

АДАПТИВНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ СТРЕСУ ЯК КОМПОНЕНТ SOFT SKILLS ОСОБИСТОСТІ

ADAPTIVE STRESS SELF-REGULATION AS A COMPONENT OF SOFT SKILLS IN PERSONAL DEVELOPMENT

DOI: 10.69842/DIDACTICS.2025.1.11

У сучасному світі, що характеризується швидкими темпами соціально-економічних змін, високою конкуренцією та інтенсивними інформаційними потоками, здатність особистості ефективно управляти своїм емоційним станом, адаптуватися до стресових умов і підтримувати продуктивну діяльність є невід'ємною складовою Soft Skills. Адаптивна саморегуляція стресу, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії управління стресовими ситуаціями, визначає рівень психологічної стійкості, здатність до конструктивного вирішення проблем та ефективну міжособистісну взаємодію.

У статті розглядається адаптивна саморегуляція стресу як ключова м'яка навичка, що сприяє підвищенню рівня професійної ефективності, розвитку емоційного інтелекту та формуванню гнучкості мислення. Проаналізовано наукові підходи до проблеми стресорезистентності, визначено адаптаційні ресурси особистості та обґрунтовано роль саморегуляції як Soft Skills у контексті професійного розвитку та особистісного зростання. Особливу увагу приділено практичним методам удосконалення навичок самоконтролю, емоційної регуляції та стратегічного управління поведінковими реакціями у стресових ситуаціях.

Ключові слова: Soft Skills, саморегуляція стресу, емоційний інтелект, психологічна стійкість, адаптаційний потенціал, когнітивна гнучкість, стратегічне мислення, професійна ефективність.

In the modern world, characterized by rapid socio-economic changes, high competition, and intense information flows, an individual's ability to effectively manage their emotional state, adapt to stressful conditions, and maintain productivity is an integral component of Soft Skills. Adaptive stress self-regulation, which integrates cognitive, emotional, and behavioral strategies for managing stressful situations, determines psychological resilience, problem-solving efficiency, and the effectiveness of interpersonal interactions.

This article explores adaptive stress self-regulation as a key soft skill that enhances professional effectiveness, fosters emotional intelligence, and develops cognitive flexibility. The study analyzes scientific approaches to stress resistance, identifies an individual's adaptive resources, and substantiates the role of self-regulation as a Soft Skill in the context of professional growth and personal development. Special attention is given to practical methods for improving self-control, emotional regulation, and strategic management of behavioral responses in stressful situations.

Key words: Soft Skills, stress self-regulation, emotional intelligence, psychological resilience, adaptive potential, cognitive flexibility, strategic thinking, professional effectiveness.

Постановка проблеми у загальному вигляді. У сучасному суспільстві, яке характеризується швидкими темпами соціально-економічних змін, високою інтенсивністю міжособистісних комунікацій та значною кількістю стресогенних чинників, розвинені навички адаптивної саморегуляції стресу є важливою складовою Soft Skills. Вміння ефективно управляти власним

емоційним станом, адаптуватися до викликів та зберігати продуктивність у складних умовах визначає рівень психологічної стійкості особистості та впливає на якість міжособистісної взаємодії.

Стресові фактори, з якими стикається сучасна людина, супроводжуються різноплановими когнітивними, емоційними та поведінковими реакціями, які можуть як

сприяти мобілізації ресурсів, так і деструктивно впливати на психічне здоров'я. Відповідно, дослідження механізмів саморегуляції, адаптаційних стратегій та копінг-поведінки є ключовим напрямом у розробці практичних методів управління стресом, що можуть бути ефективно інтегровані в освітні та професійні середовища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема адаптивної саморегуляції стресу вже тривалий час є предметом уваги науковців, оскільки підвищення рівня стресогенності навколишнього середовища зумовлює необхідність пошуку нових підходів до формування психоемоційної стійкості особистості.

