

УДК 378.015.31:159.944:159.923

DOI <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2026-2-54-62>

Панасенко Елліна Анатоліївна,

докторка педагогічних наук, професорка,
завідувачка кафедри практичної психології
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
м. Дніпро – Слов'янськ, Україна.
ellinapanasenko@ukr.net
<https://orcid.org/0009-0005-7855-7006>

Білаковський Олександр Ігорович,

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
м. Дніпро – Слов'янськ, Україна.
olexandrki@ukr.net
<https://orcid.org/0009-0006-7191-539X>

Бережна Маргарита Анатоліївна,

асистент кафедри практичної психології
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
м. Дніпро – Слов'янськ, Україна.
rita.novak07@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0006-1858-6689>

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ У ТРЕНІНГОВОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Актуальність дослідження зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на студентську молодь в умовах соціальної нестабільності, воєнних викликів та трансформацій освітнього середовища, що актуалізує потребу у формуванні внутрішніх адаптаційних ресурсів особистості. У сучасному науковому дискурсі стресостійкість розглядається як ключова інтегративна характеристика, що забезпечує ефективне функціонування індивіда в умовах невизначеності та підвищеного психологічного тиску. Водночас важливим чинником психологічної адаптації виступають soft skills компетентностей, які охоплюють комунікативні, емоційно-регуляційні та поведінкові аспекти діяльності особистості. У контексті модернізації системи вищої освіти зростає значення тренінгових технологій як науково обґрунтованого інструменту формування зазначених компетентностей у межах освітнього процесу. У зв'язку з цим особливої значущості набуває експериментальний підхід до впровадження тренінгових програм, що дозволяє емпірично перевірити їх ефективність у розвитку soft skills та стресостійкості студентської молоді.

Проблема формування soft skills компетентностей та стресостійкості студентської молоді є предметом активного наукового пошуку у сучасній психолого-педагогічній науці, що зумовлено зростанням вимог до адаптивності та психологічної стійкості особистості в умовах соціальних викликів. Теоретичні та практичні аспекти розвитку soft skills у здобувачів вищої

освіти висвітлено у працях О. Абрамової, О. Пуляк та А. Терещук, які обґрунтовують ефективність тренінгових технологій у формуванні м'яких навичок (Абрамова, Пуляк & Терещук, 2021), С. Горохової, яка розглядає інтерактивне навчання як ключовий механізм їх розвитку (Горохова, 2021), І. Демченко, що визначає організаційно-педагогічні умови їх формування (Демченко, 2023), а також О. Кірдан та О. Кірдан (Кірдан & Кірдан, 2021), Н. Коляди та О. Кравченко (Коляда & Кравченко, 2020), Л. Мандро (Мандро, 2022), М. Ячменик, О. Корнус, О. Браславська та І. Рожі (Ячменик та ін., 2022), у працях яких підкреслюється значення освітнього середовища та практико-орієнтованих підходів.

Питання стресостійкості та психологічної адаптації особистості розкрито у дослідженнях Е. Панасенко, яка аналізує особливості стресового стану студентів в умовах війни (Панасенко, 2023) та теоретичні засади стресостійкості (Панасенко & Савіщенко, 2024), Е. Панасенко та С. Березки, які обґрунтовують роль арттерапевтичних підходів у подоланні психологічної травми (Панасенко & Березка, 2025), а також Н. Булатевич та О. Кріт, які досліджують вплив копінг-стратегій на резильєнтність (Булатевич & Кріт, 2025). У зарубіжному науковому дискурсі С. Ансарі та Н. Ікбал доводять наявність тісного взаємозв'язку між рівнем стресу та резильєнтністю студентської молоді (Ansari & Iqbal, 2025).

Водночас, незважаючи на значну кількість наукових праць, недостатньо розробленим залишається питання експериментального обґрунтування ефективності тренінгових програм у формуванні soft skills компетентностей і стресостійкості. Це зумовлює необхідність подальших досліджень, спрямованих на впровадження експериментального підходу у тренінговому освітньому середовищі як цілісної системи розвитку особистості.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження ефективності тренінгових форм організації освітнього процесу як засобу формування soft skills компетентностей і стресостійкості студентської молоді в умовах сучасних соціально-психологічних викликів.

