійним у період змін у житті: нова робота, нові викладачі, нові друзі та інше				
35	Я складаю список завдань, які треба виконати в першу чергу				
36	Якщо під час відпочинку щось іде не за планом, я спокійно реагую на зміни				
37	Якщо мене щось турбує, я намагаюсь знайти шлях розв'язання проблеми				
38	Якщо мені терміново треба прийняти рішення, я намагаюсь подивитися на проблему очима сторонньої людини				
39	Сумний вигляд людини означає, що вона чимось схвильована				
40	Пригнічений вигляд означає, що людину хтось принизив				

Продовження Додатку А

41	Оптимістичний вигляд означає, що людину хвалять за роботу				
42	Ображений вигляд означає, що людину необґрунтовано звинувачують				
43	Почуття провини означає, що людина зробила щось не так				
44	Сумний вираз обличчя означає втрату чогось важливого в житті				
45	Щаслива очікувана подія надає обличчю вираз бурхливої радості				
46	Людина, якій довіряє оточення, має оптимістичний вигляд				
47	Байдужість до всього означає, що у людини відсутня мета в житті, в роботі				
48	Причиною недовіри до людей можуть бути образи в дитинстві				
49	Зрада може викликати сильний гнів				
50	Втрата сенсу життя викликає печаль				
51	Якщо людина робить щось корисне для інших, є впевненість у тому, що до неї будуть ставитись із вдячністю				
52	Якщо у людини здійснюються мрії, то її можна вважати щасливою				
53	Важкі хронічні захворювання можуть призводити до песимізму, нервових зривів				
54	Байдужість до людей призводить потім до самотності				
55	Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточення чимось пригнічене				
56	Я не можу залишатися спокійним, якщо оточення чимось схвильоване				
57	Коли друзі говорять про свої проблеми, я намагаюсь їм допомогти				
58	Мене охоплює хвилювання, коли бачу заплакану дитину				
59	Веселий настрій оточення викликає в мене аналогічні емоції				
60	У мене не часто змінюється настрій				
61	Мене важко образити				
62	Я сплю спокійно				
63	У конфліктних ситуаціях я намагаюсь виглядати спокійно				
64	У мене викликає хвилювання, коли я виглядаю гірше, ніж інші				
65	У будь-яких справах я проявляю активність				
66	Коли ситуація складна, я намагаюсь стримувати емоції				
67	Якщо з людьми довірливі стосунки, то я вільно проявляю емоції				

Продовження Додатку А

68	Якщо важлива розмова, то емоції проявляю відповідно до ситуації				
69	Якщо людина для мене не цікава, то не проявляю ніяких емоцій				
70	На несуттєву розмову я реакую спокійно				
71	У мене вигляд врівноваженої людини				
72	Я намагаюсь бути спокійним навіть тоді, коли в душі схвилюваний				
73	Я все роблю з позитивним настроєм				
74	У діловому спілкуванні я намагаюсь проявляти симпатію до співрозмовника				
75	Я сміливо дивлюсь в вічі співрозмовнику				
76	Якщо я симпатизую людині, то ніщо мені не заважає це проявляти				

КЛЮЧ ДЛЯ ОБРОБКИ РЕЗУЛЬТАТІВ

Підрахунок балів:

- "Так" (майже завжди) = 4 бали
- "Часто" = 3 бали
- "Інколи" (частково) = 2 бали
- "Ніколи" (майже ніколи) = 1 бал

№	Шкала	Пункт тверджень	Максимальна кількість балів	Рівень розвитку емоційного інтелекту (в балах)			
				Високий	Достатній	Середній	Низький
1	Розуміння особистістю власних емоцій	1–20	80	68–80	41–67	21–40	0–20
2	Самоконтроль і саморегуляція емоцій	21–38	72	61–72	37–60	19–36	0–18
3	Розуміння особистістю емоцій інших	39–59	84	71–84	43–70	22–42	0–21
4	Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	60–76	68	58–68	35–57	18–34	0–17
	Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту	1–76	304	258–304	156–257	79–155	0–78

