

<https://doi.org/10.31108/2.2026.1.38.2>
УДК 159.9:316.6

Алла Вознюк

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ВАЖЛИВОЇ СКЛАДОВОЇ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК (SOFT SKILLS) У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Вознюк Алла. *Особливості розвитку стресостійкості як важливої складової соціальних навичок (soft skills) у майбутніх психологів в умовах війни.*

Вступ. Одним із важливих напрямів вивчення підготовки майбутніх психологів є вивчення рівня їх стресостійкості. Ця проблема не знайшла достатнього вивчення в літературі.

Мета. Дослідити особливості розвитку стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни в системі фахової підготовки.

Методи. Теоретичний аналіз, синтез та систематизація наукових джерел. Статистичний аналіз передбачав описову статистику, методи математико-статистичної обробки даних (метод ранжування та метод рангової кореляції r_s Спірмена).

Результати. Встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем прояву стресостійкості та такими чинниками, як реактивна (ситуативна) тривожність, емоційне усвідомлення та резильєнтність у майбутніх психологів в умовах війни. Не було виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем прояву стресостійкості та особистісною тривожністю у майбутніх психологів. Розкрито особливості організації освітнього процесу з підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 053 Психологія для розвитку стресостійкості у майбутніх психологів.

Висновки. Впровадження сучасних організаційних форм (психологічні практикуми, гостьові лекції, створення сторінки «Soft skills в роботі практичного психолога» на сайті кафедри інституту) в організацію освітнього процесу з підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 053 Психологія буде сприяти розвитку стресостійкості у майбутніх психологів.

Ключові слова: соціальні навички (soft skills), стресостійкість, резильєнтність, емоційне усвідомлення, реактивна (ситуативна) тривожність, особистісна тривожність, здобувачі вищої освіти

Vozniuk, Alla. *Features of development of future psychologists' stress resistance as an important component of their soft skills in wartime.*

Introduction. An important aspect of future psychologists' studies is their stress resistance training. This problem has received little researchers' attention.

Aim. To study the features of development of future psychologists' stress resistance in wartime in the system of higher education.

Methods. Theoretical analysis, synthesis and systematization of scientific data. Statistical analysis provided descriptive statistics and methods of mathematical and statistical data processing (ranking method and Spearman's rank correlation).

Results. A statistically significant relationship was established between the level of psychology students' stress resistance and reactive (situational) anxiety, emotional awareness and resilience in wartime. No statistically significant relationship was found between the level of psychology students' stress resistance and personal anxiety. The organization of the studies for Master degree in psychology to promote students' stress resistance was described.

Conclusions. The use of modern organizational forms (psychological workshops, guest lectures, creation of the page "Soft skills of counselling psychologists" on the university website) in Master programs in psychology can promote psychology students' stress resistance.

Key words: soft skills, stress resistance, resilience, emotional awareness, reactive (situational) anxiety, personal anxiety, higher education students

Вступ. Сучасний світ характеризується високою нестабільністю, стрімкими соціально-економічними змінами та значним інформаційним перевантаженням, що створює серйозні виклики для представників професій «людина-людина». До таких професій належать психологи, які постійно працюють у контексті високого рівня стресу та емоційного напруження через щоденну роботу з психотравмами, кризовими станами й емоційним виснаженням (Василенко, 2021; Коваль, 2015; Комар, Кулешова & Полуденко, 2024; Лісіна, 2024).

Тому формування таких соціальних навичок (soft skills), як емпатія, емоційний інтелект, критичне мислення та психологічна стійкість, є необхідною умовою для майбутніх психологів з метою забезпечення ефективної взаємодії з клієнтами, емоційного контролю та гнучкості у спілкуванні (Василенко, 2021; Вознюк, 2025; Ічанська & Закревська, 2019; Комар, Кулешова & Полуденко, 2024; Лісіна, 2024; Матвієнко, 2022).

У звіті «Future of Jobs Report 2025» («Future of Jobs Report, 2025»), який щорічно готується за результатами роботи Всесвітнього економічного форуму, було уперше зазначено важливість таких соціальних навичок, як активне навчання (active learning), витривалість (resilience), стресостійкість (stress tolerance) та гнучкість (flexibility). Слід відмітити, що складова «стресостійкість» посідає друге місце у рейтингу за результатами дослідження переважаючих навичок для працівників і вважається ключовим чинником їх успіху (на неї вказали 67 % роботодавців – це середній світовий показник). Також складова «стресостійкість» увійшла до списку ключових пріоритетних навичок працівників для організації у майбутньому до 2030 року (Future of Jobs Report, 2025).

У рамках дослідження «Future of Work 2030: як підготуватись до змін в Україні», який провів Центр «Розвиток корпоративної соціальної відповідальності» (Career Hub, експертна платформа) в межах програми «Мріємо та діємо», було встановлено, що молодь робить акцент на навичці, яка важлива для її особистого самопочуття (стресостійкість, витривалість) (54 %) (особливо для покоління 14–17 років, яке вийде на ринок праці у 2030 році) (Future of Work 2030: як підготуватись до змін в Україні, 2021).