Феномен soft skills компетентностей у сучасній психолого-педагогічній науці розглядається як інтегративна система надпрофесійних якостей, що забезпечують ефективну міжособистісну взаємодію, адаптивність поведінки та здатність особистості до саморегуляції в умовах невизначеності. У наукових дослідженнях підкреслюється, що до їх структури належать комунікативна компетентність, емоційний інтелект, критичне мислення та здатність до співпраці, які виступають ключовими чинниками успішної соціалізації (Абрамова, Пуляк & Терещук, 2021; Кірдан & Кірдан, 2021; Мандро, 2022). Водночас формування цих компетентностей потребує активного включення особистості у практичну діяльність, що моделює реальні соціальні ситуації (Абрамова, Пуляк & Терещук, 2021), а також використання інтерактивних форм навчання, зокрема тренінгових технологій (Горохова, 2021). У цьому контексті soft skills компетентності виступають не лише результатом освітнього процесу, а й важливим механізмом психологічної адаптації особистості.

Особливого значення набуває розуміння soft skills як динамічної структури, що формується під впливом соціальної взаємодії та рефлексивної діяльності. Як зазначають І. Демченко та О. Кірдан і О. Кірдан, ефективність їх розвитку забезпечується спеціально організованим освітнім середовищем, яке стимулює активну участь здобувачів (Демченко, 2023; Кірдан & Кірдан, 2021). При цьому розвиток м'яких навичок тісно пов'язаний із рівнем емоційної зрілості та саморегуляції поведінки, що визначає готовність особистості до професійної діяльності (Коляда & Кравченко, 2020). Дослідження М. Ячменик та ін. підтверджують, що сучасне освітнє середовище має забезпечувати формування не лише знань, а й адаптивних поведінкових стратегій (Ячменик та ін., 2022). Отже, soft skills компетентності постають як багатовимірна система, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти особистості.

У межах даного дослідження особлива увага приділяється експериментальному підходу до формування soft skills, який передбачає цілеспрямоване впровадження тренінгових програм у освітній процес. Такий підхід дозволяє не лише теоретично обґрунтувати ефективність педагогічних умов, але й емпірично перевірити їх вплив на розвиток особистості. Як підкреслює Л. Мандро, інтеграція soft skills у зміст освітніх програм має здійснюватися через активні методи навчання, що забезпечують набуття практичного досвіду (Мандро, 2022). У цьому контексті тренінгові технології виступають ефективним інструментом розвитку м'яких навичок, оскільки забезпечують моделювання реальних ситуацій та активну участь здобувачів у навчанні. Таким чином, експериментальне впровадження тренінгових програм є науково обґрунтованим засобом формування soft skills у студентської молоді.

Паралельно з розвитком soft skills важливим напрямом досліджень є вивчення стресостійкості як інтегральної характеристики особистості, що визначає її здатність ефективно функціонувати в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Стресостійкість розглядається як сукупність психологічних ресурсів, які забезпечують адаптацію до стресових ситуацій і збереження психічного благополуччя (Панасенко & Савіщенко, 2024). У дослідженнях Е. Панасенко доведено, що рівень стресостійкості безпосередньо впливає на ефективність навчальної діяльності та психоемоційний стан здобувачів освіти (Панасенко, 2023). Водночас Н. Булатевич та О. Кріт підкреслюють значення копінг-стратегій у формуванні резильєнтності особистості (Булатевич & Кріт, 2025), що узгоджується з результатами зарубіжних досліджень, які підтверджують зв'язок між рівнем стресу та адаптаційними ресурсами (Ansari & Iqbal, 2025). Таким чином, розвиток стресостійкості є необхідною умовою ефективного функціонування особистості в сучасному соціальному середовищі.

Стресостійкість має складну багатокомпонентну структуру, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, які взаємодіють у процесі адаптації. Важливим чинником її розвитку є здатність до емоційної регуляції та усвідомлення власних переживань (Панасенко & Савіщенко, 2024). У цьому контексті значну роль відіграють тренінгові та арттерапевтичні підходи, які сприяють зниженню рівня тривожності та розвитку внутрішніх ресурсів особистості (Панасенко & Березка, 2025). Водночас стресостійкість формується у процесі цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу, що передбачає створення відповідних умов у освітньому середовищі. Отже, використання тренінгових технологій виступає ефективним засобом розвитку адаптивних механізмів поведінки та психологічної саморегуляції студентської молоді.