Класичну основу для розуміння стресових реакцій заклав Г. Сельє, який визначив три основні стадії стресу: тривога, опір та виснаження. Він також розмежував поняття еустресу (позитивного стресу), що сприяє розвитку людини, та дистресу (негативного стресу), що веде до емоційного та фізичного виснаження. Відповідно до його концепції, здатність особистості до ефективного управління стресовими факторами безпосередньо пов'язана з механізмами саморегуляції, які дозволяють підтримувати баланс між мобілізацією та виснаженням внутрішніх ресурсів.

Психофізіологічний підхід до вивчення саморегуляції стресу запропонували Д. Брайш та Ф. Джонс, які довели, що стійкість до стресу залежить від рівня розвитку когнітивного контролю, здатності регулювати емоції та усвідомленого управління поведінковими реакціями. Вони зазначають, що сформовані навички саморегуляції сприяють гармонійному поєднанню когнітивного аналізу ситуації, емоційного реагування та адаптивної поведінки.

У своїх дослідженнях Л. Дика та А. Махнач довели, що ефективність адаптації до стресогенних умов безпосередньо пов'язана із суб'єктивним рівнем контролю особистості, її мотиваційною структурою, когнітивною гнучкістю та стратегіями поведінки. Вони визначили два ключових типи копінг-стратегій: проблемно-орієнтований копінг, який передбачає активні дії, спрямовані на вирішення стресової ситуації; емоційно-орієнтований копінг, що акцентує увагу на зміні внутрішнього ставлення до стресової ситуації через корекцію емоційних реакцій.

Окремий напрям досліджень зосереджений на професійному стресі. Так, К. Купер, Ф. Дейв та М. О'Драйсколл визначили, що основними чинниками робочого стресу є високий рівень відповідальності, жорсткі часові рамки, дефіцит соціальної

підтримки та надмірна емоційна залученість у професійні процеси. Вони наголошують на важливості розробки програм управління стресом, що включають навчання навичок саморегуляції, розвиток емоційного інтелекту та створення психологічно сприятливого робочого середовища.

Таким чином, результати наукових досліджень свідчать, що адаптивна саморегуляція стресу є ключовою складовою Soft Skills, оскільки вона забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах невизначеності та сприяє підвищенню особистісної та професійної продуктивності.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених проблематиці саморегуляції стресу, низка аспектів залишається недостатньо вивченою: механізми інтеграції когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій саморегуляції для забезпечення максимальної стресостійкості; взаємозв'язок рівня розвитку Soft Skills з адаптивною саморегуляцією у різних вікових групах; специфіка формування навичок саморегуляції серед студентської молоді, яка стикається з високим рівнем академічного та соціального стресу; ефективність програм розвитку саморегуляції у контексті професійної діяльності та можливість їхнього застосування в корпоративному середовищі.

Метою статті є аналіз адаптивної саморегуляції стресу як Soft Skills, дослідження її впливу на психологічну стійкість особистості та оцінка ефективності різних стратегій управління стресовими ситуаціями.

Стаття розглядає роль адаптивної саморегуляції у формуванні особистісної ефективності, її значення для розвитку емоційного інтелекту, а також обґрунтовує практичні методи удосконалення навичок самоконтролю та стратегічного мислення в умовах стресу.

Виклад основного матеріалу. Проблема стресу та його саморегуляції є однією з центральних у сучасній психологічній науці, що обумовлено зростанням стресогенних чинників у суспільстві, підвищенням темпів життя, а також розширенням спектра діяльності людини, що супроводжується інтенсивними когнітивними та емоційними навантаженнями. У цьому контексті науковці розглядають стрес як складний багатокомпонентний феномен, що має фізіологічний, психологічний та соціальний виміри, а також акцентують увагу на механізмах адаптивної

саморегуляції, що сприяють ефективному подоланню його наслідків.

Основоположником класичної теорії стресу є Г. Сельє, який запровадив концепцію загального адаптаційного синдрому та визначив стрес як універсальну реакцію організму на будь-які зовнішні чи внутрішні зміни, що потребують адаптації. Науковець запропонував трьох фазову модель перебігу стресу, що включає стадії тривоги, опору та виснаження. Важливим положенням його концепції є те, що реакція на стрес може мати як позитивний (еустрес), так і негативний (дистрес) характер. Відповідно, успішна адаптація особистості до стресогенних умов визначається наявністю ресурсів саморегуляції та ефективністю механізмів психологічного захисту (Байер, 2022: 67).

