

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Факультет психології, здоров'я людини та спорту
Кафедра загальної та практичної психології

МАСЮК ВАСИЛИНА ВОЛОДИМИРІВНА

**ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ІНДИВІДУАЛЬНИХ М'ЯКИХ НАВИЧОК
(SOFT SKILLS) НА ФОРМУВАННІ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ
ДО СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ**

Освітня програма *«Психологія»*

Спеціальність *053 Психологія*

Галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:
старший викладач
Вікторія САВУЛЯК

Рівне, 2026

Зміст

ВСТУП

4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

SOFT SKILLS

- 1.1. Суть та компоненти поняття soft skills 7
- 1.2. Soft skills як складова стресостійкості особистості 10
- 1.3. Використання навичок soft skills для формування позитивного ставлення до стресу 16

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ SOFT SKILLS У ФОРМУВАННІ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО СТРЕСУ

- 2.1. Організація і проведення емпіричного дослідження ефекту soft skills при формуванні стресостійкості 26
- 2.2. Аналіз результатів дослідження 32

ВИСНОВКИ 35

Список використаних джерел 38

ВСТУП

Актуальність дослідження. Тема «Особливості м'яких навичок впливу у формуванні позитивного ставлення до стресових ситуацій» є актуальною, оскільки на сьогоднішній день категорія «м'яких навичок» – це не просто покращення професійних знань, а це навички, які допомагають вчитися, працювати, будувати відносини та йти цілеспрямовано до своєї мети. Зараз світ дуже мінливий, швидко змінюються технології, тому важливим є вміння бути гнучким, знаходити спільну мову з різними людьми та швидко приймати рішення, що особливо актуально при формуванні стресостійкості.

На жаль, стрес є невід'ємною частиною нашого життя. Він супроводжує нас буквально всюди, тому з ним потрібно навчитися співіснувати, аби не знаходитися у стані вічної паніки. Щоби стійко протистояти труднощам та адекватно реагувати на проблеми, варто розвинути стресостійкість. Правильно підібраний той, чи інший soft skill допоможе підтримувати напругу, нормально сприймати зриви дедлайнів і робочі негаразди та швидко адаптуватися до змін в умовах бурхливого зовнішнього середовища. У цьому дослідженні ми з'ясуємо, як розвинути стресостійкість і зберегти своє фізичне та ментальне здоров'я за допомогою м'яких навичок.

Над темою працювали як і зарубіжні, так і вітчизняні автори. Зокрема, книга Р. Альмонте є практичним посібником, що фокусується на розвитку трьох ключових м'яких навичок для професійного успіху: комунікації, психології та етики. Серед вітчизняних науковців до досліджень долучилися К. Бабак, Р. Кулаков, Л. Малімон, С. Наход та багато інших авторів, однак правильне застосування софт скілс для формування стресостійкості ще має багато відкритих та невирішених питань і потребує подальших наукових пошуків.

Мета наукової роботи полягає в тому, що у теоретичному та емпіричному дослідженні роль м'яких навичок для боротьби зі стресом та формуванням стресостійкості для певної особистості чи групи осіб з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей.

Гіпотеза: Розвиток комунікативних і когнітивних м'яких навичок сприяє збільшенню стресостійкості формуванню позитивного ставлення до стресових ситуацій.

Завдання роботи полягають у наступному:

- 1) вивченні теоретико-методологічних засад дослідження soft skills, розгляді суті та компонентів поняття soft skills, їх ролі у формуванні позитивного ставлення до стресових ситуацій;
- 2) аналізі soft skills як елементу стресостійкості особистості;
- 3) емпіричному дослідженні впливу soft skills у формуванні позитивного ставлення до стресу.

Об'єкт наукового дослідження: процеси формування позитивного ставлення до стресу.

Предметом вивчення є вплив гнучких навичок на формування позитивного ставлення до стресових ситуацій.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз та синтез інформації, моделювання, порівняння, узагальнення;
- емпіричні: спостереження, психодіагностичні методики (тест-опитувальник «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?», методика діагностики емоційного інтелекту за методикою Холла, методика діагностики командних ролей Белбіна)

База дослідження: дослідження проводилося зі студентами першого та третього курсу факультету психології, здоров'я людини і спорту (психолого-природничого факультету) Рівненського державного гуманітарного університету

Структура дипломної роботи: складається з двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Апробація. Результати дослідження було представлено на науково-практичній конференції:

1. Савуляк В.О., Масюк В.В. Особливості впливу індивідуальних м'яких

навичок (soft skills) на формуванні позитивного ставлення до стресових ситуацій : матеріали I Всеукр. заоч. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми психології особистості та професійного становлення» (м. Рівне, 24 квіт. 2026 р.). Рівне : РДГУ, 2026. С.