Тренінгові технології виступають ефективним засобом формування як soft skills компетентностей, так і стресостійкості, оскільки вони поєднують у собі елементи навчання, практики та рефлексії. Тренінг як форма організації навчального процесу дозволяє створити умови для активної взаємодії, розвитку комунікативних навичок та формування емоційної компетентності, забезпечуючи трансформацію теоретичних знань здобувачів освіти у практичний досвід, що безпосередньо проявляється у поведінці студентів. У процесі тренінгу учасники мають можливість моделювати складні життєві ситуації, аналізувати власні реакції та формувати нові поведінкові стратегії, що сприяє розвитку рефлексивності, самосвідомості та здатності до саморегуляції. Відтак, тренінг виступає не лише освітнім інструментом, але й засобом психологічного розвитку особистості.

У структурі експериментального впровадження тренінгових технологій особливе місце посідають системно організовані тренінгові курси, спрямовані на комплексний розвиток soft skills компетентностей та стресостійкості здобувачів вищої освіти. Наукові дослідження засвідчують, що інтеграція тренінгових форм у освітній процес забезпечує формування цілісної системи адаптивної поведінки особистості (Абрамова, Пуляк & Терещук, 2021; Мандро, 2022).

У межах освітніх програм першого бакалаврського рівня вищої освіти здобувачі послідовно опановують цілісний цикл із п'яти тренінгових дисциплін упродовж чотирьох років навчання,

що забезпечує поетапне формування soft skills компетентностей та стресостійкості як інтегральних характеристик особистості. Така логіка побудови освітнього процесу відповідає принципу поступового ускладнення змісту та забезпечує безперервність розвитку ключових компетентностей у динаміці професійного становлення. У межах експериментального дослідження було охоплено 190 здобувачів вищої освіти ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», що дало змогу здійснити порівняльний аналіз показників розвитку soft skills компетентностей і рівня стресостійкості на початковому (1 курс) і завершальному (4 курс) етапах підготовки та оцінити ефективність довготривалого тренінгового впливу.

Система тренінгових дисциплін, впроваджена в освітній процес, структурована як послідовний комплекс взаємопов'язаних модулів, спрямованих на поетапне формування soft skills компетентностей та стресостійкості студентської молоді. Базовим компонентом цієї системи виступає тренінг тайм-менеджменту, орієнтований на розвиток навичок ефективної організації часу, саморегуляції діяльності та оптимізації поведінкових стратегій в умовах підвищеного навчального навантаження; його зміст передбачає опанування методів пріоритизації завдань, планування короткострокових і довгострокових цілей, а також подолання прокрастинації як чинника психоемоційного напруження, що у сукупності сприяє формуванню відчуття контролю над власною діяльністю та зниженню рівня стресу.

Наступним етапом є тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності, який забезпечує поглиблення рефлексивного усвідомлення власних психологічних особливостей, розвиток емпатії, здатності до ідентифікації емоційних станів і побудови ефективної міжособистісної взаємодії засобами групових дискусій, рольових ігор та процедур зворотного зв'язку, що, відповідно до наукових підходів, є ключовим компонентом формування soft skills (Горохова, 2021; Кірдан & Кірдан, 2021).

Подальший розвиток системи забезпечується тренінгом управління емоціями та розвитку впевненої поведінки, який спрямований на формування навичок емоційної регуляції, усвідомлення та контролю емоційних станів, використання технік майндфулнес, дихальних і когнітивно-поведінкових практик, а також розвиток асертивності як здатності до конструктивного відстоювання власної позиції без порушення міжособистісного балансу, що забезпечує підвищення емоційної стабільності особистості (Панасенко & Савіщенко, 2024).

Важливою складовою системи є тренінг лідерства та тимбілдінгу, орієнтований на розвиток навичок групової взаємодії, розподілу ролей, координації спільної діяльності та конструктивного вирішення конфліктів, що сприяє формуванню соціальної згуртованості, відповідальності та ефективної командної взаємодії як важливих складових професійної підготовки (Коляда & Кравченко, 2020).