Продовження Додатку А

Таблиця А.1

**Результати дослідження за методикою дослідження емоційного інтелекту
особистості (В.В. Зарицька) (констатувальний)**

№	Розуміння власних емоцій	Самоконтроль і саморегуляція	Розуміння емоцій інших	Використання емоцій	Загальний бал	Рівень ЕІ
1	45	38	42	35	160	Достатній
2	52	44	48	41	185	Достатній
3	38	32	36	28	134	Середній
4	58	51	55	48	212	Достатній
5	42	36	40	33	151	Середній
6	35	29	33	26	123	Середній
7	48	42	46	39	175	Достатній
8	32	26	30	24	112	Середній
9	55	48	52	45	200	Достатній
10	40	34	38	31	143	Середній
11	28	22	26	20	96	Середній
12	50	43	47	40	180	Достатній
13	36	30	34	27	127	Середній
14	54	47	51	44	196	Достатній
15	44	38	42	35	159	Достатній
16	30	24	28	22	104	Середній
17	46	40	44	37	167	Достатній
18	56	49	53	46	204	Достатній
19	34	28	32	25	119	Середній
20	41	35	39	32	147	Середній
21	26	20	24	18	88	Середній
22	49	42	46	39	176	Достатній
23	37	31	35	28	131	Середній
24	53	46	50	43	192	Достатній
25	43	37	41	34	155	Середній
26	29	23	27	21	100	Середній
27	47	41	45	38	171	Достатній
28	57	50	54	47	208	Достатній
29	33	27	31	24	115	Середній
30	39	33	37	30	139	Середній

Продовження Додатку А

Таблиця А.2

**Результати повторного дослідження учасників тренінгу за методикою
емоційного інтелекту особистості (В.В. Зарицька) (формувальний)**

№	Розуміння власних емоцій		Самоконтроль і саморегуляція		Розуміння емоцій інших		Використання емоцій		Загальний бал		Рівень ЕІ	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
1	45	50	38	43	42	46	35	36	160	175	Достатній	Достатній
3	38	44	32	38	36	42	28	32	134	156	Середній	Достатній
5	42	46	36	40	40	43	33	34	151	163	Середній	Достатній
6	35	42	29	36	33	40	26	30	123	148	Середній	Середній
7	48	53	42	46	46	49	39	40	175	188	Достатній	Достатній
8	32	39	26	34	30	37	24	28	112	138	Середній	Середній
10	40	44	34	38	38	41	31	32	143	155	Середній	Середній
11	28	35	22	28	26	33	20	25	96	121	Середній	Середній
13	36	40	30	34	34	38	27	30	127	142	Середній	Середній
15	44	48	38	42	42	45	35	36	159	171	Достатній	Достатній
16	30	37	24	31	28	35	22	26	104	129	Середній	Середній
17	46	50	40	44	44	47	37	38	167	179	Достатній	Достатній
19	34	38	28	33	32	36	25	27	119	134	Середній	Середній
20	41	45	35	39	39	42	32	34	147	160	Середній	Достатній
21	26	28	20	23	24	27	18	20	88	98	Середній	Середній
26	29	33	23	28	27	32	21	22	100	115	Середній	Середній
29	33	36	27	30	31	34	24	25	115	125	Середній	Середній

Додаток Б

ОПИТУВАЛЬНИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ (ОПРО)

ІНСТРУКЦІЯ

Серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а знаком «-» ті, з якими ви не погоджуєтесь.

Відповідайте щиро та спонтанно, не витрачайте багато часу на обдумування кожного твердження.

ОПИТУВАЛЬНИК (67 ТВЕРДЖЕНЬ)

№	Твердження	+	-
1	Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей		
2	Наполегливість – це мій шлях до успіху		
3	Загалом, я впевнена у собі людина		
4	Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі		
5	Для мене важливо бути зрозумілим для інших		
6	Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять		
7	Люди за своєю природою злі		
8	Мені не подобається відповідати за інших		
9	Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант		
10	Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться		
11	Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань		
12	Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь		
13	Я волю тримати при собі свої речі, думки та переживання		
14	Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними		
15	Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити		
16	Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям		
17	Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несамотійність		
18	Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати		
19	Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки		
20	Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували		
21	Не вважаю себе цілеспрямованою людиною		
22	Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути		
23	Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити		
24	Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях		

