

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

До захисту допустити:

Завідувач кафедри

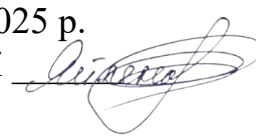
 С. Т. Макаренко

«19» листопада 2024 р.

**«РОЗВИТОК SOFT SKILLS У БАТЬКІВ, ЯКІ МАЮТЬ ДІТЕЙ З
ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ»**

Кваліфікаційна робота здобувача
вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Дошкільна освіта. Інклюзія»

Попазогло Ірини Геннадіївни
Науковий керівник:
Фунтікова О.О., д.пед.н., професор
Рецензент:
Кузьменко Юлія, кандидат
педагогічних наук, доцент, доцент
кафедри освіти та управління
навчальним закладом Класичного
приватного університету
м. Запоріжжя

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою відмінно А 97
«15» січня 2025 р.
Секретар ЕК 

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.....	7
ЗАГАЛЬНОТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ SOFT SKILLS У БАТЬКІВ, ЯКІ МАЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ	7
1.1. Інклюзія та діти з особливими освітніми потребами: поняття та загальна характеристика	7
1.2. Аналіз наукових підходів до розуміння категорії soft skills	15
1.3. Основні елементи розвитку soft skills	23
РОЗДІЛ 2.....	31
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ SOFT SKILLS У БАТЬКІВ, ЯКІ МАЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ	31
2.1. Організація та методика проведення дослідження	31
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	36
РОЗДІЛ 3.....	48
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ SOFT SKILLS У БАТЬКІВ, ЯКІ МАЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ	48
3.1. Методики та напрями роботи з батьками, які мають дітей з особливими освітніми потребами	48
3.2. Тренінгова програма розвитку soft skills у батьків, які мають дітей з особливими освітніми потребами	55
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68
ДОДАТКИ.....	74

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Прийняття Конвенції Організації Об'єднаних Націй про права інвалідів, а також визнання її обов'язковості Україною, зумовило потребу в забезпечення інклюзивної освіти та психологічної підтримки дітей з особливими освітніми потребами (далі – ООП) на усіх рівнях, враховуючи можливість здобуття вищої освіти, професійного навчання та супроводу, без зазнання дискримінаційних утисків, для належного розвитку фізичних та психологічних здібностей інвалідів, формування у таких дітей почуття гідності й самоповаги, що забезпечить ефективну участь у суспільному житті. Саме на державу покладається необхідність надання можливостей для набуття життєвоважливих навичок, що забезпечують інтеграцію в суспільне життя навіть тих осіб, які мають певні особливості розвитку.

До того ж, сьогодні велика кількість українських дітей, у тому числі й з ООП, потребують психологічної підтримки та розуміння того, що їх підтримують, внаслідок чого особливої значимості набуває інклюзивна складова. При цьому, головним середовищем дитини з ООП є родина, у зв'язку із чим окремі інклюзивні інструменти мають запроваджуватися й на рівні сім'ї. Одним із таких інклюзивних інструментів є soft skills або «м'яких навичок», що забезпечує повноцінний розвиток дітей з ООП, їх підтримку та адаптацію в нових умовах.

Об'єктом дослідження є теоретичні, методологічні та практичні засади розвитку soft skills.

Предметом дослідження є психологічні аспекти розвитку soft skills у батьків, які мають дітей з ООП.

Ступінь вивченості теми дослідження в спеціальній науковій літературі. Окремі аспекти формування і розвитку soft skills виступали предметом дослідження великої кількості вітчизняних та зарубіжних науковців, серед яких можливо виділити праці таких як: Н.Л. Білопільська,

Є.Є. Дмитрієва, М.В. Жигорєва, І.А. Коробейніков, Т.Н. Князєва, І.Ю. Левченко, Н.М. Малофєєв, І.І. Мамайчук, Є.А. Медведєва, К. Рейпсвепкван, Н.Я. Семаго, Л.Е. Семенова, Н.Д. Шматко та інших. При цьому, на сьогоднішній день відсутнє ґрунтовне дослідження питання розвитку soft skills у батьків, які мають дітей з ООП, що додатково обумовлює актуальність нашого дослідження.

Метою даної роботи є дослідження особливостей розвитку soft skills у батьків, які мають дітей з ООП.

Згідно визначеної мети, **завданнями** роботи є:

- визначити поняття та загальні характеристики інклюзії та дітей з ООП;
- проаналізувати наукові підходи до розуміння категорії soft skills;
- дослідити основні елементи розвитку soft skills;
- охарактеризувати процес організації та методики проведення дослідження;
- проаналізувати результати емпіричного дослідження;
- визначити та напрями роботи з батьками, які мають дітей з ООП;
- розробити тренінгові програму розвитку soft skills у батьків, які мають дітей з ООП.

Джерельна база дослідження. На сьогоднішній день досліджувана тема є недостатньо вивченою у науковій спільноті. Проте, існують окремі наукові дослідження, що присвячені певним аспектам та особливостям соціально-психологічної роботи з батьками, які мають дітей з ООП, а також специфіці розвитку навичок soft skills. У цьому зв'язку, в процесі проведення даного дослідження, нами проаналізовано дисертаційні та монографічні дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців, публікації окремих авторів у наукових та періодичних виданнях, навчальні та методичні посібники тощо. В опитуванні приймали участь батьки які мають дітей з ООП і являються клієнтами приватного центру «Промінь» - допомога особливим дітям м. Краматорськ Донецької області. На підставі проведеного аналізу різних

джерел нами представлено комплексне дослідження питання розвитку навичок soft skills у батьків, які мають дітей з ООП.

