

SOFT SKILLS ЯК ФУНДАМЕНТ МЕНТАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

Якимчук Ірина Павлівна

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини

ORCID ID: 0000-0002-4627-2066

У статті розглянуто *soft skills* як фундамент ментальної стійкості майбутнього фахівця в умовах соціальної нестабільності та зростання психоемоційного натиску. Обґрунтовано, що сучасна професійна підготовка потребує переорієнтації засвоєння виключно *hard skills* на розвиток універсальних соціально-психологічних компетентностей, які забезпечують адаптивність, ефективну саморегуляцію та конструктивну взаємодію. Метою дослідження є теоретичне та емпіричне обґрунтування ролі *soft skills* у формуванні ментальної стійкості студентської молоді. Теоретичну основу склали підходи до розуміння *soft skills* як інтегративної системи компетентностей, а також концепції резильєнтності, емоційного інтелекту та саморегуляції. Дослідження здійснено на основі методів аналізу, синтезу, узагальнення та систематизації наукових джерел. Емпіричне вивчення проведено серед студентів ($n=20$). Встановлено, що високий рівень *soft skills* мають 25 % респондентів, середній – 50 %, низький – 25 %. Найбільш розвиненими є комунікативні навички (65 % середній та високий рівень), тоді як емоційна саморегуляція є недостатньо сформованою (30 % високий рівень). Показники ментальної стійкості свідчать, що високий рівень стресостійкості мають 20 % опитаних, середній – 55 %, низький – 25 %. Розвиток *soft skills* сприяє підвищенню психологічної стійкості, здатності до подолання стресу та підтриманню ментального здоров'я. Обґрунтовано необхідність їх системної інтеграції в освітній процес.

Встановлено, що ефективність формування *soft skills* значною мірою залежить від освітнього середовища, яке має стимулювати активну пізнавальну діяльність, взаємодію та рефлексію. Зокрема, використання інтерактивних методів навчання, проєктної діяльності, кейс-методів і групових форм роботи сприяє розвитку відповідальності, гнучкості мислення та здатності до прийняття рішень у складних ситуаціях. У процесі такого навчання відбувається не лише засвоєння знань, а й формування досвіду конструктивної поведінки, що є важливим чинником ментальної стійкості особистості.

Ключові слова: *soft skills*, ментальна стійкість, резильєнтність, емоційна саморегуляція, стресостійкість, самоконтроль, адаптивність, комунікативна компетентність, студентська молодь, професійна підготовка.

Yakymchuk I. SOFT SKILLS AS THE FOUNDATION OF THE MENTAL RESILIENCE OF A FUTURE PROFESSIONAL

The article examines *soft skills* as the foundation of the mental stability of a future specialist in conditions of social instability and increasing psycho-emotional pressure. It is substantiated that modern professional training requires reorientation of the acquisition of exclusively *hard skills* to the development of universal socio-psychological competencies that ensure adaptability, effective self-regulation and constructive interaction. The purpose of the study is the theoretical and empirical substantiation of the role of *soft skills* in the formation of the mental stability of student youth. The theoretical basis was formed by approaches to understanding *soft skills* as an integrative system of competencies, as well as the concepts of resilience, emotional intelligence and self-regulation. The study was carried out on the basis of methods of analysis, synthesis, generalization and systematization of scientific sources. An empirical study was conducted among students ($n=20$). It was established that 25 % of respondents have a high level of *soft skills*, 50 % have an average level, and 25 % have a low level. The most developed are communication skills (65 % medium and high level), while emotional self-regulation is insufficiently formed (30 % high level). Mental resilience indicators show that 20 % of respondents have a high level of stress resilience, 55 % have an average level, and 25 % have a low level. The development of *soft skills* contributes to increasing psychological resilience, the ability to overcome stress, and maintaining mental health. The need for their systematic integration into the educational process is substantiated.

It has been established that the effectiveness of the formation of *soft skills* largely depends on the educational environment, which should stimulate active cognitive activity, interaction, and reflection. In particular, the use of interactive teaching methods, project activities, case methods, and group forms of work contributes to the development of responsibility, flexibility of thinking, and the ability to make decisions in difficult situations. In the process of such training, not only knowledge is acquired, but also experience in constructive behavior is formed, which is an important factor in the mental resilience of a person.