Продовження Додатку Б

25	Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору		
26	Нікому не слід довіряти		
27	Доброта – це прихований егоїзм		
28	Навіть у поганій людині є щось хороше		
29	Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення		
30	Мені є кого любити		
31	Мені цікаві люди, які мислять неординарно		
32	У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини		
33	У житті немає нічого цікавого, лише розчарування		
34	Кожній людині необхідно дати у житті шанс		
35	Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя		
36	До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою		
37	Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки		
38	Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину		
39	Мені подобається розмірковувати, філософствувати		
40	Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети		
41	Милосердя є вищим за справедливість		
42	Показником справжнього професіоналізму людини є успіх		
43	Я не займаюсь саморозвитком		
44	Професія не є сферою моєї самореалізації		
45	Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань		
46	Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина		
47	Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі		
48	Я не бачу перспектив саморозвитку		
49	Природа людини завжди візьме гору над вихованням		
50	Я не потребую самоаналізу		
51	Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне		
52	Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння		
53	У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив		
54	Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя		
55	Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі		
56	Я вмію створити собі гарний настрій		
57	Я не знаю, якими є мої переваги		
58	Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити		
59	Я не здатний надихати та заспокоювати інших		
60	Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям		
61	Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети		
62	Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»		
63	Я не вмію створювати довірливі взаємини		
64	Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей		
65	Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка		
66	Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці		
67	Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку		

Продовження Додатку Б

КЛЮЧ ДЛЯ ОБРОБКИ РЕЗУЛЬТАТІВ

№	Шкала	Пункти тверджень	Максимальна кількість балів	Рівень розвитку психологічних ресурсів (в балах)			
				Високий	Середній	Низький	Не діагност.
1	Упевненість у собі	2, 3, 9, 11, 12, 21, 22, 55	8	7–8	5–6	3–4	0–2
2	Доброта до людей	4, 5, 15, 16, 17, 26, 27, 28	8	7–8	5–6	3–4	0–2
3	Допомога іншим	4, 6, 10, 17, 18, 36, 37, 38	8	7–8	5–6	3–4	0–2
4	Успіх	1, 12, 14, 29, 34, 40, 42, 55	8	7–8	5–6	3–4	0–2
5	Любов	7, 8, 11, 30, 33, 51, 52, 53	8	7–8	5–6	3–4	0–2
6	Творчість	23, 24, 25, 31, 37, 40, 53, 54	8	7–8	5–6	3–4	0–2
7	Віра у добро	1, 6, 7, 13, 16, 28, 34, 35	8	7–8	5–6	3–4	0–2
8	Прагнення до мудрості	33, 36, 39, 45, 46, 47, 54, 55	8	7–8	5–6	3–4	0–2
9	Робота над собою	11, 41, 43, 48, 49, 50, 52, 54	8	7–8	5–6	3–4	0–2
10	Самореалізація у професії	11, 23, 24, 40, 42, 44, 47, 53	8	7–8	5–6	3–4	0–2
11	Відповідальність	8, 10, 19, 20, 22, 32, 51, 52	8	7–8	5–6	3–4	0–2
12	Знання власних ресурсів	57, 59, 60, 61, 62, 63, 66, 67	8	7–8	5–6	3–4	0–2
13	Уміння оновлювати власні ресурси	56, 58, 60, 61, 62, 63, 64, 66	8	7–8	5–6	3–4	0–2
14	Уміння використовувати власні ресурси	58, 59, 61, 63, 64, 65, 66, 67	8	7–8	5–6	3–4	0–2
	Загальний рівень психологічної ресурсності	1–67	112	93– 112*	70–92	57–69	0–56

*Примітка: *Результати 107–112 балів вважаються сумнівними для діагностування наявності психологічної ресурсності (можлива соціальна бажаність відповідей).
Оптимальний високий рівень: 93–106 балів.*

Продовження Додатку Б

**ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ
РІВНІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ**

Рівень	Діапазон балів	Характеристика
Психологічна ресурсність не діагностується	0–56	Психологічні ресурси практично відсутні або не актуалізовані. Особистість не вміє оперувати власними ресурсами.
Низький рівень	57–69	Психологічні ресурси розвинені недостатньо. Уміння актуалізувати та використовувати ресурси обмежене.
Середній рівень	70–92	Психологічні ресурси розвинені на достатньому рівні. Особистість частково вміє актуалізувати та використовувати власні ресурси.
Високий рівень	93–106	Психологічні ресурси добре розвинені. Особистість вміє ефективно актуалізувати, оновлювати та використовувати власні ресурси.
Сумнівні дані	107–112	Результати можуть бути завищені через соціальну бажаність відповідей або недостатню критичність до себе. Рекомендується повторне тестування.