Враховуючи результати дослідження та власний професійний досвід навчання здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Практична психологія», можна говорити про те, що стресостійкість є однією з важливих складових соціальних навичок (soft skills) у роботі практичного психолога, що забезпечує професійну спроможність, емоційну регуляцію та запобігає професійному вигоранню (Афанасенко, Мартинюк, Омельченко, Шамне, Шмаргун & Яшник, 2018; Бужинська, Скляр & Даніліч-Скакун, 2021; Вознюк, 2025; Комар, Кулешова & Полуденко, 2024).

В умовах війни стресостійкість є не лише професійною вимогою, а й необхідною умовою для прийняття зважених рішень та ефективного надання психологічної допомоги, незважаючи на постійний психологічний тиск (Жигало & Шолубка, 2022; Мороз & Сафін, 2022; Шолубка, 2023).

Розвиток цієї навички включає усвідомлення власних реакцій, психофізіологічну саморегуляцію та мотиваційну готовність до роботи в кризових обставинах.

Мета дослідження. Дослідити особливості розвитку стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни в системі фахової підготовки.

Завдання дослідження.

1. Дослідити рівні прояву стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни та чинники, які впливають на цей феномен.
2. Розкрити особливості розвитку стресостійкості у майбутніх психологів в системі фахової підготовки.

Методи та організація дослідження. Для визначення рівня прояву стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни підібрано «Методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге» (Титаренко, 2009). З метою визначення чинників, які впливають на рівень прояву стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни нами було підібрано три опитувальники: Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна (Агаєв, Кокун, Пішко,

Лозінська, Остапчук & Ткаченко, 2016); Шкала резилієнсу Коннора-Девідсона» (Кокун & Мельничук, 2023); методика «Опитувальник емоційної усвідомленості» за К. Штайнером (Штайнер, (2016).

Математична обробка даних і оцінка їх надійності проводилася за допомогою статистичних та інтерпретаційних методів. Статистичний аналіз передбачав описову статистику та методи математико-статистичної обробки даних (метод ранжування та метод рангової кореляції r_s Спірмена).

Вибірка дослідження. Для дослідження рівня прояву стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни та чинників, які впливають на цей феномен, проводилося опитування у 2025 році. У дослідженні взяли участь 67 здобувачів вищої освіти. Дослідження проводилося серед здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 053 Психологія на базі Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Звернення до праць багатьох дослідників (Афанасенко, Мартинюк, Омельченко, Шамне, Шмаргун & Яшник, 2018; Бужинська, Скляр & Даніліч-Скаун, 2021; Жигало & Шолубка, 2022; Коваль К., 2015; Мороз & Сафін, 2022; Шолубка, 2023) з проблем вивчення стресостійкості дає підставу стверджувати, що існує неоднозначне трактування цього поняття. На основі аналізу психологічної літератури нами було встановлено, що більшість вчених висвітлюють стресостійкість як здатність людини протистояти стресу.

Дослідження рівня прояву стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни та чинників, які впливають на цей феномен.

Для дослідження рівня прояву стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни проводилося опитування за «Методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге» (Титаренко, 2009). Аналіз результатів, отриманих у ході проведеного дослідження (рис. 1), дає підстави констатувати, що у 28,36 % опитаних майбутніх психологів виявлено високий рівень стресостійкості, що свідчить про ефективний контроль емоцій та відносно стабільний емоційний стан, а також здатність адаптуватися до складних умов, які викликає зараз війна. Можна стверджувати, що ці здобувачі вищої освіти загалом успішно пристосовуються до нових умов навчання, незважаючи на об'єктивні обставини навчання (навчання онлайн) та життя (зміна місця проживання або роботи, способу життя). Їх емоційний стан не є основною перешкодою для успішного виконання навчальних завдань. Умови війни, які, безумовно, є екстремальним стресовим фактором, не мають значного впливу на емоційний стан цієї групи здобувачів вищої освіти, що може свідчити про їхню здатність використовувати адаптивні копінг-стратегії. Це може свідчити також про те, що ці респонденти проявляють здатність переносити стресові ситуації без суттєвих негативних наслідків для діяльності та психіки, готовність «тримати удар», залишаючись у особистісному та професійному ресурсі.

У половини опитаних майбутніх психологів (58,21 %) переважає пороговий (середній) рівень стресостійкості, що свідчить про їхню здатність справлятися зі стресовими ситуаціями, хоча ця здатність не є стабільною та залежить від конкретних умов. Такі дані дозволяють висунути припущення, що у майбутніх психологів стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій, пов'язаних не лише з процесом навчання, а й життєвою ситуацією, спричиненою війною в країні. Майбутні психологи змушені велику частину енергії і ресурсів витрачати на подолання негативних психосоціальних станів, пов'язаних з війною. Здобувачі вищої освіти з пороговим (середнім) рівнем стресостійкості перебувають у зоні ризику, оскільки стрес може відчуватися щоразу частіше і заважати їхній адаптації до навчання. Стресостійкість такого рівня часто проявляється у вигляді труднощів із концентрацією уваги, підвищеної чутливості до критики або оцінок, невпевненості у власних силах. Здобувачі вищої освіти можуть відчувати напругу в таких навчальних ситуаціях, як: виконання контрольних завдань, підготовка до екзаменів, написання курсових робіт тощо. Потенційними наслідками можуть бути зниження академічної успішності, поява симптомів стресу (втома, розлади сну, дратівливість) та

поступовий перехід до високого рівня стресу, якщо стресори не вдається подолати наявними ресурсами.