Завершальним етапом виступає тренінг кар'єрного розвитку, який інтегрує попередньо сформовані компетентності у площину професійної самореалізації, забезпечуючи формування професійної ідентичності, розвиток навичок самопрезентації, стратегічного планування кар'єри та усвідомлення власних ресурсів і перспектив, що, за результатами досліджень, корелює зі зниженням рівня стресу та підвищенням психологічної стійкості особистості (Булатевич & Кріт, 2025; Ansari & Iqbal, 2025).

Отже, представлена система тренінгів функціонує як цілісна багаторівнева модель формування soft skills компетентностей і стресостійкості, у межах якої забезпечується послідовний розвиток когнітивних, емоційних і поведінкових ресурсів особистості, що в сукупності визначають її здатність до ефективної адаптації, саморегуляції та професійного становлення в умовах сучасних соціальних викликів.

Результати первинного вимірювання засвідчили переважно середній і низький рівні сформованості комунікативних навичок, емоційної регуляції та саморегуляції поведінки у здобувачів першого курсу, тоді як на четвертому курсі зафіксовано суттєве підвищення показни-

ків за всіма параметрами, зокрема зростання рівня емоційної стійкості, емпатії, впевненості у взаємодії та здатності до конструктивного вирішення проблемних ситуацій. Особливо виражена позитивна динаміка спостерігалася у показниках стресостійкості, що підтверджує ефективність тренінгового впливу (Панасенко, 2023), а здобувачі старших курсів демонстрували вищий рівень усвідомлення власних емоційних станів та здатність до їх контролю.

У таблиці 1 представлено результати порівняльного аналізу рівнів сформованості soft skills компетентностей та стресостійкості здобувачів вищої освіти на 1 та 4 курсах, що відображають позитивну динаміку розвитку досліджуваних показників у процесі експериментального впровадження тренінгових дисциплін. Дані таблиці 1 засвідчують суттєве зменшення частки студентів із низьким рівнем розвитку ключових компетентностей та відповідне зростання показників високого рівня за всіма параметрами.

Таблиця 1

Динаміка сформованості soft skills компетентностей та стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах експериментального впровадження тренінгових дисциплін (n = 190)

Показник	1 курс (низький)	1 курс (середній)	1 курс (високий)	4 курс (низький)	4 курс (середній)	4 курс (високий)	Приріст високого рівня (%)	Метод мат. статистики (результат)
Комунікативні навички	42	46	12	10	48	42	+30	t=4,21; p≤0,01
Емоційна регуляція	48	40	12	12	44	44	+32	t=4,35; p≤0,01
Саморегуляція поведінки	45	43	12	11	45	44	+32	t=4,28; p≤0,01
Емпатія	40	47	13	9	46	45	+32	t=4,40; p≤0,01
Впевнена поведінка	44	44	12	10	47	43	+31	t=4,18; p≤0,01
Стресостійкість	50	38	12	13	42	45	+33	t=4,52; p≤0,01
Здатність до командної роботи	38	49	13	8	47	45	+32	t=4,33; p≤0,01
Ініціативність і відповідальність	46	42	12	12	46	42	+30	t=4,16; p≤0,01

Результати математико-статистичної обробки, зокрема за t-критерієм Стюдента, підтверджують статистично значущі відмінності між показниками на початковому та завершальному етапах дослідження ($p \leq 0,01$). Це свідчить про ефективність системного використання тренінгових технологій у формуванні soft skills компетентностей та стресостійкості студентської молоді. Таким чином, отримані результати дозволяють констатувати наявність достовірного позитивного впливу експериментальної програми на розвиток особистісних і професійно значущих якостей здобувачів.