Методи дослідження. У процесі проведення дослідження було використано сукупність теоретичних та емпіричних методів. До теоретичних методів наукового пізнання можливо віднести: аналіз психологічної та методичної літератури, логічний аналіз окремих аспектів проблеми, порівняльний аналіз підходів до розвитку soft skills, метод узагальнення, систематизації тощо. У свою чергу, до емпіричних методів нами віднесено наступні: метод комплексного підходу, спостереження, метод опитування, статистичного аналізу, дослідно-психологічна розробка рекомендацій тощо.

З метою проведення дослідження нами використовувалися наступні методики:

- Тест «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?» (Л.Я. Малімон);
- Опитувальний САМОАЛ за методикою «Визначення рівня самоактуалізації особистості»;
- Тест «Уміння слухати» (Г.І. Козирєв);
- Опитувальник САН (Самопочуття. Активність. Настрій) за методикою диференціальної самооцінки функціонального стану.

Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що результати проведеного дослідження можуть використовуватися при підготовці узагальненого аналізу проблематики розвитку soft skills у батьків, які мають дітей з ООП, визначення методологічних напрямів роботи з такою категорією осіб та розробки тренінгових програм розвитку «м'яких» навичок. До того ж, інформація, викладена у зазначеній роботі може бути використана у процесі розробки і складання навчальних планів, спеціальних курсів та лекцій при підготовці фахівців у галузі педагогіки.

Структура дослідження зумовлена та узгоджена із метою та завданнями даного дослідження. Робота складається з вступу, 3 розділів основної частини (які мають підрозділи), висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг магістерського дослідження складає 97

сторінок, з яких 67 сторінок основного тексту. Список використаних джерел складається з 46 найменувань. У роботі представлено 9 таблиць та 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНОТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ SOFT SKILLS У БАТЬКІВ, ЯКІ МАЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

1.1. Інклюзія та діти з особливими освітніми потребами: поняття та загальна характеристика

На сьогоднішній день для української системи освіти актуальним є питання запровадження інклюзивних форм. Історичні процеси, пов'язані з гуманізацією суспільства, зумовили формування такої освіти в усіх розвинених країнах на принципах ціннісного ставлення, поваги та прийняття кожної людини не залежно від її зовнішнього вигляду, віри чи особливостей здоров'я. Така спрямованість освітніх організацій дає додаткові можливості та потенціал для розвитку як людям з ООП, так і звичайним людям. К. Кенінг (австрійський лікар-психіатр) зазначив, що постійне спілкування звичайних людей з людьми з інвалідністю має на меті розширення у них умінь взаємодії, позбавляє їх від проявів егоїзму та ліні [28, с. 24].

Термін «інклюзія» було проголошено в 1994 році завдяки Саламанкській декларації, де визначені принципи, політика та практична робота в освітній сфері по відношенню до дітей з особливими потребами. Досліджуючи сутність категорії «інклюзія» А. С. Пугачов зазначає, що «інклюзивна освіта (з фр. *inclusif* – включає в себе, лат. *Include*-роблю висновок, включаю, залучаю) – один із процесів трансформації загальної освіти, заснований на розумінні того, що інваліди в сучасному суспільстві можуть (і повинні) бути залучені в соціум. Дана модифікація спрямована на формування умов доступності освіти для всіх, в тому числі на забезпечення доступу до освіти дітей з інвалідністю» [29].

У всіх країнах визнається, що вдосконалення інклюзивної системи можливо лише з підтримкою і за участю різного роду громадських фондів і організацій, які представляють інтереси та підтримують необхідність

дотримання прав кожної дитини з ООП, а також їх сімей. У процесі реалізації зазначених заходів важлива роль належить батькам дітей-інвалідів, благодійно-громадським фондам і державному інституту уповноважених з прав дітей.

Інклюзивна система в освіті не будується без певних зусиль як держави, так і громадськості. Вона є однією з тенденцій формування безпечного інклюзивного суспільства, вдосконаленого як в соціальному, так і політичному плані, а також відрізняється гармонійністю і стійкістю [19].

Навчання і виховання в рамках інклюзивної системи дошкільної освіти стала закономірним етапом розвитку освітньої системи будь-якої держави світу, залученість до якого демонструють більшість високорозвинених країн, і Україна не є винятком. У процесі реалізації форм інклюзивної освіти безпосередньо в установах освіти, існують певні труднощі, які апріорі не могли бути враховані виходячи з теоретичних досліджень, а їх врегулювання має на меті використання рішень системного і методичного характеру.

В системі освіти фігурують схожі поняття «інклюзія» і «інтеграція», але характеризують вони різну ступінь включеності дітей з ООП до освітньої системи. Фундаментальна відмінність процесу інклюзії від інтеграції полягає в тому, що при інклюзії у всіх членів освітнього процесу змінюється ставлення до дітей з ООП. У той же час концепція освіти відмежовується в бік збільшення гуманізації навчального процесу, а виховно-освітні завдання набувають статусу великої соціальної складової. Важливо, що при інклюзивній формі освіти діти з ООП знаходяться разом на всьому протязі освітньо-виховного процесу, тоді як при інтегративній системі дітей залучають до процесу фрагментарно. Таким чином, «інклюзія є мультифакторним, багаторівневим процесом, що вимагає перебудови на всіх рівнях людського функціонування, починаючи із заміни установки пріоритету середньостатистичної зрівненості популяції учнів на пріоритет різноманітності потенціалів учнів» [33, с. 18-26.].

Концепція включення індивідуумів з вадами здоров'я різних груп до

загальносуспільного простору в установах дошкільної освіти, передбачає дотримання наступних правил:

1. Будь-який індивід, незалежно від стану його здоров'я та здібностей, наявності фізичних чи розумових особливостей, має право на отримання якісної та такої, що не відрізняється від наданої здоровим людям, освіти.