Психофізіологічний підхід до проблеми саморегуляції стресу представлений у дослідженнях Д. Брайш та Ф. Джонс, які розглядають стресостійкість як комплексну характеристику особистості, що забезпечується здатністю до контролю емоцій, когнітивних процесів та поведінкових реакцій. Згідно з їхніми дослідженнями, ефективна саморегуляція передбачає гармонійну взаємодію між когнітивними оцінками ситуації, емоційними переживаннями та стратегіями поведінкового реагування. Важливою складовою адаптаційного потенціалу людини є рівень сформованості навичок самоконтролю та емоційної регуляції, що визначають гнучкість у виборі копінг-стратегій (Брайш & Джонс, 2018: 128).

Значний внесок у дослідження індивідуальних відмінностей у стресостійкості зробили Л. Дика та А. Махнач, які довели, що ефективність адаптаційної саморегуляції залежить від особистісних характеристик та життєвого досвіду. Вони запропонували диференційований підхід до вивчення копінг-стратегій, згідно з яким адаптація до стресу визначається рівнем суб'єктивного контролю, мотиваційною спрямованістю, особливостями емоційного реагування та когнітивними стилями особистості. Дослідники виокремлюють два основних напрями копінг-поведінки: проблемно-орієнтований копінг, спрямований на активне вирішення проблемної ситуації, та емоційно-орієнтований копінг, що зосереджується на зменшенні суб'єктивного дискомфорту через зміну ставлення до ситуації або уникнення стресового впливу (Дика & Махнач, 2006).

К. Купер, Ф. Дейв, М. О'Драйсколл зосереджували свої дослідження на проблемі професійного стресу, визначаючи його

як один із ключових факторів, що впливають на ефективність діяльності, продуктивність праці та рівень психологічного благополуччя. Вони підкреслювали важливість розвитку організаційних програм управління стресом, що включають навчання навичок саморегуляції, підвищення рівня емоційного інтелекту, створення сприятливого психологічного клімату на робочому місці. Дослідники також вказували на те, що висока інтенсивність робочих навантажень, жорсткі часові рамки, відсутність соціальної підтримки та недостатня можливість контролю за професійною діяльністю є основними тригерами професійного стресу (Купер & Дейв & О'Драйсколл, 2007: 8-9).

О. Баєва у своїх дослідженнях розглядала стрес як психологічний феномен, що формується внаслідок взаємодії суб'єкта із середовищем, а також наголошувала на ролі когнітивних та емоційних стратегій у його регуляції. Науковець підкреслював, що процес переживання стресу є глибоко суб'єктивним і залежить від способів інтерпретації ситуації, рівня її усвідомлення та стратегій адаптації, які застосовує особистість. У своїх дослідженнях він обґрунтував концепцію переживання як центрального механізму подолання стресу, що передбачає активне осмислення досвіду, пошук внутрішніх ресурсів та трансформацію суб'єктивного ставлення до проблемної ситуації (Баєва, 2014).

Окрім традиційних підходів, сучасна психологічна наука пропонує низку новітніх моделей дослідження стресу та його саморегуляції. Зокрема, міждисциплінарні дослідження підкреслюють значення нейробіологічних механізмів, що лежать в основі стресових реакцій, та роль гормональної регуляції у процесах адаптації. Також дедалі більшої популярності набувають когнітивно-поведінкові підходи, що акцентують увагу на зміні неадаптивних переконань, формуванні конструктивних патернів поведінки та застосуванні технік емоційної регуляції для мінімізації впливу стресових чинників (Яцюк, 2017: 9).