Продовження Додатку Б

Таблиця Б.1

**Результати дослідження за Опитувальником психологічної ресурсності
особистості (О.С. Штепа) (констатувальний)**

№	Упевненість у собі	Доброта до людей	Допомога іншим	Успіх	Любов	Творчість	Віра у добро	Прагнення до мудрості	Робота над собою	Самореалізація у професії	Відповідальність	Знання власних ресурсів	Уміння оновлювати ресурси уміння	використовувати	Загальний бал	Рівень
1	6	5	6	5	6	5	6	5	5	6	6	5	6	5	77	Середній
2	7	6	7	6	7	6	7	6	6	7	7	6	7	6	97	Високий
3	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	63	Низький
4	7	7	8	7	7	7	8	7	7	7	8	7	7	7	101	Високий
5	6	5	6	5	6	5	6	5	5	6	6	5	6	5	77	Середній
6	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	55	Не діагност.
7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	84	Середній
8	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	63	Низький
9	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	98	Високий
10	6	5	6	5	6	5	6	5	5	6	6	5	6	5	77	Середній
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56	Не діагност.
12	7	6	7	6	7	6	7	6	6	7	7	6	7	6	95	Високий
13	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70	Середній
14	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	98	Високий
15	6	5	6	5	6	5	6	5	5	6	6	5	6	5	77	Середній
16	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	59	Низький
17	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	84	Середній
18	8	7	8	7	8	7	8	7	7	8	8	7	8	7	105	Високий
19	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	63	Низький
20	6	5	6	5	6	5	6	5	5	6	6	5	6	5	77	Середній
21	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	49	Не діагност.
22	6	6	7	6	6	6	7	6	6	6	7	6	6	6	87	Середній
23	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70	Середній
24	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	98	Високий
25	6	5	6	5	6	5	6	5	5	6	6	5	6	5	77	Середній
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56	Не діагност.
27	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	84	Середній
28	8	7	8	7	8	7	8	7	7	8	8	7	8	7	105	Високий
29	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	63	Низький
30	6	5	6	5	6	5	6	5	5	6	6	5	6	5	77	Середній

Продовження Додатку Б

Таблиця Б.2

Результати повторного дослідження за Опитувальником психологічної ресурсності особистості (О.С. Штепа)
(формувальний)

№	Упевненість у собі		Доброта до людей		Допомога іншим		Успіх		Любов		Творчість		Віра у добро	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
1	6	7	5	5	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6
3	5	6	4	5	5	6	4	5	5	6	4	5	5	6
5	6	7	5	5	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6
6	4	5	4	5	4	5	3	4	4	5	4	5	4	5
7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7
8	5	6	4	5	5	6	4	5	5	6	4	5	5	6
10	6	7	5	5	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6
11	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5
13	5	6	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	6
15	6	7	5	5	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6
16	4	5	4	5	5	6	4	5	4	5	4	5	5	6
17	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7
19	5	6	4	5	5	6	4	5	5	6	4	5	5	6
20	6	7	5	5	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6
21	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4
26	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5
29	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5