2. Втілення в життя інтегративної ідеї, яка належить до пріоритетних тенденцій сучасного етапу перетворення української системи корекційної освіти, ні в якому разі не сприяє згортанню існуючої конструкції, що визначає диференційоване навчання різних груп дошкільнят. Якісна інтеграція має сенс виключно при постійному вдосконаленні загальнорозвиваючої та корекційної освітньої системи.

3. За згодою батьків (законних представників) відбувається включення дітей раннього та дошкільного віку, що мають розумові чи фізичні порушення в ЗДО. До цього фахівцями проводиться підготовча робота в педагогічних колективах і серед батьків здорових дошкільнят.

4. Градація форм і ступеня активності фахівців у процесі корекційної чи іншої підтримки формується для кожної конкретної дитини, в залежності від її особистості та характеру порушень.

5. У процесі реабілітації батьки якісно по-іншому взаємодіють з іншими учасниками навчально-виховного процесу, включаючись до колективу дітей, педагогів та фахівців, набуваючи при цьому потенціал для отримання всеосяжних даних про свою дитину, беручи участь у виробленні та затвердженні рішень, що стосуються вибору найбільш ефективної системи інтеграції. Батьки мають можливість скористатися наданим правом присутності на будь-яких індивідуальних чи групових заняттях педагогів та фахівців за власним вибором.

6. Один з перспективних шляхів встановлення принципово інших форм спеціальної та масової систем освіти - це діяльність у напрямку створення і розвитку освітніх установ комбінованого типу, які включають як

загально дошкільні групи, так і дошкільні групи з дітьми з ООП. В установах такого типу створюються оптимальні умови, що забезпечують цілеспрямовану діяльність, орієнтовану на входження будь-якого дошкільника до соціокультурного середовища незалежно від характеру і амплітуди порушення, орієнтуючись на реалізацію однієї з можливих моделей інтеграції: часткову чи повну, постійну або тимчасову тощо.

7. Дітям має надаватися право на розвиток з урахуванням їх індивідуальної успішності. Ступінь вираженості розумового чи фізичного порушення у дитини з ООП визначає отримання освіти в тому обсязі програми, який доступний саме для цієї дитини.

8. Кожна дитина з ООП отримує індивідуальну додаткову допомогу від педагогів і фахівців, в залежності від наявних у неї проблем [8].

Інклюзивна освіта базується на ключових принципах, які ґрунтуються на значущості кожного громадянина для суспільства без урахування його стартових здібностей, можливостей, а також реальних досягнень протягом життя. Так, усі люди мислять і відчують однаково, незалежно від своїх психофізіологічних даних, усі вони бажають міжособистісної взаємодії та мають право на її отримання. Людина не може розвиватися поза суспільством, що зумовлює її потребу в ньому та інших людях. Початкові ступені освіти, дитячі колективи є відображенням соціуму в цілому, а значить повинні включати всіх його членів, внаслідок чого розвивається вектор обумовлений «не перемогою», а участю [8].

Принципи, на яких ґрунтується система інклюзивної освіти, є наступні:

- індивідуальний підхід. Даний принцип передбачає організацію всебічного обстеження дітей, вироблення адекватного педагогічного впливу, у відповідності до виявлених особливостей дитини, тобто оптимізація вибору форм, методів, засобів навчання і виховання;

- підтримки індивідуалізації або самостійної активності дошкільника. У цьому принципі важливою умовою є успішне функціонування інклюзії, оскільки реалізація самодіяльної активності

дитини, є гарантією дозрівання активної в соціальному плані особистості, яка є суб'єктом власного життя;

- соціальної взаємодії. Принцип передбачає забезпечення розуміння і прийняття відмінного від себе індивідуума в рамках освітньо-виховного процесу, метою якого є досягнення оптимальної комунікації на базі гуманістичного ставлення;

- енергійна взаємодія всіх учасників процесу освіти і виховання включення до загальної соціальної та навчальної діяльності, з метою колективу з інклюзії в якості відображення реальної соціальної ситуації;

- міждисциплінарний підхід. У відповідності до цього принципу індивідуальність й різноманіття особистісних особливостей дошкільників передбачає присутність комплексного та міждисциплінарного підходу до вибору і використання в роботі методів і засобів, що використовуються педагогами і фахівцями (психологами, дефектологами, логопедами тощо) у процесах виховання та навчання. При безпосередньому керівництві методиста, з певною періодичністю проводяться діагностичні обстеження дошкільнят, а в процесі обговорення і дискусії складається індивідуальний план освітньо-виховної роботи для дитини з ООП та дошкільної групи в цілому;

- варіативність в організації процесів навчання і виховання. Включення в дошкільну групу з інклюзії дітей з різного роду порушеннями розвитку має на увазі забезпечення розвиваючого предметно-просторового середовища з урахуванням варіативності, а саме, наявності потрібних дидактичних, розвиваючих та інших посібників, забезпечення безбар'єрності середовища, гнучкості методичної основи виховання і навчання, а також компетентність педагога, в частині використання обґрунтованих вибором методик і засобів діяльності, що відносяться як до загальної, так і до спеціальної педагогіки;

- партнерська взаємодія з сім'єю. Принцип обумовлений тим, що робота педагогів є ефективною за умови підтримки з боку батьків (законних

представників), будучи їм зрозумілою та відповідаючи потребам сім'ї дошкільника. До завдань фахівця входить встановлення довірчих партнерських комунікацій з батьками (законними представниками) дошкільника, уважне ставлення до батьківських потреб і запитів, наявність домовленостей про спільні дії, спрямовані на підтримку дитини дошкільного віку;

- динамічний розвиток освітньої моделі дитячого садка. Принцип обґрунтований тим, що інклюзивна система є однією з новітніх напрямків розвитку української освіти.