Таким чином, аналіз наукових підходів до проблеми саморегуляції стресу свідчить про багато вимірність цього феномену, що охоплює фізіологічні, когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти адаптації. Дослідження у цій сфері підтверджують, що саморегуляція стресу є не лише індивідуально-варіативним процесом, а й соціально детермінованим явищем, що вимагає комплексного підходу до його розуміння та практичного застосування. Подальші дослідження можуть сприяти розробці

ефективних методик профілактики негативних наслідків стресу та вдосконаленню психологічних стратегій саморегуляції, що сприятиме збереженню психічного здоров'я та підвищенню рівня особистісної адаптації у стресових умовах.

Розвиток механізмів саморегуляції є важливим компонентом особистісного зростання та вдосконалення адаптивних можливостей людини у складних життєвих обставинах. Актуальність даного питання обумовлена необхідністю створення ефективних стратегій подолання стресу, що дозволяють не лише мінімізувати його негативний вплив, а й сприяють формуванню особистісної зрілості, підвищенню психологічної стійкості та гармонізації внутрішнього стану. Сучасна психологія пропонує широкий спектр методів саморегуляції, спрямованих на покращення якості життя, професійної діяльності та міжособистісних взаємодій.

На основі сучасних наукових досліджень методи саморегуляції можна поділити на кілька основних груп залежно від рівня їхнього впливу на особистість:

1. Фізіологічні методи (до цієї групи належать техніки, що сприяють фізичному розслабленню, зняттю м'язової напруги та нормалізації роботи нервової системи). Вони включають: дихальні вправи, що дозволяють знизити рівень кортизолу, регулювати серцевий ритм та покращити концентрацію уваги; прогресивну м'язову релаксацію як спосіб зняття соматичного напруження; фізичні навантаження, включаючи заняття спортом, його та інші форми активності, що сприяють вивільненню ендорфінів та покращенню загального стану організму.

2. Психологічні методи (до психологічних технік належать методи, що безпосередньо впливають на когнітивну та емоційну сферу особистості). Вони спрямовані на зміну ставлення до стресогенних ситуацій та формування конструктивних копінг-стратегій: аутотренінг та самонавіювання – методи, що допомагають свідомо формувати позитивні установки та знижувати рівень тривожності; візуалізація позитивних образів та уявлення ресурсних станів, які сприяють створенню внутрішньої гармонії та стійкості; раціональна рефреймінгова техніка, що дозволяє змінювати негативні переконання на конструктивні, а також застосування когнітивно-поведінкової терапії для корекції дисфункціональних установок.

3. Соціально-психологічні методи: тайм-менеджмент, що дозволяє ефективніше розподіляти робочі навантаження, мінімізуючи вплив стресогенних факторів;

розвиток навичок асертивної поведінки, що допомагає особистості формувати здорові кордони та ефективно комунікувати з оточенням; робота в групах підтримки або участь у тренінгових програмах, спрямованих на підвищення рівня саморегуляції.

4. Когнітивні методи: техніки усвідомленості та медитація, що дозволяють розвинути здатність до концентрації та зниження рівня емоційного збудження; використання когнітивного моніторингу для усвідомлення власних реакцій на стресові ситуації та формування адаптивних копінг-стратегій

Розвиток механізмів саморегуляції є необхідним для підтримки психологічного благополуччя особистості у сучасному світі. Враховуючи, що стрес є неминучою складовою життєдіяльності людини, ефективна адаптація до нього потребує глибокого розуміння механізмів його впливу, а також освоєння стратегій його подолання.

Висновки. Отже, саморегуляція є багаторівневим процесом, який охоплює фізіологічні, когнітивні, поведінкові та соціальні складові. Використання адаптивних стратегій подолання стресу, таких як техніки релаксації, медитація, тренінги усвідомленості та розвиток когнітивної гнучкості, дозволяє суттєво покращити здатність особистості до стресостійкості.

Практичне значення дослідження полягає у розробці комплексного підходу до саморегуляції стресу, що може бути застосований у різних сферах життєдіяльності – від професійної діяльності до міжособистісних взаємин. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розширення емпіричних даних щодо ефективності різних методів саморегуляції, а також на вдосконалення програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток адаптивного потенціалу особистості.