Продовження табл. Б.2

№	Прагнення до мудрості		Робота над собою		Самореалізація у професії		Відповідальність		Знання власних ресурсів		Уміння оновлювати ресурси		Уміння використовувати ресурси		Загальний бал		Рівень ПР	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
1	5	6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	77	84	Середній	Середній
3	4	5	4	5	5	6	5	6	4	5	5	6	4	5	63	77	Низький	Середній
5	5	6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	77	84	Середній	Середній
6	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	55	69	Не діагн.	Низький
7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	84	98	Середній	Високий
8	4	5	4	5	5	6	5	6	4	5	5	6	4	5	63	77	Низький	Середній
10	5	6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	77	84	Середній	Середній
11	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	56	69	Не діагн.	Низький
13	5	5	5	6	5	6	5	6	5	5	5	6	5	5	70	77	Середній	Середній
15	5	6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	77	84	Середній	Середній
16	4	5	4	5	4	5	5	6	4	5	5	6	4	5	59	73	Низький	Середній
17	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	84	98	Середній	Високий
19	4	5	4	5	5	6	5	6	4	5	5	6	4	5	63	77	Низький	Середній
20	5	6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	77	84	Середній	Середній
21	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	49	49	Не діагн.	Не діагн.
26	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	56	69	Не діагн.	Низький
29	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	63	63	Низький	Низький

ОПИТУВАЛЬНИК КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ (CFI)

ІНСТРУКЦІЯ

Нижче наведено ряд тверджень, що стосуються вашого ставлення до різних життєвих ситуацій. Прочитайте кожне твердження і оцініть, наскільки воно відповідає вашим думкам та поведінці. Оберіть число від 1 до 7, де:

1 = Абсолютно не згоден/на

2 = Не згоден/на

3 = Скоріше не згоден/на

4 = Важко сказати

5 = Скоріше згоден/на

6 = Згоден/на

7 = Абсолютно згоден/на

Немає правильних чи неправильних відповідей. Важлива саме ваша думка.

ОПИТУВАЛЬНИК:

№	Твердження	1	2	3	4	5	6	7
1	Я добре вмію оцінювати ситуації.							
2	Мені важко приймати рішення, коли я стикаюся зі складними ситуаціями.							
3	Я розглядаю декілька варіантів перед тим, як прийняти рішення.							
4	Коли я стикаюся зі складними ситуаціями, я відчуваю, що втрачаю контроль.							
5	Мені подобається розглядати складні ситуації з багатьох різних кутів зору.							
6	Я здатний/на долати труднощі, з якими стикаюся у житті.							
7	Я шукаю додаткову інформацію, яка не є одразу доступною, перш ніж визначити причини поведінки.							
8	Коли я стикаюся зі складними ситуаціями, я настільки переживаю, що не можу придумати спосіб вирішити ситуацію.							
9	Я враховую всі доступні факти та інформацію, коли визначаю причини поведінки.							

Продовження Додатку В

10	Я намагаюся думати про речі з точки зору іншої людини.								
11	Мене турбує те, що існує так багато різних способів вирішення складних ситуацій.								
12	Я готовий/а працювати над творчими рішеннями проблем.								
13	Я добре вмію ставити себе на місце інших людей.								
14	Коли я стикаюся зі складними ситуаціями, я просто не знаю, що робити.								
15	Я відчуваю, що не маю контролю над ситуаціями, в яких я опиняюся.								
16	Я можу придумати більше ніж один спосіб вирішити складну ситуацію, з якою стикаюся.								
17	Я відчуваю, що не маю сили змінити речі у складних ситуаціях.								
18	Я розглядаю декілька варіантів перед тим, як відреагувати на складні ситуації.								
19	У мене є багато можливих способів поведінки в будь-якій ситуації.								
20	Стикаючись зі складними ситуаціями, я розглядаю декілька варіантів перед тим, як вирішити, як діяти.								

КЛЮЧ ДЛЯ ОБРОБКИ РЕЗУЛЬТАТІВ:

Ключ для визначення рівня розвитку когнітивної гнучкості особистості

№	Шкала	Пункти тверджень	Максимальна кількість балів	Рівень розвитку когнітивної гнучкості (в балах)		
				Високий	Середній	Низький
1	Альтернативи	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 17, 20	91	72–91	54–71	13–53
2	Контроль	6, 9, 12, 15, 16, 18, 19	49	40–49	29–39	7–28
	Загальний показник когнітивної гнучкості	1–20	140	112–140	83–111	20–82

Примітка: Зворотні пункти (2, 4, 8, 11, 14, 15, 17) підраховуються у зворотному порядку: 1→7, 2→6, 3→5, 4→4, 5→3, 6→2, 7→1.