І лише 13,43 % опитаним майбутнім психологам притаманний низький (вразливий) рівень стресостійкості, що вказує на труднощі у подоланні стресу та підвищену схильність до емоційного виснаження. Це все може серйозно впливати на їхній життєвий ритм і функціонування, що з часом може проявлятися у фоновому безперервному переживанні без об'єктивної причини, розвитку схильності до уникання навчальних чи соціальних ситуацій, появи відчуття безпорадності або навіть симптомів депресії. Ця категорія здобувачів вищої освіти найбільше схильна до розвитку хронічного стресу через тривале внутрішнє напруження.

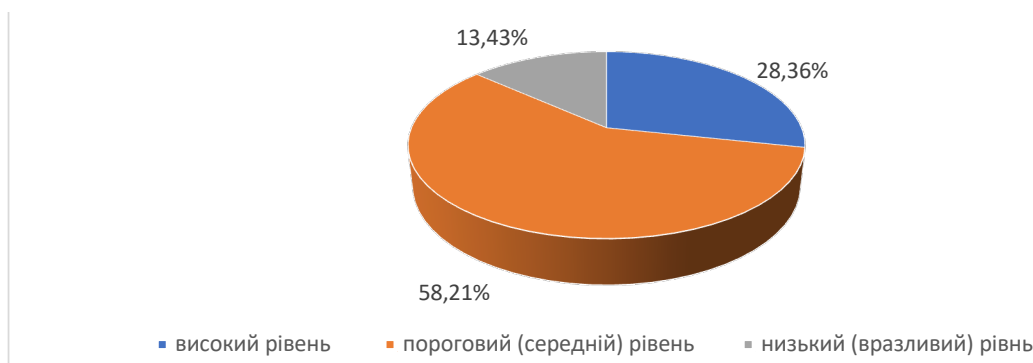


Рис. 1. Рівні прояву стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни

Наступним етапом дослідження був *аналіз чинників, що можуть впливати на рівень прояву стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни*. До них віднесено, як уже зазначалось, тривожність, емоційну зрілість та резильєнтність.

З метою виявлення *рівня прояву тривожності у майбутніх психологів в умовах війни* було проведено опитування за «Шкалою оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна» (Агаєв, Кокун, Пішко, Лозінська, Остапчук & Ткаченко, 2016).

Розпочнімо з *аналізу результатів оцінки реактивної (ситуативної) тривожності у майбутніх психологів в умовах війни*. Так, результати дослідження показали (рис. 2), що більшість респондентів (95,52 %) мають високий (59,70 %) та середній (35,82 %) рівень реактивної (ситуативної) тривожності, яка проявляється через характерні загострені реакції на стресові обставини (сирени, обстріли, інформаційне перевантаження новинами про війну тощо), емоційну напруженість (дратівливість, безсоння, панічні атаки тощо) та зменшення адаптаційних ресурсів у конкретних стресових ситуаціях. Водночас 4,48 % опитаних майбутніх психологів демонструють низький рівень реактивної (ситуативної) тривожності, що свідчить про відносно стабільний емоційний стан та здатність адекватно реагувати на поточні життєві ситуації без сильного емоційного напруження.

Необхідно відмітити той факт, що *показники особистісної тривожності у майбутніх психологів в умовах війни* кардинально різняться від показників реактивної (ситуативної) тривожності. Встановлено (рис. 3), що більшість респондентів (68,66 %) мають середній (62,69 %) та високий (5,97 %) рівень особистісної тривожності, яка проявляється через схильність опитаних сприймати загрози навіть там, де їх немає. Можна висунути припущення, що для цих респондентів тривожність стає постійним фоном життя, що пригнічуюче їхню психіку (зниження концентрації уваги, важкість прийняття рішень, проблеми з пам'яттю, характерна чутливість до мінливих умов, рефлексія своїх дій невелика, імпульсивність і нестійкість намірів тощо), створює соціальну ізоляцію (життєву невизначеність, втрату інтересу до звичних справ, втечу від спілкування тощо) та розвиває глибоке психологічне переживання (посилення страху смерті, безпорадності та втрата

сенсу життя тощо). Водночас третина опитаних майбутніх психологів (31,34 %) демонструє низький рівень особистісної тривожності, що свідчить про вміння швидко адаптуватися до обставин життя, готовність до професійного зростання, здатність надавати психологічну допомогу й підтримку за рахунок волонтерської діяльності.