Узагальнення результатів експериментального впровадження тренінгових курсів дозволяє констатувати, що їх системна реалізація забезпечує інтегративний розвиток soft skills компетентностей і стресостійкості як взаємопов'язаних компонентів психологічної зрілості особистості, що формується через активізацію міжособистісної взаємодії, рефлексивних процесів і механізмів саморегуляції, забезпечуючи перехід від декларативного до діяльнісного рівня опанування та трансформацію набутих знань у стійкі поведінкові стратегії. У цьому контексті soft skills постають не лише як результат освітнього впливу, а як внутрішній адаптаційний ресурс, що визначає ефективність функціонування особистості в умовах невизначеності та підвищеного психоемоційного навантаження.

Розвиток стресостійкості в межах тренінгового середовища відбувається шляхом формування ефективних копінг-стратегій, удосконалення емоційної регуляції та актуалізації внутріш-

ніх психологічних ресурсів, що зумовлює зниження тривожності, підвищення психологічної витривалості та закріплення адаптивних моделей реагування через їх апробацію у безпечному соціально-психологічному просторі. Водночас реалізація тренінгових курсів у контексті формувального експерименту забезпечує можливість цілеспрямованого впливу на особистісний розвиток із подальшою фіксацією динаміки змін поведінкових, емоційних і соціальних характеристик, а використання інтерактивних методів, зокрема рольового моделювання та рефлексивних практик, сприяє глибинній трансформації особистісних структур.

Отже, експериментальне впровадження тренінгових курсів підтверджує їх високу ефективність як інструменту комплексного розвитку soft skills компетентностей і стресостійкості студентської молоді, що обґрунтовує доцільність їх подальшої інтеграції у систему вищої освіти як інноваційного ресурсу підготовки психологічно стійкого та соціально адаптованого фахівця. Перспективи подальших досліджень вбачаються у поглибленому емпіричному аналізі довготривалої ефективності тренінгових програм із урахуванням індивідуально-психологічних і соціокультурних детермінант, а також у розробленні стандартизованих психодіагностичних інструментів і впровадженні цифрових та гібридних форматів тренінгової взаємодії.

Список використаної літератури

1. Абрамова О. В., Пуляк О. В., Терещук А. І. Формування м'яких навичок у здобувачів освіти через застосування тренінгових технологій. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць. Серія «Педагогічні науки»*. 2021. № 18(47). С. 10–28.
2. Булатевич Н., Кріт О. Вплив копінг-стратегій на резильєнтність та психоемоційний стан підлітків. *Психологічний часопис*. 2025. № 11(1). С. 55–67. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.1.5>
3. Горохова С. І. Формування soft skills у майбутніх фахівців засобами інтерактивного навчання. *Професійна педагогіка*. 2021. № 2. С. 56–62.
4. Демченко І. С. Організаційно-педагогічні умови формування soft skills у студентів закладів вищої освіти. *Молодий вчений*. 2023. № 4. С. 98–102.
5. Кірдан О., Кірдан О. Формування soft skills здобувачів вищої освіти в освітньому процесі закладу вищої освіти. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2021. Вип. 2(6). С. 152–160. DOI: [https://doi.org/10.31499/2706-6258.2\(6\).2021.248144](https://doi.org/10.31499/2706-6258.2(6).2021.248144)
6. Коляда Н., Кравченко О. Практичний досвід формування «soft-skills» в умовах закладу вищої освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. № 3 (27). С. 137–145. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863.3/27.203686>
7. Мандро Л. «Soft skills» у змісті освітніх програм закладів вищої освіти України. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Т. 2, № 49. С. 149–155. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/49.2.30>
8. Панасенко Е. Емпіричне дослідження особливостей стресового стану здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2023. Вип. 68. С. 236–251. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.16>
9. Панасенко Е. А., Березка С. В. Арттерапевтичні підходи у подоланні психологічної травми юнаками в умовах війни. *Габітус*. 2025. № 74. С. 130–134. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.23>
10. Панасенко Е. А., Савіщенко В. М. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. *Габітус*. 2024. Вип. 66. С. 31–42. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.4>
11. Ячменик М., Корнус О., Браславська О., Рожі І. Особливості формування «soft skills» у здобувачів вищої освіти в умовах педагогічного закладу вищої освіти. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2022. № 2. С. 16–25. DOI: <https://doi.org/10.31499/2307-4906.2.2022.262819>

12. Ansari S., Iqbal N. Association of stress and resilience in college students: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2025. Vol. 236. Art. no. 113006. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.113006>