Продовження Додатку В

Таблиця В.1

Результати дослідження за Опитувальником когнітивної гнучкості (CFI)
(констатувальний)

№	Шкала Альтернативи	Шкала Контроль	Загальний бал CFI	Рівень когнітивної гнучкості
1	62	35	97	Середній
2	75	42	117	Високий
3	56	32	88	Середній
4	78	44	122	Високий
5	60	34	94	Середній
6	52	29	81	Низький
7	65	37	102	Середній
8	54	30	84	Середній
9	76	43	119	Високий
10	58	33	91	Середній
11	50	27	77	Низький
12	72	41	113	Високий
13	57	32	89	Середній
14	74	42	116	Високий
15	61	35	96	Середній
16	53	29	82	Низький
17	64	37	101	Середній
18	77	44	121	Високий
19	55	31	86	Середній
20	59	34	93	Середній
21	51	28	79	Низький
22	66	38	104	Середній
23	58	33	91	Середній
24	73	42	115	Високий
25	60	34	94	Середній
26	52	29	81	Низький
27	63	36	99	Середній
28	78	45	123	Високий
29	54	30	84	Середній
30	59	34	93	Середній

Продовження Додатку В

Таблиця В.2

**Результати повторного дослідження учасників тренінгу за
Опитувальником когнітивної гнучкості (формувальний)**

№	Шкала Альтернативи		Шкала Контроль		Загальний бал CFI		Рівень КГ	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
1	62	72	35	41	97	113	Середній	Високий
3	56	63	32	36	88	99	Середній	Середній
5	60	66	34	37	94	103	Середній	Середній
6	52	61	29	34	81	95	Низький	Середній
7	65	71	37	41	102	112	Середній	Високий
8	54	61	30	35	84	96	Середній	Середній
10	58	64	33	36	91	100	Середній	Середній
11	50	58	27	32	77	90	Низький	Середній
13	57	63	32	36	89	99	Середній	Середній
15	61	67	35	39	96	106	Середній	Середній
16	53	61	29	34	82	95	Низький	Середній
17	64	70	37	41	101	111	Середній	Середній
19	55	61	31	35	86	96	Середній	Середній
20	59	65	34	38	93	103	Середній	Середній
21	51	55	28	31	79	86	Низький	Середній
26	52	56	29	32	81	88	Низький	Середній
29	54	54	30	30	84	84	Середній	Середній

Додаток Г
Таблиця Г.1

Характеристика вибірки дослідження та відбір учасників для тренінгу

№	Стать	Вік	Стаж у digital-індустрії (міс.)	Участь у тренінгу
1	Ж	28	14	Так
2	Ч	35	18	Ні
3	Ж	26	9	Так
4	Ч	42	24	Ні
5	Ж	31	12	Так
6	Ж	23	7	Так
7	Ч	38	16	Так
8	Ж	27	10	Так
9	Ч	45	30	Ні
10	Ж	29	11	Так
11	Ж	24	8	Так
12	Ч	36	19	Ні
13	Ж	30	13	Так
14	Ч	40	22	Ні
15	Ж	32	15	Так
16	Ж	25	8	Так
17	Ч	37	17	Так
18	Ч	43	26	Ні
19	Ж	28	11	Так
20	Ж	33	14	Так
21	Ж	26	9	Так
22	Ч	39	20	Ні
23	Ж	31	12	Ні
24	Ч	44	28	Ні
25	Ж	34	16	Ні
26	Ж	27	10	Так
27	Ч	41	23	Ні
28	Ч	46	32	Ні
29	Ж	29	11	Так
30	Ж	35	18	Ні

До тренінгової програми було відібрано 17 респондентів (№ 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 26, 29), які за результатами констатувального експерименту мають середній або низький рівень розвитку soft skills (емоційного інтелекту та когнітивної гнучкості) та/або психологічної ресурсності, що обґрунтовує необхідність цілеспрямованої роботи з розвитку цих характеристик.