Key words: *soft skills*, mental stability, resilience, emotional self-regulation, stress resistance, self-control, adaptability, communicative competence, students, professional training.

Вступ. У сучасних умовах соціальної нестабільності, цифрової трансформації та зростання психо-емоційного навантаження особливого значення набуває проблема збереження ментального здоров'я та формування стійкості особистості до стресових впливів. Професійна підготовка майбутніх фахівців сьогодні виходить за межі засвоєння виключно спеціалізованих знань і дедалі більше орієнтується на розвиток універсальних навичок, які забезпечують ефективну адаптацію до змінного середовища. У цьому контексті провідну роль відіграють *soft skills* – комплекс соціально-психологічних умінь, що охоплюють комунікативну компетентність, емоційну саморегуляцію, критичне мислення, здатність до співпраці та вирішення проблем.

Матеріали та методи. Дослідження ґрунтувалося на комплексному аналізі вітчизняних і зарубіжних наукових джерел, присвячених проблемам розвитку *soft skills*, формування ментальної стійкості особистості, психології професійної підготовки та освітньої психології. Теоретичну основу становили сучасні підходи до розуміння *soft skills* як інтегративного комплексу соціально-психологічних компетентностей, концепції ментальної стійкості, психологічної резильєнтності, емоційного інтелекту та саморегуляції особистості. У дослідженні також враховано положення щодо ролі комунікативної компетентності, критичного мислення, адаптивності та здатності до рефлексії як ключових чинників забезпечення психологічного благополуччя майбутнього фахівця.

Методологічно робота спиралася на загальнонаукові методи аналізу, синтезу, узагальнення та систематизації наукових даних, що дозволило визначити сутність *soft skills* як ресурсу ментальної стійкості та обґрунтувати їх значення у процесі професійної підготовки. Аналітичний огляд охоплював сучасні підходи до організації освітнього процесу, які передбачають інтеграцію розвитку *soft skills*, формування навичок саморегуляції, стресостійкості та ефективної міжособистісної взаємодії. Це дало змогу виокремити ключові механізми впливу *soft skills* на здатність особистості адаптуватися до умов невизначеності, долати стресові ситуації та зберігати ментальне здоров'я.

Результати. Теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до проблеми розвитку *soft skills* засвідчує їх визначальну роль у формуванні ментальної стійкості майбутнього фахівця. У науковому дискурсі ці навички розглядаються як інтегративний ресурс особистості, що забезпечує ефективну саморегуляцію, адаптацію до змінних умов та здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії. Особливого значення набуває дослідження взаємозв'язку *soft skills* із показниками психологічного благополуччя, стресостійкості та здатності до подолання кризових ситуацій, що актуалізує необхідність їх цілеспрямованого формування у процесі професійної підготовки.

І. В. Зошій зазначає, що ментальну стійкість у науковій літературі розглядають як ключовий компонент, що забезпечує здатність особистості адекватно реагувати на різноманітні життєві та професійні ситуації. Вона виступає важливим чинником для розуміння поведінки людини в умовах підвищеного навантаження чи стресу. У певні періоди життя особистість потребує максимальної зосередженості, рішучості, емоційної врівноваженості та здатності протистояти негативним впливам середовища. Саме в таких ситуаціях психологічна стійкість стає визначальним ресурсом, що дозволяє успішно долати кризові стани та зберігати ефективність діяльності. Загалом поняття ментальна стійкості трактується як інтегральний показник, що характеризує здатність людини чинити опір деструктивним факторам, підтримувати продуктивність та психічне здоров'я у стресових умовах. Вона відображає рівень внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують збереження працездатності, адаптивності та здатності до конструктивної взаємодії навіть у складних і непередбачуваних обставинах [1].