References

1. Abramova, O. V., Puliak, O. V., & Tereshchuk, A. I. (2021). Formuvannia miakyykh navychok u здобувачів освіти через застосування тренінгових технологій [Formation of soft skills in students through the use of training technologies]. *Visnyk pislidyplomnoi osvity: zbirnyk naukovykh prats. Seriya "Pedahohichni nauky" – Bulletin of Postgraduate Education: Collection of Scientific Papers «Educational Sciences Series»*, 18(47), 10–28 [in Ukrainian].
2. Bulatevych, N., & Krit, O. (2025). Vplyv kopinh-strategii na rezylentnist ta psykhoemotsiyni stan pidlitkiv [The impact of coping strategies on the resilience and psycho-emotional state of adolescents]. *Psykholohichni chasopys – Psychological Journal*, 11(1), 55–67. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.1.5> [in Ukrainian].
3. Horokhova, S. I. (2021). Formuvannia soft skills u maibutnikh fakhivtsiv zasobamy interaktyvnoho navchannia [Formation of soft skills in future specialists by means of interactive learning]. *Profesiina pedahohika – Professional pedagogy*, (2), 56–62 [in Ukrainian].
4. Demchenko, I. S. (2023). Orhanizatsiino-pedahohichni umovy formuvannia soft skills u studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Organizational and pedagogical conditions for the formation of soft skills in higher education students]. *Molodyi vchenyi – Young Scientist*, (4), 98–102 [in Ukrainian].
5. Kirdan, O., & Kirdan, O. (2021). Formuvannia soft skills здобувачів вищої освіти в освітньому процесі закладу вищої освіти [Formation of soft skills of students in the educational process of higher education institution]. *Psykholoho-pedahohichni problemy suchasnoi shkoly – Psychological and Pedagogical Problems of Modern School*, 2(6), 152–160. DOI: [https://doi.org/10.31499/2706-6258.2\(6\).2021.248144](https://doi.org/10.31499/2706-6258.2(6).2021.248144) [in Ukrainian].
6. Koliada, N., & Kravchenko, O. (2020). Praktychnyi dosvid formuvannia "soft skills" v umovakh zakladu vyshchoi osvity [Practical experience of "soft-skills" formation in terms of higher education institution]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk – Current Issues of the Humanities*, 3(27), 137–145. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863.3/27.203686> [in Ukrainian].
7. Mandro, L. (2022). "Soft skills" u zmisti osvithnikh prohram zakladiv vyshchoi osvity Ukrainy [«Soft skills» in the content of educational programs of higher education institutions of Ukraine]. *Innovatsiina pedahohika – Innovative pedagogy*, 2(49), 149–155. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/49.2.30> [in Ukrainian].
8. Panasenko, E. (2023). Empirychne doslidzhennia osoblyvosti stresovoho stanu здобувачів вищої освіти в умовах війни [Empirical research of the stress state features of students of higher education in the conditions of war]. *Visnyk KhNPU imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia – Bulletin of the H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University. Psychology*, (68), 236–251. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.16> [in Ukrainian].
9. Panasenko, E. A., & Berezka, S. V. (2025). Artterapevtychni pidkhody u podolanni psykhologichnoi travmy yunakamy v umovakh viiny [Art therapeutic approaches to overcoming psychological trauma in adolescents in the context of war]. *Habitus*, (74), 130–134. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.23> [in Ukrainian].
10. Panasenko, E. A., & Savishchenko, V. M. (2024). Stresostiikist osobystosti v dyskursi psykhologichnykh doslidzhen [Resilience of personality in the discourse of psychological research]. *Habitus*, (66), 31–42. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.4> [in Ukrainian].
11. Yachmenyk, M., Kornus, O., Braslavska, O., & Rozhi, I. (2022). Osoblyvosti formuvannia "soft skills" u здобувачів вищої освіти в умовах педагогічного закладу вищої освіти [Features of soft skills formation in higher education students in the conditions of the higher educa-

tion pedagogical institution]. Zbirnyk naukovykh prats Umanskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu – *Collection of Scientific Papers of Uman State Pedagogical University*, (2), 16–25. DOI: <https://doi.org/10.31499/2307-4906.2.2022.262819> [in Ukrainian].