ВИСНОВКИ

У ході роботи над науковим дослідженням з теми «Особливості впливу soft skills у формуванні позитивного ставлення до стресових ситуацій» можна прийти до наступних висновків: Soft skills - це сукупність певних особистісних якостей, соціальних навичок, які визначають успішність взаємодії людини в соціумі, здатність пристосовуватися до змін та вирішувати проблеми в будь-якій сфері діяльності.

Складниками гнучких навичок є: комунікативні навички, соціальні та командні навички, управлінські та лідерські навички, особистісна ефективність та адаптивність. Гнучкі навички – це свого роду внутрішня здатність протистояти стресові та в умовах стресу зберігати працездатність без того, щоб виорати.

М'які навички дозволяють пристосуватися та адаптовуватися до змін в середовищі, що є необхідною умовою в процесі формування позитивного ставлення до стресової ситуації.

Вміння розпізнавати та керувати своїми емоціями дозволяє формувати стресостійкість у людини.

Тайм-менеджмент та вміння планувати сприяє усуненню однієї з причин стресу – нестачі часу. Вміння комунікації сприяє вирішенню конфліктних ситуацій та вмінню звертатися за підтримкою людей.

Критичне мислення сприяє формуванню позитивного ставлення до стресової ситуації.

Є різноманітні методики використання навичок soft skills для формування позитивного ставлення до стресу, але при їх використанні треба враховувати індивідуальні (вікові та психологічні особливості), а також своєрідність і складність стресової ситуації. Аналіз результатів експериментального дослідження ефекту soft skills при формуванні стресостійкості, який було проведено на базі Рівненського державного гуманітарного університету зі студентами I і III курсів, засвідчив, що половина від загальної кількості досліджуваних мають критичне мислення та

використовують новітні методи навчання, проявляють креативність у вирішенні проблем, проявляють завзятість та ініціативність, лідерство та соціальний вплив, тобто сукупність всіх тих м'яких навичок, які необхідні у боротьбі зі стресом.

Однак, третина досліджуваних має проблеми з комунікативними навичками, важко окремим студентам комунікувати з педагогами та іншими студентами. У окремих студентів є проблеми з креативними навичками, більшість намагається не створити власний продукт творчої чи наукової діяльності, а скопіювати чийсь результати, тобто мова йде про відсутність академічної доброчесності в окремих студентів. Відсутність або складність з такими навичками, як комунікабельність, креативність, вміння розпоряджатися часом призводить до стану стресу та апатії при вирішенні життєвих проблем.

Отже, гнучкі навички не лише сприяють стресостійкості, а й змінюють ставлення до ситуації, яка спричинила стрес. Ці навички змінюють ставлення до стресу - з ворожого на конструктивне ставлення. Люди, які використовують м'які навички перестають бачити в стресі загрозу власному життю, натомість починають сприймати стрес як певне випробування.

Кожна з розглянутих вище, навичок має свій вплив на формування позитивного ставлення до стресу, наприклад емоційний інтелект дозволяє вчасно розпізнати емоцію та допомагає керувати емоціями. Самоусвідомлення дозволяє людині не ототожнювати себе з стресом, з яким вона зіткнулася. У такому випадку людина зберігає спокій і має можливість аналізувати, контролювати ситуацію.

Людина – істота соціальна, тому на формування позитивного ставлення до стресу мають роль і навички спілкування. Якщо людина вміє пояснювати, з якими труднощами вона зіткнулася, вміє просити про допомогу - все це знижує рівень гормону стресу – кортизолу, людина менше відчуває внутрішню напругу, тривогу. Підтримка оточення – один з найкращих компонентів у формуванні стресостійкості.

Тайм-менеджмент та вміння виділити суттєве, головне також сприяють процесу стресостійкості. Якщо в людини є чіткий зрозумілий план дій, то в такому випадку мозок людини сприймає стресову ситуацію не як надзвичайне щось, а просто те, що потрібно зробити, щоб знайти вихід з тої чи іншої ситуації. Є відомий вислів, що до ситуації, яка склалася потрібно підходити з розумом. Йдеться про таку корисну гнучку навичку, як здатність критично мислити. Людина вміє правильно аналізувати ситуацію, що дозволяє зробити стрес зрозумілим і знайти вихід зі стресової ситуації.

Сучасний світ досить мінливий, тому для людей досить важливим є вміння пристосовуватися до змін, які її оточують.

Вміння адаптуватися дозволяє людині швидко знаходити вирішення складних ситуацій.

Як результат правильно підібравши комплекс soft skills, стрес можна перетворити на еустрес, тобто позитивний стрес, який дозволяє мобілізувати ресурси організму та сприяє самовдосконаленню людини.