На думку Л. Б. Прокоф'євої, особливого значення розвиток цих якостей набуває в університетському середовищі, оскільки саме вища школа має готувати фахівців до викликів у сучасному світі. Проте тривалий час освітня система фокусувалася виключно на "hard skills", що пояснювалося колишньою стабільністю ринку праці. М'які навички часто сприймалися як стихійний результат соціалізації, а не як об'єкт цілеспрямованого виховання. Це було зумовлено також складністю їхнього вимірювання: на відміну від легко оцінюваних технічних знань, гнучкі компетенції мають складну природу і важко піддаються стандартизованому тестуванню [3].

Аналіз праці Г. Михайлишин, Мандро Л. засвідчив, що *soft skills* виступають ключовим ресурсом формування їхньої ментальної стійкості. У дослідженні підкреслюється, що такі навички, як комунікація, емоційна саморегуляція, критичне мислення та здатність до співпраці, забезпечують ефективну адаптацію до змінних умов професійної діяльності та сприяють подоланню стресових ситуацій. Зокрема, доведено, що розвиток *soft skills* тісно пов'язаний із підвищенням рівня самоменеджменту, оптимізму та психологічної резильєнтності, що виступають важливими компонентами психічного благополуччя особистості. Таким чином, формування *soft skills* у процесі професійної підготовки не лише підвищує конкурентоспроможність майбутніх фахівців, але й забезпечує їхню здатність зберігати психологічну рівновагу та ефективність діяльності в умовах невизначеності та підвищеного навантаження [2].

Аналіз матеріалів сучасних науково-практичних заходів свідчить, що розвиток *soft skills* розглядається як необхідна умова формування ментальної стійкості майбутнього фахівця в умовах динамічних

соціальних змін. У тезах підкреслюється, що такі компетентності, як адаптивність, емоційна саморегуляція, комунікативна взаємодія та здатність до критичного осмислення ситуацій, забезпечують ефективне подолання стресових факторів і сприяють підтриманню психологічної рівноваги. Особлива увага акцентується на тому, що *soft skills* формуються через активну діяльність, взаємодію та рефлексію, а їх розвиток сприяє підвищенню гнучкості поведінки, самоконтролю та здатності до конструктивного вирішення проблемних ситуацій. У цьому контексті вони виступають не лише як професійна перевага, а як внутрішній ресурс особистості, що забезпечує її стійкість, адаптивність і збереження ментального здоров'я в умовах невизначеності та підвищеного навантаження [4].

Узагальнюючи наведені підходи, доцільно зазначити, що *soft skills* виступають не лише як сукупність окремих навичок, а як інтегративна система особистісних характеристик, що забезпечують ефективну саморегуляцію поведінки та психоемоційного стану майбутнього фахівця. Саме через розвиток таких компонентів, як емоційний інтелект, стресостійкість, відповідальність, здатність до рефлексії та конструктивної взаємодії, формується внутрішній ресурс особистості, який лежить в основі ментальної стійкості. У цьому контексті особливого значення набуває здатність до усвідомленого управління власними емоціями та поведінкою, що дозволяє майбутньому фахівцеві зберігати ефективність діяльності навіть у складних і непередбачуваних умовах.

Водночас важливо підкреслити, що ментальна стійкість не є вродженою характеристикою, а формується у процесі навчання, соціалізації та професійної підготовки. Саме тому інтеграція розвитку *soft skills* в освітній процес має бути системною та цілеспрямованою. Йдеться не лише про включення окремих дисциплін або тренінгів, а про створення такого освітнього середовища, яке стимулює активну взаємодію, розвиток критичного мислення, прийняття рішень і відповідальність за їх наслідки. Ефективними у цьому напрямі є інтерактивні методи навчання, кейс-методи, проєктна діяльність, групова робота та рефлексивні практики, що сприяють формуванню досвіду конструктивного подолання труднощів.

Крім того, розвиток *soft skills* безпосередньо пов'язаний із формуванням здатності до конструктивного вирішення конфліктів, що є важливою складовою ментальної стійкості. Уміння вести діалог, враховувати позицію іншого, контролювати емоційні реакції та знаходити компромісні рішення дозволяє знижувати рівень психологічної напруги та запобігати деструктивним формам поведінки. Таким чином, *soft skills* виступають своєрідним «психологічним буфером», який забезпечує адаптацію особистості до складних соціальних умов і сприяє збереженню її психічного здоров'я.