12. Ansari, S., & Iqbal, N. (2025). Association of stress and resilience in college students: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, (236), 113006. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.113006> [in English].

Панасенко Е. А., Білаковський О. І., Бережна М. А. Експериментальний підхід до формування soft skills компетентностей і стресостійкості молоді у тренінговому освітньому середовищі

У статті здійснено теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження формування soft skills компетентностей і стресостійкості студентської молоді в умовах тренінгового освітнього середовища. Розкрито сутність soft skills як інтегративного комплексу надпрофесійних компетентностей, що забезпечують ефективну міжособистісну взаємодію та адаптацію особистості. Окреслено психологічний зміст стресостійкості як здатності особистості зберігати функціональну стабільність в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Проаналізовано наукові підходи до формування м'яких навичок і психологічної стійкості у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях. Обґрунтовано доцільність використання тренінгових технологій як ефективного засобу розвитку ключових компетентностей здобувачів освіти. Представлено структуру тренінгових курсів, що впроваджуються упродовж чотирьох років навчання в межах освітніх програм бакалаврського рівня вищої освіти. Зокрема, впроваджено тренінг тайм-менеджменту, тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності, тренінг управління емоціями та розвитку впевненої поведінки, тренінг лідерства та тимбілдингу, а також тренінг кар'єрного розвитку. Описано зміст зазначених тренінгових дисциплін, спрямованих на розвиток емоційної регуляції, комунікативної компетентності, саморегуляції поведінки та соціальної взаємодії. У статті наведено результати експериментального дослідження за участю 190 здобувачів вищої освіти. Здійснено порівняльний аналіз показників розвитку soft skills компетентностей і стресостійкості на першому та четвертому курсах навчання. Встановлено статистично значущу позитивну динаміку за всіма досліджуваними параметрами, що підтверджено методами математичної статистики. Доведено ефективність системного впровадження тренінгових дисциплін у формуванні адаптивних поведінкових стратегій та психологічної стійкості особистості. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення освітніх програм і розроблення психолого-педагогічних умов підготовки конкурентоспроможних фахівців.

Ключові слова: soft skills компетентності, стресостійкості, тренінгові технології, емоційна регуляція, комунікативна компетентність, емпатія, командна взаємодія.

Panasenko E. A., Bilakovskiy O. I., Berezhna M. A. Experimental approach to the formation of soft skills competencies and stress resilience of youth in a training-based educational environment

The article provides a theoretical substantiation and an experimental study of the formation of soft skills and stress resilience in student youth within a training-based educational environment. The essence of Soft Skills is revealed as an integrative complex of supra-professional competencies that ensure effective interpersonal interaction and adaptation of the individual. The psychological content of stress resilience is outlined as the ability of an individual to maintain functional stability under conditions of increased psycho-emotional load. Scientific approaches to the formation of soft skills and psychological resilience in both domestic and foreign studies are analyzed. The expediency of using training technologies as an effective means of developing key competencies of students is sub-

stantiated. The structure of training courses implemented over four years of study within bachelor's level higher education programs is presented. In particular, the following trainings were introduced: time management training, self-awareness and communicative competence development training, emotional regulation and assertive behavior training, leadership and teambuilding training, as well as career development training. The content of these training disciplines aimed at developing emotional regulation, communicative competence, behavioral self-regulation, and social interaction is described. The article presents the results of an experimental study involving 190 higher education students. A comparative analysis of the development indicators of Soft Skills and stress resilience at the 1st and 4th years of study was carried out. A statistically significant positive dynamic was established across all studied parameters, which is confirmed by methods of mathematical statistics. The effectiveness of the systematic implementation of training disciplines in forming adaptive behavioral strategies and psychological resilience of the individual is proven. The obtained results can be used to improve educational programs and to develop psychological and pedagogical conditions for training competitive professionals.

Key words: soft skills competencies, stress resilience, training technologies, emotional regulation, communicative competence, empathy, teamwork.

Стаття поширюється на умовах
ліцензії відкритого
доступу CC BY 4.0



Дата першого надходження статті до видання: 10.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 12.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026