Підсумовуючи зазначимо, що формування навичок саморегуляції є важливим чинником збереження психологічного здоров'я, оптимізації особистісного розвитку та підвищення рівня життєвої ефективності в умовах сучасних викликів.

Перспективи подальших досліджень. Зважаючи на актуальність проблеми, подальші дослідження мають бути зосереджені на таких аспектах: розробка інтегрованих програм розвитку саморегуляції, що поєднують когнітивно-поведінкові та емоційно-орієнтовані підходи; вплив цифрових технологій на формування навичок саморегуляції, зокрема, використання мобільних застосунків та VR-симуляторів; дослідження довготривалих ефектів

тренінгових програм Soft Skills та їхній вплив на професійну продуктивність.

Таким чином, адаптивна саморегуляція стресу є фундаментальною компетенцією Soft Skills, що сприяє збереженню психічного благополуччя, підвищенню

ефективності міжособистісної взаємодії та професійного розвитку. Інтеграція методик саморегуляції у систему освіти та корпоративне середовище стане важливим кроком до формування успішної та психологічно стійкої особистості.

REFERENCES/ЛІТЕРАТУРА

1. Baeva O. (2014). Stress yak neobkhidna umova zhyttiediialnosti orhanizmu. *Personal*, 1: 78–84. [Басва О. (2014). Стрес як необхідна умова життєдіяльності організму. *Персонал*, 1: 78–84].
2. Baier OO. (2022). Yakisni metody doslidzhennia v psykhologii: Yevropeiski studii: posibnyk. Dnipro: Vydvo Dnipropetr. nats. un-tu: 440. [Байер ОО. (2022). Якісні методи дослідження в психології: Європейські студії: посібник. Дніпро: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту: 440].
3. Braish D, Jones F. (2018). Stres. Teorii, rozsliduvannia, mif. Kyiv: Naukova dumka: 352. [Брайш Д, Джонс Ф. (2018). Стрес. Теорії, розслідування, міфи. Київ: Наукова думка: 352].
4. Dyka LH, Makhnach AV. (2006). Stavlennia liudyny do nespryiatlyvykh zhyttievkykh podii i faktory yoho formuvannia. *Psykhol. zhurnal*, 3: 19–34. [Дика ЛГ, Махнач АВ. (2006). Ставлення людини до несприятливих життєвих подій і фактори його формування. *Психол. журнал*, 3: 19–34].
5. Cooper CL, Dave FJ, O Driscoll MP. (2007). Orhanizatsiyni stres. Kharkiv: 336. [Купер КЛ, Дейв Ф Дж, О'Драйсколл МП. (2007). Організаційний стрес. Харків: 336].
6. Yatsiuk MV. (2017). Psykhologhiia samorehuliatsii osobystosti. Vinnytsia: KVNZ «Vinnytska akademiia nererervnoi osvity»: 92. [Яцюк МВ. (2017). Психологія саморегуляції особистості. Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»: 92].

Стаття надійшла до редакції 16.01.2025

Рецензент – доктор педагогічних наук, професор **Світлана Грищенко**

Марія Вікторівна САВЧЕНКОВА

ORCID 0000-0009-1904-7713

Аспірантка 2 курсу спеціальності 053 Психологія, асистент кафедри дошкільної педагогіки, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (Одеса, Україна)

E-mail: Savchenkova.MV@pdpri.edu.ua

Mariia SAVCHENKOVA

ORCID 0000-0009-1904-7713

PhD student (2nd year) in Psychology (specialty 053), Assistant at the Department of Preschool Pedagogy, K.D. Ushynsky State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University» (Odesa, Ukraine)

E-mail: Savchenkova.MV@pdpri.edu.ua

Дмитро Русланович ЖУРАВЛІОВ

Здобувач вищої освіти другого рівня, Одеський державний університет внутрішніх справ (Одеса, Україна)

Dmytro ZHURAVLOV

Higher Education Student of the Second Level, Odesa State University of Internal Affairs (Odesa, Ukraine)