З метою емпіричного обґрунтування ролі *soft skills* як фундаменту ментальної стійкості майбутнього фахівця було проведено дослідження серед студентської молоді ($n=20$). У дослідженні оцінювався рівень сформованості окремих компонентів *soft skills* (комунікативність, емоційна саморегуляція, здатність до співпраці, критичне мислення) та показники ментальної стійкості (стресостійкість, самоконтроль, адаптивність).

З метою емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили оцінити рівень сформованості *soft skills* та показники ментальної стійкості студентської молоді. Зокрема, для діагностики комунікативних здібностей застосовано методiku «Діагностика комунікативних та організаторських здібностей» (КОЗ-2); для оцінки рівня емоційної саморегуляції – опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (ССП) В. І. Моросанової; рівень стресостійкості визначався за допомогою методики «Діагностика рівня стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса і Р. Раге; для оцінки самоконтролю використано методiku «Самоконтроль у спілкуванні» М. Снайдера; рівень адаптивності досліджувався за допомогою «Методики діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда.

Отримані результати інтерпретувалися відповідно до нормативних шкал кожної методики з подальшим узагальненням за рівнями (високий, середній, низький), що дозволило комплексно оцінити взаємозв'язок між розвитком *soft skills* та показниками ментальної стійкості майбутніх фахівців.

Аналіз результатів за методикою КОЗ-2 показав, що 40 % респондентів мають високий рівень комунікативних здібностей, 25 % – середній, тоді як 35 % характеризуються низьким рівнем, що свідчить про загалом достатню, але нерівномірну сформованість комунікативної компетентності. Дослідження емоційної саморегуляції за опитувальником СПП В. І. Моросанової виявило, що лише 30 % осіб мають високий рівень саморегуляції, 45 % – середній, а 25 % – низький, що вказує на недостатній розвиток навичок управління власними емоційними станами.

Результати за методикою Т. Холмса і Р. Раге засвідчили, що високий рівень стресостійкості мають 20 % опитаних, середній – 55 %, тоді як 25 % демонструють низький рівень, що свідчить про наявність ризику психоемоційного напруження у частини здобувачів освіти. Оцінка самоконтролю у спілкуванні за методикою М. Снайдера показала, що високий рівень мають 35 % респондентів, середній – 35 %, а низький – 30 %, що вказує на недостатню здатність частини здобувачів освіти гнучко регулювати свою поведінку залежно від соціальної ситуації.

Дослідження соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда показало, що високий рівень адаптивності характерний для 30 % осіб, середній – для 40 %, тоді як 30 % мають низький рівень, що свідчить про певні труднощі у пристосуванні до нових умов та ефективній взаємодії з оточенням.

Узагальнення отриманих результатів дозволило встановити, що високий рівень розвитку soft skills продемонстрували 25 % респондентів, середній рівень – 50 %, тоді як низький рівень зафіксовано у 25 % опитаних. Водночас встановлено, що студенти з високим рівнем розвитку soft skills значно частіше демонструють високі показники самоконтролю (70 %) та адаптивності (65 %), що свідчить про наявність прямого взаємозв'язку між розвитком соціально-психологічних компетентностей і ментальною стійкістю особистості.

Розвиток soft skills у процесі професійної підготовки має не лише прикладне значення для підвищення конкурентоспроможності майбутніх фахівців, але й виконує функцію психологічного захисту від професійного вигорання. М'які навички виступають внутрішнім ресурсом особистості, який забезпечує здатність зберігати психоемоційну рівновагу та ефективність діяльності в умовах стресових впливів і соціальної нестабільності.

Зокрема, комунікативна компетентність сприяє зниженню рівня конфліктності у колективі та формуванню атмосфери довіри; емоційна саморегуляція допомагає підтримувати психічне здоров'я, контролювати емоційні реакції та уникати деструктивних форм поведінки; критичне мислення забезпечує здатність уникати маніпуляцій, приймати зважені рішення та зберігати автономність у складних ситуаціях. Таким чином, soft skills виконують роль «психологічного буфера», що захищає особистість від негативних наслідків професійного навантаження.