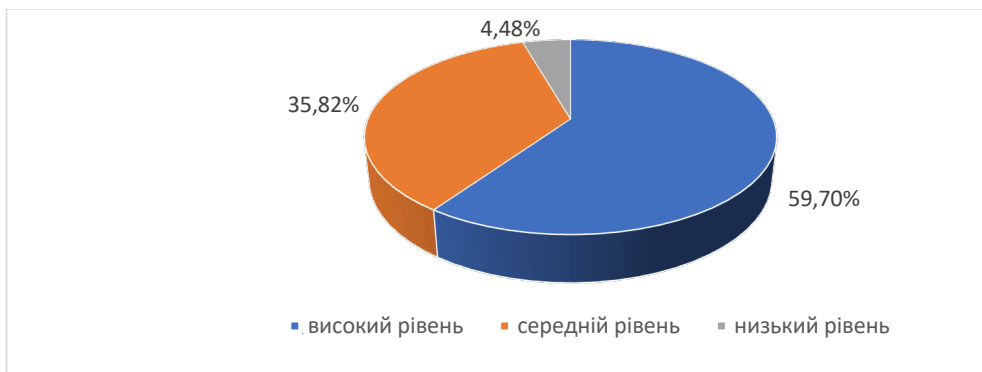


Рис. 2. Рівні прояву реактивної (ситуативної) тривожності у майбутніх психологів в умовах війни

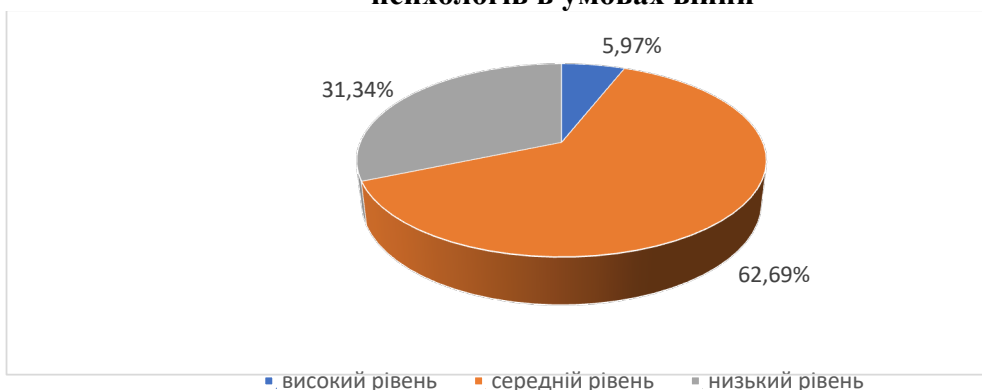


Рис. 3. Рівні прояву особистісної тривожності у майбутніх психологів в умовах війни

Отже, дослідження рівня прояву тривожності у майбутніх психологів в умовах війни дають підстави констатувати, що у здобувачів вищої освіти переважає високий рівень реактивної (ситуативної) тривожності (59,70 %) як реакції на конкретну загрозу. Водночас у цих респондентів особистісна тривожність переважно знаходиться на середньому рівні (62,69 %), що підтверджує постійне психоемоційне напруження у майбутніх психологів.

Встановлено, що третина опитаних майбутніх психологів демонструє низький рівень особистісної тривожності (31,34 %), що свідчить про їхню готовність швидко адаптуватися до обставин життя. Водночас лише 4,48 % опитаних майбутніх психологів демонструють низький рівень реактивної (ситуативної) тривожності, що свідчить про їхню здатність адекватно реагувати на стресові ситуації.

Аналіз результатів *дослідження рівня прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни* за методикою «Шкала резильєнсу Коннора-Девідсона» (Кокун & Мельничук, 2023) свідчить про те, що лише 29,85 % опитаним майбутнім психологам притаманний високий рівень резильєнтності (рис. 4). Це означає, що вони мають високу здатність до відновлення, зміцнення, добре пристосовуються до стресових ситуацій та негараздів, можуть гнучко адаптуватися, зберігати когнітивні функції та мотивацію та не «ламатися» під тиском зовнішніх обставин життя. Зі свого боку половина опитаних респондентів (58,21 %) має середній рівень резильєнтності, а це означає, що вони

посередньо стійкі до нових стресових ситуацій. Вони ситуативно невпевнено поводять себе, а тому не завжди правильно приймають рішення, коли відчувається щось нове. Не завжди мають потенційні можливості вистояти, відновитися і психологічно зрости, зміцнити після складних життєвих обставин, пов'язаних з війною. Важливо відмітити той факт, що 11,94 % респондентів мають низький рівень резильєнтності, що відображає їхню неготовність до відновлення після глибоких психологічних травм чи важких життєвих подій.