Додаток Д

Повні розрахунки t-критерію Стюдента

Таблиця Д.1

Детальні розрахунки для t-критерію Стюдента за методикою дослідження
емоційного інтелекту особистості (В.В. Зарицька)

№	До програми	Після програми	Різниця (d)	d ²
1	160	175	-15	225
2	185	185	0	0
3	134	156	-22	484
4	212	212	0	0
5	151	163	-12	144
6	123	148	-25	625
7	175	188	-13	169
8	112	138	-26	676
9	200	200	0	0
10	143	155	-12	144
11	96	121	-25	625
12	180	180	0	0
13	127	142	-15	225
14	196	196	0	0
15	159	171	-12	144
16	104	129	-25	625
17	167	179	-12	144
18	204	204	0	0
19	119	134	-15	225
20	147	160	-13	169
21	88	98	-10	100
22	176	176	0	0
23	131	131	0	0
24	192	192	0	0
25	155	155	0	0
26	100	115	-15	225
27	171	171	0	0
28	208	208	0	0
29	115	125	-10	100
30	139	139	0	0
Σ			-277	5049

Розрахунки:

Середнє арифметичне різниці: $Md = 277 / 30 = 9,23$

Стандартне відхилення: $q = \sqrt{(5049 / 30)} = \sqrt{168,3} = 12,97$

t-критерій: $t = (9,23 \times \sqrt{30}) / 12,97 = (9,23 \times 5,48) / 12,97 = 50,58 / 12,97 = 3,90$

Рівень значущості при $df=29$: $p < 0,001$

Продовження Додатку Д

Таблиця Д.2

**Детальні розрахунки для t-критерію Стьюдента за Опитувальником
психологічної ресурсності особистості (О.С. Штепа)**

№	До програми	Після програми	Різниця (d)	d ²
1	77	84	-7	49
2	97	97	0	0
3	63	77	-14	196
4	101	101	0	0
5	77	84	-7	49
6	55	69	-14	196
7	84	98	-14	196
8	63	77	-14	196
9	98	98	0	0
10	77	84	-7	49
11	56	69	-13	169
12	95	95	0	0
13	70	77	-7	49
14	98	98	0	0
15	77	84	-7	49
16	59	73	-14	196
17	84	98	-14	196
18	105	105	0	0
19	63	77	-14	196
20	77	84	-7	49
21	49	49	0	0
22	87	87	0	0
23	70	70	0	0
24	98	98	0	0
25	77	77	0	0
26	56	69	-13	169
27	84	84	0	0
28	105	105	0	0
29	63	63	0	0
30	77	77	0	0
Σ			-166	2004

Розрахунки:

Середнє арифметичне різниці: $Md = 166 / 30 = 5,53$

Стандартне відхилення: $q = \sqrt{(2004 / 30)} = \sqrt{66,8} = 8,17$

t-критерій: $t = (5,53 \times \sqrt{30}) / 8,17 = (5,53 \times 5,48) / 8,17 = 30,30 / 8,17 = 3,71$

Рівень значущості при $df=29$: $p < 0,001$

Продовження Додатку Д

Таблиця Д.3

**Детальні розрахунки для t-критерію Стьюдента за Опитувальником
когнітивної гнучкості (CFI)**

№	До програми	Після програми	Різниця (d)	d ²
1	97	113	-16	256
2	117	117	0	0
3	88	99	-11	121
4	122	122	0	0
5	94	103	-9	81
6	81	95	-14	196
7	102	112	-10	100
8	84	96	-12	144
9	119	119	0	0
10	91	100	-9	81
11	77	90	-13	169
12	113	113	0	0
13	89	99	-10	100
14	116	116	0	0
15	96	106	-10	100
16	82	95	-13	169
17	101	111	-10	100
18	121	121	0	0
19	86	96	-10	100
20	93	103	-10	100
21	79	86	-7	49
22	104	104	0	0
23	91	91	0	0
24	115	115	0	0
25	94	94	0	0
26	81	88	-7	49
27	99	99	0	0
28	123	123	0	0
29	84	84	0	0
30	93	93	0	0
Σ			-171	1915

Розрахунки:

Середнє арифметичне різниці: $Md = 171 / 30 = 5,70$

Стандартне відхилення: $q = \sqrt{(1915 / 30)} = \sqrt{63,83} = 7,99$

t-критерій: $t = (5,70 \times \sqrt{30}) / 7,99 = (5,70 \times 5,48) / 7,99 = 31,24 / 7,99 = 3,91$

Рівень значущості при $df=29$: $p < 0,001$