Інтеграція розвитку soft skills у навчальний процес має бути системною та цілеспрямованою. Сучасна освітня практика пропонує низку інноваційних методів, які довели свою ефективність: проєктне навчання (формує навички співпраці, відповідальності та прийняття рішень у реальних умовах), групові дискусії та дебати (розвивають комунікативну компетентність, критичне мислення та здатність аргументовано відстоювати власну позицію), кейс-методи (дозволяють здобувача освіти аналізувати проблемні ситуації та знаходити конструктивні рішення, що підвищує їхню адаптивність), тренінги з емоційного інтелекту (спрямовані на розвиток саморегуляції, емпатії та навичок конструктивної взаємодії).

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання в освітньому процесі закладів вищої освіти з метою цілеспрямованого розвитку soft skills як ресурсу ментальної стійкості студентів. Запропоновані підходи можуть бути застосовані при розробці навчальних програм, тренінгів із розвитку емоційного інтелекту, комунікативної компетентності та стресостійкості, а також у діяльності практичних психологів і викладачів.

Висновки. Отже, розвиток soft skills слід розглядати як стратегічний напрям сучасної освіти, спрямований не лише на підвищення професійної конкурентоспроможності майбутніх фахівців, але й на формування їхньої ментальної стійкості, здатності до саморегуляції та ефективного функціонування в умовах невизначеності та постійних змін.

Література:

1. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. Педагогіка і психологія. 2024. № 2 (4). С. 104–108.
2. Михайлишин Г., Мандро Л. Soft skills: професійні навички майбутнього соціального працівника. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Серія Педагогіка. 2021. Вип. 37. Т. 2. С. 261–266. URL: https://aphn-journal.in.ua/archive/37_2021/part_2/40.pdf?utm_source=copilot.com
3. Прокоф'єва Л. Б. Шляхи та механізми формування soft skills у майбутніх викладачів університетів. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2026. 26. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18319862>
4. Soft skills – навички XXI століття. Що найбільш за все цінують роботодавці : збірник тез Всеукраїнського науково-практичного вебінару за підсумками дослідно-експериментальної роботи з теми «Формування м'яких навичок (soft skills) майбутніх кваліфікованих робітників в освітньому середовищі закладу професійної (професійно-технічної) освіти» 07.11.2024 / за наук. ред. професора Л. М. Сергєєвої. Чернівці : Видавничий дім «Букрек», 2024. 50 с.

References:

1. Zoshii, I. V. (2024). Psykhologichna stiikist osobystosti v ekstremalnykh umovakh zhyttiediialnosti [Psychological stability of the individual in extreme conditions of life]. *Naukovi zapysky Lvivskoho derzhavnoho universytetu bezpeky zhyttiediialnosti. Pedahohika i psykhohihiia*, 2(4), 104–108 [in Ukrainian].
2. Mykhailyshyn, H., Mandro, L. (2021). Soft skills: profesiini navychky maibutnoho sotsialnoho pratsivnyka [Soft skills: professional skills of the future social worker]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk. Seriiia Pedahohika*, 37, 2, 261–266. Retrieved from https://aphn-journal.in.ua/archive/37_2021/part_2/40.pdf?utm_source=copilot.com [in Ukrainian].
3. Prokof'ieva, L. B. (2026). Shliakhy ta mekhanizmy formuvannia soft skills u maibutnikh vykladachiv universytetiv [Ways and mechanisms of forming soft skills in future university teachers]. *Pedahohichna Akademiia: naukovi zapysky*, 26. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18319862> [in Ukrainian].

4. Serheievoi, L. M. (ed.) (2024). Soft skills – navychky XXI stolittia. Shcho naibilsh za vse tsiniuit robotodavtsi [Soft skills – skills of the 21st century. What employers value most]: *zbirnyk tez Vseukrainskoho naukovo-praktychnoho vebinaru za pidsumkamy doslidno-eksperymentalnoi roboty z temy «Formuvannia m'iakykh navychok (soft skills) maibutnikh kvalifikovanykh robotnykiv v osvitnomu seredovyshchi zakladu profesiinoi (profesiino-tekhnichnoi) osvity»* 07.11.2024 r., 50 p. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 10.03.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 07.04.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 21.05.2026