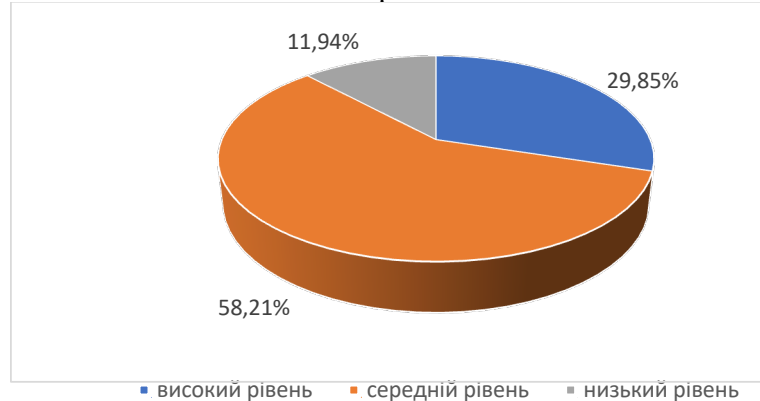


Рис. 4. Рівні прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах війни

З метою виявлення рівня прояву емоційної усвідомленості у майбутніх психологів в умовах війни було проведено методичку «Опитувальник емоційної усвідомленості» за К. Штайнером (Штайнер, 2016). Аналіз результатів, отриманих у ході проведеного дослідження, продемонстрував три основні рівні його вияву: високий, середній та низький (рис. 5.).

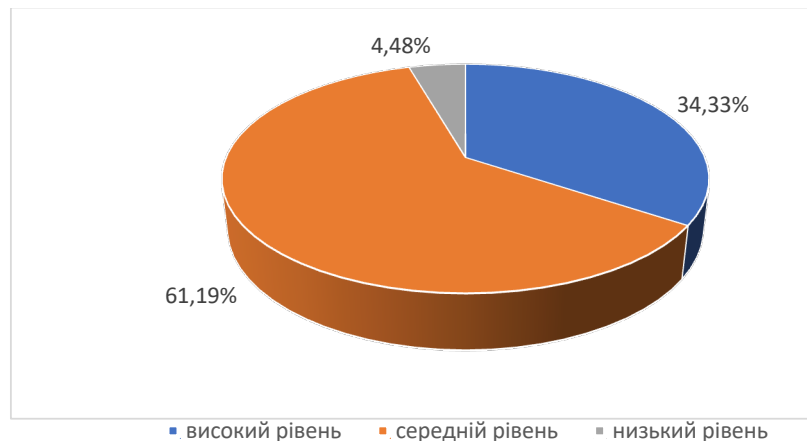


Рис. 5. Рівні прояву емоційної усвідомленості у майбутніх психологів в умовах війни

Ми бачимо, що у 34,33 % опитаних високий рівень емоційної усвідомленості. Тобто для цих респондентів емоції є частиною повсякденного життя. У більшості випадків вони знають, що відчувають, чому та наскільки сильні ці почуття. Здобувачі вищої освіти на практичних заняттях розбирають методичні кейси, обговорюючи життєві ситуації, та розуміють значення емоції інших людей. Середній рівень емоційної усвідомленості (61,19 %) свідчить про те, що респонденти обізнані про свої почуття, але не завжди знають, що з ними робити. Одні емоції вони розуміють, а інші не можуть пояснити. Іноді вони можуть співпереживати іншим, а в окремих випадках залишаються байдужими до почуттів іншої людини. Коли вони намагаються розмовляти про почуття інших, результати можуть бути неоднозначними. Респонденти з низьким рівнем емоційної усвідомленості (4,48 %) не звертають особливої уваги на свої почуття і, як правило, не розбираються в почуттях інших людей.

З метою *встановлення зв'язку між рівнем прояву стресостійкості та чинниками, які впливають на її прояв у майбутніх психологів в умовах війни*, ми використали метод рангової кореляції r_s Спірмена. За результатами дослідження встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем прояву стресостійкості та такими чинниками, як реактивна (ситуативна) тривожність, емоційне усвідомлення та резильєнтність. Зі свого боку слід зазначити, що не було виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем прояву стресостійкості та особистісною тривожністю у майбутніх психологів в умовах війни (табл. 1).

Таблиця 1

Результати визначення статистично значущого зв'язку між рівнем прояву стресостійкості у майбутніх психологів та чинниками, які впливають на цей феномен

Чинники, які впливають на рівень прояву стресостійкості	Стресостійкість r (Спірмена)
Реактивна (ситуативна) тривожність	0,567 ** ($p < 0,01$)
Особистісна тривожність	0,131
Емоційне усвідомлення	0,428 ** ($p < 0,01$)
Резильєнтність	0,603 ** ($p < 0,01$)

Особливості розвитку стресостійкості у майбутніх психологів в системі фахової підготовки.

В освітньо-професійній програмі «Практична психологія», яка реалізується на базі Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, приділяється увага розвитку соціальних навичок (soft skills), які насамперед впливатимуть на якісне виконання посадових обов'язків майбутніх практичних психологів й їхню готовність до професійного самовдосконалення. А з іншого боку, так як професія психолога спрямована на психологічну допомогу, то важливо займатися вдосконаленням тих соціальних навичок, які спрямовані на взаємодію з різними категоріями населення. Мета освітньо-професійної програми «Практична психологія» дозволяє забезпечити набуття соціальних навичок, які корелюють із загальними (ЗК3 «Здатність генерувати нові ідеї (креативність)», ЗК6 «Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів)», ЗК7 «Здатність діяти соціально відповідально та свідомо» та спеціальними (СК6 «Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах», СК7 «Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності»).