Включення дитини з ООП до навчального закладу загального типу провокує цілий комплекс проблем. До таких проблем можливо віднести наступні:

- недостатність матеріального забезпечення, що ускладнює освітньо-виховну роботу дітей з ООП, відсталість матеріально-технічної бази закладу та неоптимізоване предметно-просторове середовище, труднощі з транспортом, архітектурою будівлі, проблемна організація простору тощо;

- комплекс труднощів методичного плану. В освітніх закладах загального типу у педагогів і фахівців в більшості випадків відсутній досвід розробки та використання методичного інструментарію, часто вони не готові та не мотивовані на реалізацію особливостей інклюзивної освіти;

- недостатність культури інклюзії в суспільному середовищі. У сьогоdnішньому суспільстві відсутні практики толерантності щодо дітей з ООП, серед батьків (законних представників) дітей без вад розвитку має місце неоднозначне ставлення до інклюзії та невисокий рівень обізнаності батьків (законних представників) про інклюзію, а також її основних принципах;

- відсутність достатньої розробленості нормативно-правової бази. Велика частина освітніх установ загального типу є початківцями у напрямку роботи в системі інклюзивної освіти. Діючим законодавством у сфері освіти визначено, що місце виховання і навчання дитини може бути обрано батьками

без врахування рекомендацій фахівців. При цьому, не кожний освітній заклад загального типу, що здійснює свою діяльність згідно з нормативними документами, має змогу повною мірою надавати спеціалізовану допомогу дитині з ООП [36, с. 96].

У процесі вивчення особливостей навчання дошкільнят з ООП в загальних групах дитячого садка, одним з основних критеріїв ефективності позитивного процесу є система комунікацій, що складається в колективі дітей, серед яких є діти з ООП. Інклюзивний підхід у дошкільній освіті ґрунтується на ставленні до дитини як до особистості, що розвивається, з дотриманням її інтересів, прав і потребує прийняття й розуміння. Психолого-педагогічна діяльність має на меті забезпечення умов, що сприяють можливості дитини самостійно пізнавати навколишню дійсність. При цьому підході особливого значення набуває проблема взаємосприйняття інших дітей, особливо в період адаптації, оскільки у період дошкільного віку потреба в спілкуванні зростає [26].

Необхідність реалізації процесу інтеграції дітей з ООП до загального освітнього простору зумовлює існування певних вимог до професійних і особистісних якостей вихователя. Відповідно до затверджених принципів інклюзивної освіти, вихователь повинен володіти вмінням спілкування з різними дітьми, визнавати їх гідність і приймаючи їх такими, якими вони є, вмінням проектування і створення ситуацій для розвитку емоційно-ціннісної сфери дошкільників, вмінням вибудовування виховно-освітньої роботи в контексті соціокультурних відмінностей дітей, їх індивідуальності, підтримуючи в дитячому співтоваристві атмосферу дружності та її гуманістичну спрямованість.

Педагог повинен володіти сформованою професійною установкою зі спрямованістю на надання кваліфікованої допомоги кожній дитині, здатністю до виявлення різноманітних дитячих проблем, пов'язаних зі специфікою їх розвитку. До компетенції педагога повинно входити вміння складання, разом із залученими фахівцями, індивідуальної програми розвитку дошкільників і

відстеження динаміки їх розвитку. Особистісною характеристикою педагогів має бути виявлення готовності до прийняття різних дітей без урахування їх реальних можливостей розвитку, специфіки поведінки, критеріїв психічного і фізичного здоров'я [45].

Міжособистісні відносини дітей в інклюзивній групі багато в чому залежать від психологічної готовності педагога до роботи в такій групі, наявністю у нього практичних навичок організації взаємодії дошкільнят в інклюзивному середовищі та знаннями психологічних особливостей дітей. У науковій літературі висловлюється позиція про дві крайнощі, яких в реальних умовах групи з інклюзивним компонентом, схильні триматися педагоги. Це або надмірне опікунство по відношенню до усього того, що відбувається в колективі, або «відхід в сторону», лише супровід внутрішньогрупових процесів, практично невтручання в соціальне життя дитячого колективу. При цьому компроміс між цими крайнощами дуже рідкісний. Але ж правильно вибудована система взаємовідносин дорослого і дітей спрямована на стимулювання, активізацію дитини, виключно у формі організації гри, а не шляхом домінування. Належна позиція дорослого в дитячому колективі надає педагогу значних можливостей для формування особистості дитини з використанням потенціалу існування в інклюзивному середовищі [18, с. 11].

Також можливо виділити додаткові компетентності, які сприятимуть оптимальній організації роботи педагога в інклюзивній групі. Педагог повинен володіти навичками спостереження за дітьми, вести відповідну документацію по кожному вихованцю за допомогою якої можна аналізувати динаміку його розвитку і коригувати свою роботу, а також роботу фахівців освітнього закладу, вміти співпрацювати з усіма дітьми в групі. Він повинен допомагати їм в ігровій взаємодії, без чинення тиску сприяючи їх активності, володіти вмінням організувати різноманітну і змістовну роботу, що враховує потреби всіх дітей в групі, у тому числі з ООП, і створює умови для їх спільної гри, організовувати взаємодію з дорослими [24, с. 106]. У інклюзивному середовищі одним із завдань педагогів стає забезпечення умов

для гармонійного розвитку дитини, створення бази для їх соціалізації та подальшого навчання.