Набуттю соціальних навичок сприяють: визначене освітньо-професійною програмою «Практична психологія» кожного освітнього компоненту (ОК) «Забезпечити набуття здобувачами вищої освіти соціальних навичок (soft skills), які впливатимуть на якісне виконання посадових обов'язків майбутніх практичних психологів й готовність їх до професійного самовдосконалення»; навчальні заняття (лекції (інтерактивні та мультимедійні), семінарські заняття); самостійна робота з можливістю консультації з викладачем; практична підготовка (стажування); запровадження в освітній процес пояснювально-ілюстративних, практичних, проблемних, дослідницьких методів навчання.

Основне навантаження у формуванні soft skills у майбутніх психологів припадає на освітній компонент «Soft skills в роботі практичного психолога», який сприяє оволодінню основними навичками щодо самодіагностики та успішного використання сучасних психологічних технологій, методів для вдосконалення соціальних навичок (soft skills) у майбутніх психологів.

З метою забезпечення набуття здобувачами вищої освіти соціальних навичок (soft skills), в рамках вивчення ОК «Інноваційні технології в практичній психології», було

організовано проведення гостьових лекцій на тему «Креативність та основні практики покращення ресурсного стану. Майндфулнес як інструмент зменшення стресу», «Технологія розвитку мотивації як чинника винахідництва та креативності» (<https://surl.li/bxbqxs>).

У рамках роботи науково-дослідної лабораторії «Центр психологічної підтримки та допомоги учасникам освітнього процесу у воєнний та повоєнний періоди», яка діє при кафедрі психології Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, було організовано проведення психологічних практикумів на тему «Підтримка та зміцнення ментального здоров'я», «Побудова індивідуальної стратегії розвитку резильєнтності», «Розвиток стресостійкості в учасників освітнього процесу в умовах війни: методи самодопомоги та підтримки інших», «Техніки емоційної регуляції та відновлення особистісного ресурсу в учасників освітнього процесу в умовах війни» (<https://surl.lu/dbquqd>).

З метою розвитку стресостійкості у майбутніх психологів на офіційній сторінці кафедри психології Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти оформлена та систематично оновлюється однойменна сторінка «Soft skills в роботі практичного психолога», яка включає матеріали таких рубрик: «Емоційний інтелект», «Стресостійкість», «Критичне мислення», «Креативність», «Емпатія», «Комунікативні навички» (<https://surl.li/ocqqte>). Кожна рубрика зі свого боку містить рекомендовану літературу, діагностичний інструментарій та корисні поради. Слід наголосити, що всі матеріали, що включає контент цієї однойменної сторінки (текстові, відео- та фото-матеріали, інфографіки тощо) запозичені нами в мережі Інтернет та супроводжуються відповідними посиланнями на першоджерело.

Висновки.

1. У процесі дослідження рівня прояву стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни було встановлено, що у половини опитаних переважає пороговий (середній) рівень стресостійкості, приблизно третині опитаних притаманний високий рівень стресостійкості, і лише незначна кількість респондентів має низький (вразливий) рівень.

2. Встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем прояву стресостійкості та такими чинниками, як реактивна (ситуативна) тривожність, емоційне усвідомлення та резильєнтність. Не було виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем прояву стресостійкості та особистісною тривожністю у майбутніх психологів в умовах війни.

3. Впровадження сучасних організаційних форм (психологічні практикуми, гостьові лекції, створення однойменної сторінки «Soft skills в роботі практичного психолога» на сайті кафедри інституту) в організацію освітнього процесу з підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 053 Психологія буде сприяти розвитку стресостійкості у майбутніх психологів.

Перспективи подальших досліджень. З метою розвитку стресостійкості у майбутніх психологів нами планується розробка та впровадження серії тренінгових занять в рамках роботи «Майстерні професійного розвитку», яка діє при кафедрі психології Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. А також детальному аналізу змісту, значенню та специфіки розвитку стресостійкості у майбутніх психологів буде присвячена тема у рамках вивчення освітнього компоненту «Soft skills в роботі практичного психолога» під час навчання здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 053 Психологія.

Література

1. Агаєв, Н., Кокур, О., Пішко, І., Лозінська, Н., Остапчук, В., & Ткаченко, В. (2016). Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна. *Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців*. НДЦ ГП ЗСУ.
2. Афанасенко, Л., Мартинюк, І., Омельченко, Л., Шамне, А., Шмаргун, В., & Яшник, С. (2018). Психологія стресостійкості студентської молоді. Видавничий центр НУБіП України. <https://dglb.nubip.edu.ua/handle/123456789/5810>
3. Бужинська, С., Скляр, С., & Даніліч-Скакун, А. (2021). Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*, 23, 55–59. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.9>