У зв'язку із вищевикладеним можливо зробити висновок, що інклюзивний простір дозволяє забезпечити рівний доступ до будь-якої сфери, у тому числі й освіти, для всіх дітей з урахуванням різноманітності особливих освітніх потреб та індивідуальних можливостей. Інклюзіє дозволяє кожній людині стати рівноправним членом суспільства і знижує ризики її сегрегації та ізоляції. В інклюзивних групах адаптивні процеси ускладнені у зв'язку з вираженими особистісних і поведінкових відмінностей у дітей, які перебувають в одному освітньому просторі, а також відсутністю вироблених адаптаційних стратегій.

1.2. Аналіз наукових підходів до розуміння категорії soft skills

На сьогоднішній день моделі soft skills виступають в якості ключових універсальних компетенцій та важливих орієнтирів готовності спеціалістів до провадження подальшої професійної діяльності. Сучасні економічні та соціальні тенденції характеризується високим рівнем нестабільності. Якщо раніше середньостатистичний індивід у процесі своєї життєдіяльності не використовував навички soft skills, то в умовах сьогодення загальновизнаних умінь та навичок не достатньо, оскільки з метою повноцінної реалізації та досягнення успіху в будь-якій сфері потрібно володіти навичками soft skills, тобто розвиватися і самовдосконалюватися.

Навички soft skills належать до такої категорії, що виступають в якості ключової умови для само творення особистості. Поступово оволодіння такими навичками набуває особливої актуальності, оскільки забезпечують підготовку до життя в мінливих умовах сьогодення. Сучасна людина повинна бути підготовлена до постійних змін та бути універсальною, що передбачає оволодіння низкою соціально-психологічних компетентностей. З метою забезпечення реалізації таких завдань існує потреба у визначенні сутності категорії «soft skills» у контексті наукових підходів [6, с. 13].

Як зазначає Ю. Дроздова, поняття «soft skills» увійшло до наукового обігу в 90-х роках ХХ століття. Одними із перших його почали використовувати американські та німецькі дослідники у сфері управління, а потім у бізнесі та освіті. Навички soft skills прийнято розглядати в якості допоміжного елемента «жорстких» і технічних навичок, тобто таких, що забезпечують реалізацію професійних завдань. На рівні Європейського союзу (далі – ЄС) ухвалено цілу низку програмних документів, якими введено в дію уніфіковану класифікацію навичок soft skills у межах Єдиного європейського економічного простору [14, с. 32].

З точки зору науковиці, soft skills є специфічними рисами характеру, що підвищують здатність індивіда до взаємодії з оточуючими, виконання професійних завдань та створюють перспективи для кар'єрного зростання. Навички soft skills є особистісними якостями, особливостями, талантами та рівнем захопленості професійною діяльністю, що забезпечують розмежування різних особистостей від інших, які мають подібні уміння і компетентності [14, с. 32].

У свою чергу, Н. Циган пропонує розглядати навички soft skills в якості своєрідного доповнення hard skills. Так, науковицею пропонується розглядати soft skills як навички, які забезпечують успішність індивіда, незалежно від особливостей та напрямків провадження трудової, навчальної чи інших видів діяльності [44, с. 71].

Як зазначає С. Наход, в умовах сьогодення навички soft skills та hard skills відіграють вагомe місце в наукових трендах. Переважна більшість науковців, здійснюючи переклад зазначених навичок з англійської мови, трактують hard skills як тверді навички, які є необхідними для особи з метою провадження певних видів діяльності, а soft skills – м'які навички, що забезпечують успішність самореалізації та досягнення успішності в сучасних умовах [31, с. 131].

У контексті досліджуваного питання на увагу заслуговує позиція О. Кучай, у відповідності до якої переклад категорії «skills» є недостатньо

коректним, оскільки навички є більш автоматизованими діями, формування яких має місце за умови неодноразового повторення та забезпечують високі показники засвоєння. Навички *soft skills* варто розглядати через призму компетентнісного підходу, в межах якого розмежовуються поняття «компетенція» та «компетентність», проте вони обидва відображають збірну, цілісну та інтеграційну сутність результатів освіти та діяльності особистості в будь-яких сферах [25, с. 44].

Так, компетенцією виступає сукупність знань, умінь, навичок і способів діяльності, що мають відношення до конкретного кола об'єктів та процесів, та забезпечують ефективне виконання завдань. У свою чергу, компетентностями є оволодіння індивідом відповідними компетенціями, у тому числі й особистого ставлення до неї, сфери діяльності, досвіду в певній сфері, знанняєвої, діяльнісної, емоційної та особистісної готовності до вирішення проблем та адаптації до нестандартних ситуацій.

На сьогоднішній день більшість українських та зарубіжних науковців підтримують позицію стосовно розвитку компетентнісного підходу при дослідженні навичок *soft skills*. З метою практичної реалізації зазначеного підходу існує потреба у формуванні наступних базисних ідей:

- системність визнається одним із ключових елементів у процесі формування взаємопов'язаних між собою людських характеристик;
- синергетичність розглядається в якості мінливого та побудовано на основі запровадження інноваційно-еволюційних процедур розвитку особистості індивідів, зокрема, і психологічного, внаслідок чого останній навчається протягом усього життя;
- усі елементи освітнього процесу передбачають високий рівень процесуальної та результативної ефективності;
- освітні програми мають бути взаємоузгодженими із принципами доцільності, ціннісно-смислового забарвлення та культурного спрямування;
- освітня форма може проявлятися за допомогою ситуаційних проблем, що забезпечує формування навчальних ситуацій та вирішення

різноманітних складних завдань, а також їх позитивне вирішення тощо [41, с. 32-37].

У відповідності до позиції Ю. Бабанського, існує потреба у врахуванні загальних дидактичних умінь і навичок, до яких можливо віднести такі:

- можливість раціонального планування діяльності, визначення завдань та створення належних умов для ефективної діяльності;
- здатність до роботи із книгами, довідниками та ведення бібліографічного пошуку інформації;
- можливості виділення ключової ідеї у великому об'ємі інформації, проводити її аналіз, узагальнення, порівняння та зіставлення, раціональне запам'ятовування, здійснення самоконтролю у процесі провадження навчально-пізнавальної діяльності, а також здійснення побудови доводів та обґрунтувань тощо [3, с. 47].

Як зазначає С. Наход, «soft» варто трактувати як «гнучкість», що свідчить про відсутність стереотипності, шаблонності, прагнення до змін та подолання фіксованого функціоналу, а «skills» – здатність, головність та можливість приймати рішення та діяти в умовах мінливого середовища, спираючись виключно на власну інтуїцію та життєвий досвід. Варто зауважити, що для навичок soft skills є притаманною емерджентність та синергія:

- в першому випадку мова йде про сукупне функціонування його взаємопов'язаних елементів, що спрямовані на формування нових функціональних властивостей, сутність яких не зводиться до звичайного складання суми;
- а в другому – про результати поєднання окремих елементів в одну систему, внаслідок чого підвищується ефективність діяльності. Отже, високий рівень розвитку навичок soft skills забезпечує реалізацію людиноорієнтованого підходу, враховуючи непередбачуваність зовнішніх факторів та відсутність єдиних вимог, алгоритмів та технологій до навчального та трудового процесів [31, с. 132].

З точки зору Ю. Андрєєвої, на сьогоднішній день прискорення процесу та становлення розвитку дітей покладається на заклади початкової освіти, забезпечуючи формування світогляду, духовних та ціннісних орієнтацій, а також моральних засад. Саме процес та фактичне засвоєння індивідом певних систем наукових знань, практичних умінь і навичок, що пов'язані з тим чи іншим рівнем розумово-пізнавальної та творчої діяльності морально-естетичної культури, в сукупності відіграють визначальну роль для формування індивідуальної своєрідної особистості [1, с. 14].

Отже, навички *soft skills* можливо трактувати в якості комплексу гнучких компетентностей неспеціалізованого спрямування, що здійснюють вплив на успішну діяльність індивіда, що зумовлено універсальним і багатоцільовим характером, що не залежить від вікових особливостей та рівня розвитку особистості.

Л. Іванова зазначає, що навички *soft skills* є формою поєднання цілої низки психологічних характеристик, умінь і властивостей, що підлягають групуванню. Враховуючи те, що такі якості практично неможливо виміряти, то їх оцінювання має переважно суб'єктивний характер [17, с. 84].

У свою чергу, О. Казачінер зауважує, що *soft skills* не підлягають вимірюванню, оскільки їх оцінювання має переважно суб'єктивне спрямування та передбачає визначення таких характеристик як ініціативність, чесність, здатність до навчання, працелюбність, творчі здібності тощо. Категорія *soft skills* як правило трактується в якості своєрідного переліку особистісних характеристик, які тим чи іншим чином пов'язані з ефективністю взаємодії з іншими індивідами. Такі навички належать до категорії тих, які важко виявити, перевірити, безпосередньо визначити та продемонструвати наочно, оскільки ними є комунікативні індивідуальні та управлінські уміння [20, с. 153].

У відповідності до позиції А. Посторонко, в основу навчання будь-якої людини покладено формування набору знань, умінь і навичок, а також формування відповідних компетенцій на їх основі. Варто зауважити, що

проблематиці формування знань, умінь і навичок, які не є необхідними у процесі успішної навчальної діяльності та вирішення різноманітних завдань присвячено праці Ю. Бабанського, який за результатами класифікації основних умінь та навичок навчальної праці, через призму проблеми оптимізації навчального процесу, виділив три їх основні групи: навчально-організаційні, навчально-інформаційні та навчально-інтелектуальні. Додатково науковцем представлено сучасні методики формування та педагогічні технології розвитку умінь і навичок під час практичних занять з різних дисциплін [35, с. 167]. Отже, процес формування знань, умінь та навичок має поєднуватися із розвитком особистості людини як одного із складових елементів становлення практичних умінь та навичок, а також їх креативності як основи творчої здатності до пізнання [10, с. 129].

Уміння знання та навички В. Бакуменко розглядає в якості основних результатів навчального процесу. При цьому, з точки зору І. Горенка та І. Дробот, уміння є конструктивними знаннями, що трансформовані в ті чи інші процедури, забезпечуючи ефективне провадження діяльності [4, с. 130].

Як зазначає Н. Длугунович, індивід повинен володіти двома типами навичок: *soft skills* та *hard skills*. При цьому, в останньому випадку йде мова про навички, які пов'язані із провадженням діяльності у галузі формалізованих технологій. Чим вищим є показник людських досягнень, тим більше переважає питома вага навичок *soft skills*, які визначають рівень професійної або навчальної успішності. У цьому зв'язку можливо виділити наступні характеристики *soft skills*:

- в їх основу покладено формування компетенцій;
- вони базуються на особистих цінностях;
- в якості відповідей на певні дії прийнято застосовувати моделі поведінки;
- вони є критичними у контексті довгострокової поведінки;
- розвиток таких навичок потребує більшого часу;

— для досягнення результатів варто докладати більших зусиль, проте це не гарантуватиме бажаного рівня, що зумовлено глибокою інтеграцією до структури особистості та встановленням меж компетенцій;

— у специфічних умовах може проявлятися схильність до зворотного розвитку.