4. Василенко, О. (2021). Формування у студентів-психологів «soft skills» як чинник їх успішної майбутньої професійної діяльності. *Psychology travelogs*, 2, 17–24. <https://doi.org/10.31891/PT-2021-2-2>
5. Вознюк, А. (2025). Роль та значення соціальних навичок (soft skills) для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 053 Психологія. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану*: Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції (30 травня 2025 р., м. Київ) (с.68-74). ДЗВО «УМО». <http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp>
6. Жигало, Н., & Шолубка, Т. (2022). Формування психологічної стійкості у студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки, 14, 3–14. <https://doi.org/10.30970/PS.2022.14.1>
7. Ічанська, О., & Закревська, А. (2019). Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений*, 9(2), 272–276. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-9-73-59>
8. Коваль К. О. (2015). Розвиток «soft skills» у студентів – один з важливих чинників працевлаштування. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*, 2, 162–167. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vvpi_2015_2_26
9. Комар, Т., Кулешова, О., & Полуденко, О. (2024). Психологічна стійкість як чинник професійного становлення фахівця системи «людина-людина». *Psychology travelogs*, 4, 302–313. <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-29>
10. Лісіна, Л. (2024). Соціальні «м'які» вміння («soft skills») майбутнього бакалавра психології. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 97, 36–40. <https://doi.org/10.32782/1992-5786.2024.97.6>
11. Матвієнко, І. (2022). Критичне мислення як «soft skill» для людини XXI століття. *Humanitarian studios: pedagogics, psychology, philosophy*, 13, 2, 99–104. [https://doi.org/10.31548/hspedagog13\(2\).2022.99-104](https://doi.org/10.31548/hspedagog13(2).2022.99-104)
12. Мороз, Л., & Сафін, О. (2022). Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія», 34(73), 5, 48–53. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08>
13. Півень, М. (2018). Стандартизація методики діагностики емоційної зрілості особистості. *Теорія і практика сучасної психології*, 2, 32–37.
14. Титаренко Т. (Ред.) (2009). Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації. *Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій*. Міленіум.
15. Шолубка, Т. (2023). Формування психологічної стійкості студентів, які тимчасово перебувають закордоном під час війни в Україні. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки, 15, 110–118. <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.14>
16. Штайнер, К. (2016). Опитувач емоційного усвідомлення. *Емоційна грамотність: інтелект з серцем*. ТОВ «НВП «Інтерсервіс» <https://tabooks.com.ua/klod-shtajner-ehmocionalnaya-gramotnost-intellekt-s-serdsem/>
17. Кокун, О., & Мельничук, Т. (2023). Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor–Davidson resilience scale-10). *Резильєнс-довідник*. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
18. *Future of Jobs Report 2025*. January 2025. 32–48. [file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/WEF Future of Jobs Report 2025%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/WEF%20Future%20of%20Jobs%20Report%2025%20(1).pdf)
19. *Future of Work 2030: як підготуватись до змін в Україні*. 2021. <https://csr-ukraine.org/research/future-of-work-2030-yak-pidgotuvatisya-do-zmin-v-ukraini-2/>

References

1. Agayev, N., Kokun, O., Pishko, I., Lozinska, N., Ostapchuk, V., & Tkachenko, V. (2016). Shkala otsinky rivnya reaktyvnoi (sytuativnoi) ta osobystisnoi tryvozhnosti Ch.D. Spilbergera – Yu.L. Khanina [Ch. Spielberg – Yu. Khanin Reactive (Situational) and Personal Anxiety Scale]. *Zbirnyk metodyk dlya diagnostyky negatyvnykh psykhichnykh staniv viiskovosluzhbovtiv*. NDTs GP ZSU. [In Ukrainian]
2. Afanasenko, L., Martynyuk, I., Omelchenko, L., Shamne, A., Shmargun, V., & Yashnyk, S. (2018). Psykhologia stresostiikosti studentskoi molodi [Psychology of student stress resistance]. *Vydavnychiy tsentr NUBiP Ukrainy*. <https://dglb.nubip.edu.ua/handle/123456789/5810> [In Ukrainian]
3. Buzhynska, S., Sklyar, S., & Danilich-Skakun, A. (2021). Stresostiikist studentiv yak skladnyk uspishnosti navchannya u ZVO [Stress resistance of students as a component of their successful higher education studies]. *Gabitus*, 23, 55–59. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.9> [In Ukrainian]
4. Vasylenko, O. (2021). Formuvannya u studentiv-psykholoiv «soft skills» yak chynnyk yikh uspishnoi maibutnoi profesiinoi dialnosti [Formation of soft skills in psychology students as a factor in their future career growth]. *Psychology travelogs*, 2, 17–24. <https://doi.org/10.31891/PT-2021-2-2> [In Ukrainian]
5. Voznyuk, A. (2025). Rol ta znachennya sotsialnykh navychok (soft skills) dlya zdobuvachiv vyschoi osvity drugogo (magisterskogo) rivnya za spetsialnistyu 053 Psykhologia [The role and importance of social skills (soft skills) for graduate students in specialty 053 Psychology]. *Psykhologo-pedagogichniy suprovod profesiinoi pidgotovky ta pidvyschennya kvalifikatsii fakhivtsiv v umovakh voyennogo stanu*: Materialy KhIV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (May 30, 2025, Kyiv) (pp. 68-74). DZVO «UMO». <http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp> [In Ukrainian]
6. Zhygalo, N., & Sholubka, T. (2022). Formuvannya psykholoichnoi stiikosti u studentiv ZVO pid chai viiny [Formation of psychological resilience in students of higher education during the war]. *Visnyk Lvivskogo universytetu*. Seria psykholoichni nauky, 14, 3–14. <https://doi.org/10.30970/PS.2022.14.1> [In Ukrainian]