Отже, навички soft skills можливо розглядати в якості умінь і характеристик, що надають можливість для досягнення успішності не залежно від оточення та особливостей діяльності індивіда. Такі якості покладаються в основу мотивації та комунікації між людьми, до яких можливо віднести наступні:

- прояв лідерських якостей та уміння працювати в команді;
- командна мотивація;
- уміння до навчання та спілкування;
- вирішення конфліктних ситуацій;
- формулювання та досягнення поставлених цілей;
- правильне планування часу;
- презентаційні навички;
- цілеспрямованість;
- ораторське мистецтво;
- ефективна комунікація;
- креативність;
- стресостійкість тощо.

При цьому, виключний перелік таких навичок відсутній, оскільки для різних сфер діяльності є притаманними відмінні види soft skills [13, с. 239].

У відповідності до позиції дослідниці Г. Бабій, особистісні характеристики мають доповнююче значення до існуючих навчальних досягнень, а останні обумовлюють формування таких особистісних якостей, якими має володіти або розвивати у собі індивід на будь-якому етапі навчання або трудової діяльності [2, с. 17]. При цьому, у більшості навчальних закладів

не приділяється увага розвитку soft skills, зокрема наступні характеристик: чесності, працелюбності, ініціативності, прагнення до навчання, творчим здібностям. У той же час, навчальні стандарти перевантажені предметами, які спрямовані на розвиток hard skills, що формуються у процесі вивчення фундаментальних і спеціальних дисциплін, виконання практичних завдань. Тобто, поза увагою залишається питання практичної взаємодії у колективі з іншими індивідами, що є одними із ключових у процесі ефективного виконання трудових задач.

У соціальному контексті навички є діями, що формуються у процесі повторення та характеризуються високими показниками оволодіння і відсутністю поелементної регуляції й контролю. Отже, на рівні навичок індивід діє автоматично, не роздумуючи над алгоритмом вчинення дій, а у процесі реалізації умінь завжди є необхідною активізація інтелектуальної діяльності. Згідно позиції К. Коваль, у разі недостатнього розвитку soft skills, у тому числі уміння взаємодіяти в команді, витривалість, здатність до переконання та пошуку компромісу, не може йти мови про успішний і повноцінний розвиток особистості [23, с. 164].

У зв'язку із вищевикладеним можливо зробити висновок, що soft skills надають можливість зрозуміти, яким чином індивіди взаємодіють один з одним, оскільки такі навички є необхідними не лише у процесі навчання або трудової діяльності, але й у повсякденному житті. Встановлено, що soft skills забезпечує як навчальну, так і професійну успішність, оскільки їх формування та розвиток є складним завданням, та не може досягатися виключно за допомогою книжок або виконання обов'язків. В умовах сучасності ключову роль відіграє інформація; звичайне статичне оволодіння знаннями може у подальшому втратити свою актуальність, а отримання необхідної в певний момент інформації є більш важливим для розвитку особистості, чому сприяють саме навички soft skills.

1.3. Основні елементи розвитку soft skills

У науковій літературі представлено велику кількість підходів до трактування навичок soft skills. Варто зауважити, що концептуальні підходи до вивчення освітніх моделей soft skills виступають в якості невід'ємних та важливих складових елементів у сучасному освітньому просторі та ринку праці. Зокрема, поняття «soft skills» прийнято розглядати в наступних контекстах: м'які навички, гнучкі навички, мобільні навички, універсальні навички, пластичні навички, соціально-особистісні та соціально-психологічні навички. Формування навичок soft skills є однією з ключових передумов для забезпечення успішної комунікативної діяльності людини в будь-якій сфері, а також досягнення успіхів не лише у професійній діяльності, але й повсякденному житті [6, с. 13].

Поняття «soft skills» є комплексною категорією, у зв'язку із чим відсутній єдиний науковий підхід до класифікації зазначених навичок. Зокрема, до навичок soft skills прийнято відносити наступні: лідерство, командна робота, критичне мислення, креативне мислення, комунікативні навички, самопрезентація, організаторські навички, управління особистим часом або тайм-менеджмент, навички подолання стресових ситуацій і вирішення конфліктів тощо. При цьому, загальновстановленого переліку навичок soft skills до цього часу не розроблено, що зумовлено відносно недавнім виникненням зацікавленості в їх дослідженні [15, с. 35].

З точки зору окремих авторів, навички soft skills є особливою категорією спеціальних соціально-психологічних навичок, серед яких можливо виділити наступні:

- мобільність та здатність до адаптації;
- толерантність та соціальна обізнаність;
- порядність та етичність;
- відповідальність та цілеспрямованість;

- позитивні установки та оптимізм;
- забезпечення гармонійного взаємозв'язку індивіда з власним внутрішнім світом [7, с. 230].

При цьому, іншими авторами звертається увага на віднесенні навичок soft skills до певних різновидів компетентностей. Зокрема, навички soft skills включають в себе наступні компетентності: креативну, комунікативну, психологічну та управлінську. До того ж, ключову увагу зосереджено на категорії емоційного інтелекту, сутність якого полягає у можливості усвідомлення наявності власного психологічного впливу на інших індивідів, а також здатність до самоконтролю. Високі показники розвитку емоційного інтелекту визначаються на підставі наступних ознак: самоусвідомлення емоцій та почуттів, уміння контролювати свої емоції та почуття, а також розвинутість емоційних компетентностей.