7. Ichanska, O., & Zakrevska, A. (2019). Emotsiyni intelekt ta empatia yak resursy profesiinoi pidgotovky studentiv-psykholohiv [Emotional intelligence and empathy as resources for professional training of psychology students]. *Molodyi vchenyi*, 9(2), 272–276. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-9-73-59> [In Ukrainian]
8. Koval, K. (2015). Rozvytok «soft skills» u studentiv – odyn z vazhlyvykh chynnykiv pratsevlashtuvannya [Development of soft skills in students as an important employment factor]. *Visnyk Vinnytskogo politekhnichnogo instytutu*, 2, 162–167. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vvpi_2015_2_26 [In Ukrainian]
9. Komar, T., Kuleshova, O., & Poludenko, O. (2024). Psykholohichna stiikist yak chynnyk profesiinogo stanovlennya fakhivtsya systemy «ludyna-ludyna» [Psychological resilience as a factor in professional development of a "person-person" system specialist]. *Psychology travelogs*, 4, 302–313. <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-29> [In Ukrainian]
10. Lisina, L. (2024). Sotsialni «myaki» vminnya («soft skills») maibutnogo bakalavra psykholohii [Social "soft" skills of undergraduate students of psychology]. *Pedagogika formuvannya tvorchoi osobystosti u vyschii i zagalnoosvitnii shkolakh*, 97, 36–40. <https://doi.org/10.32782/1992-5786.2024.97.6> [In Ukrainian]
11. Matviyenko, I. (2022). Krytychne myslennya yak «soft skill» dlya lyudyny KhKhI stolittya [Critical thinking as a "soft skill" of an individual of the 21st century]. *Humanitarian studios: pedagogics, psychology, philosophy*, 13, 2, 99–104. [https://doi.org/10.31548/hspedagog13\(2\).2022.99-104](https://doi.org/10.31548/hspedagog13(2).2022.99-104) [In Ukrainian]
12. Moroz, L., & Safin, O. (2022). Model rozvytku stresostiikosti zdobuvachiv vyschoi osvity v umovakh voyennogo stanu [Model of development of students' stress resilience under martial law]. *Naukovyi zhurnal «Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskogo. Seria: Psykholohia»*, 34(73), 5, 48–53. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08> [In Ukrainian]
13. Piven, M. (2018). Standartyzatsia metodyky diagnostyky emotsiinoi zrilosti osobystosti [Standardization of the tool for diagnosing emotional maturity of a person]. *Teoria i praktyka suchasnoi psykholohii*, 2, 32–37. [In Ukrainian]
14. Tytarenko, T. (Ed.) (2009). Metodyka vyznachennya stresostiikosti ta sotsialnoi adaptatsii [Methodology for determining stress resistance and social adaptation]. *Metodyky vyvchennya povsyakdennogo stresu i sposobiv rozvyazannya kryzovykh zhyttyevykh sytuatsii*. Milenium. [In Ukrainian]
15. Sholubka, T. (2023). Formuvannya psykholohichnoi stiikosti studentiv, yaki tymchasovo perebuvayut zakordonom pid chas viiny v Ukraini [Formation of psychological resilience of students who are abroad during the war in Ukraine]. *Visnyk Lvivskogo universytetu. Seria psykholohichni nauky*, 15, 110–118. <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.14> [In Ukrainian]
16. Shtainer, K. (2016). Opytuvach emotsiinogo usvidomlennya [Emotional awareness questionnaire]. *Emotsiina gramotnist: intelekt z sertsem*. TOV «NVP «Interservis» <https://tabooks.com.ua/klod-shtajner-ehmocionalnaya-gramotnost-intellekt-s-serdsem/> [In Ukrainian]
17. Kokun, O., & Melnychuk, T. (2023). Shkala rezylyentnosti Konnora-Devidsona-10 (Connor–Davidson resilience scale-10) [Connor–Davidson Resilience Scale-10]. *Rezyliyens-dovidnyk*. G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine. [In Ukrainian]
18. *Future of Jobs Report 2025*. January 2025. 32–48. [file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/WEF Future of Jobs Report 2025%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/WEF%20Future%20of%20Jobs%20Report%2025%20(1).pdf)
19. *Future of Work 2030: how to get prepared for changes in Ukraine*. 2021. <https://csr-ukraine.org/research/future-of-work-2030-yak-pidgotuvatisya-do-zmin-v-ukraini-2/>

Відомості про автора

Вознюк Алла Вікторівна, докторка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри психології Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, м. Суми, Україна.

Vozniuk, Alla, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Psychology, Sumy Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education, Sumy, Ukraine

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9417-7875>

E-mail: allavozniuk@ukr.net

Отримано 19 січня 2026 р.
Рецензовано 23 лютого 2026 р.
Прийнято 2 березня 2026 р.