У науковій літературі сутність категорії «soft skills» розкривається через призму свідомого сприйняття об'єктів і явищ, що спостерігають у певній сфері діяльності. Серед загальних ознак soft skills прийнято виокремлювати наступні:

- формування інноваційних підходів мислення, що спрямоване на провадження ефективної професійної діяльності;
- формування індивідуальних поведінкових моделей, в основу яких покладено особистісний досвід;
- формування індивідуальних програм самовдосконалення і розвитку особистості [7, с. 230-231].

Формування і розвиток soft skills сприяє впровадженню ідей та налагодженню комунікативної взаємодії, в основу яких покладено міжособистісні гармонійні зв'язки. Як зазначено у наукових дослідженнях, окремим категоріям працівників є притаманними наступні навички soft skills:

- відстоювання власної позиції та здатність до переконання інших;
- зайняття лідерської позиції та мотивування інших;

- ефективна організація власної діяльності та діяльності оточуючих;
- розробка власного індивідуального іміджу та само презентація;
- налагодження комунікативного контакту з оточуючими;
- вирішення конфліктних ситуацій, зокрема у сфері професійної діяльності;
- володіння навичками стресостійкості при виникненні непередбачуваних обставин [7, с. 231].

Навички soft skills виступають в якості своєрідного зв'язку між знаннями, уміннями і навичками у процесі комунікативної взаємодії, а також інтелектуальними, мотиваційними й емоційно-вольовими ресурсами людини. У цьому зв'язку особливої значимості набуває емоційна компетентність індивіда, що є одним із складових елементів soft skills. Емоційні компетентності передбачають поєднання цілої низки навичок, які спрямовані на усвідомлення почуттів та емоцій самого себе і оточуючих, а також можливість керування ними [7, с. 231].

Дослідниками О. Глазуною, Т. Волошиною та В. Корольчук розроблено і представлено комплексну модель soft skills, що передбачає наявність декількох компонентів, а саме: цільового, концептуального, процесуального, змістовно-методичного, технологічного та діагностично-результативного. Додатково авторами запропоновано класифікацію навичок soft skills, розвиток яких забезпечує успішне працевлаштування та взаємодію з оточуючими: комунікативні, навички особистої ефективності, управлінські, стратегічні та управління інформацією.

Комунікативні навички відіграють важливу роль в успішності людини, оскільки уміння спілкуватися з іншими індивідами, володіння іноземними мовами, уміння ведення ділової переписки, вирішення конфліктних ситуацій, прийняття групових рішень тощо, забезпечує підвищення шансів на ефективне виконання проектів. До того ж, застосування комунікативних навичок є необхідним для взаємодії з клієнтами, що потребує активного

слухання, уміння правильно ставити питання, лаконічно висловлюватися, реагувати на заперечення, тобто забезпечувати ефективну комунікацію.

Навички особистої ефективності є надзвичайно важливим як у процесі навчання, так і трудової діяльності, оскільки підвищують проєктивність, інноваційність та постійне самовдосконалення людини. В основу управлінських навичок покладено сукупність компетентностей для роботи у команді, що сприяє підвищенню показників ефективності виконуваних завдань.

Четвертим видом навичок soft skills є стратегічні, що відіграють ключову роль у прийнятті життєво важливих рішень, а також вирішення стратегічних питань. Навички управління інформацією забезпечують ефективне виконання завдань не лише у навчальному процесі або в роботі, але й повсякденному житті, зокрема у процесі прийняття рішень [9, с. 95-98]. В узагальненому вигляді вищеперелічені групи навичок soft skills представлено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Комплексна модель навичок soft skills

№	Група навичок soft skills	Перелік компетентностей
1	Комунікативні навички	Здатність взаємодіяти у команді, проведення переговорів, уміння ефективно комунікувати, використовуючи різноманітні інструменти, міжособистісне спілкування, здатність переконувати, уміння вирішувати конфлікти та приймати колективні рішення, уміння проводити презентації.
2	Навички особистої ефективності	Управління часом, стресостійкість, відповідальність, уміння досягати поставленої мети, креативність, аналітичне мислення
3	Управлінські навички	Уміння формувати та згуртовувати колектив, налагодження системи комунікації, лідерські якості, уміння мотивувати.
4	Стратегічні навички	Уміння використовувати новітні технології, працювати в умовах ризику, навички планування своєї діяльності та діяльності колективу, уміння делегувати повноваження.
5	Навички управління інформацією	Критичне мислення, уміння систематизувати, аналізувати, оцінювати інформацію та оперативно приймати рішення.

Джерело: [9, с. 95-98]

Цікавий підхід до класифікації навичок soft skills запропоновано Л. Гребінник, у відповідності до якої вони поділяються на чотири основні групи:

- соціальні навички: культурна і мультикультурна компетентність; емпатія та здатність до налагодження відносин з оточуючими; уміння вислуховувати позицію інших та висловлювати власне бачення;
- ментальні навички: використання креативних підходів у процесі вирішення тих чи інших завдань; мультидисциплінарне мислення;
- організаційні навички: самоконтроль і самодисципліна; уміння працювати в команді, зокрема у форматах пар, груп або міні-груп; уміння проводити презентації, у тому числі й перед іншомовними слухачами, що підвищує впевненість та сприяє подоланню страху перед публічними виступами;
- особистісні навички: терпіння і витримка; віра в себе і самооцінка; ініціативність та відповідальність; гнучкість мислення та емоційна стабільність [11, с. 24].

У контексті досліджуваного питання на увагу заслуговує позиція Г. Гуцці, згідно якої виділяються чотири основні складові елементи навичок soft skills. Такими елементами є наступні: критичне мислення, креативність, колаборація та комунікація.

Критичне мислення відіграє важливу роль для постановки пізнавальних завдань, створення проблемних ситуацій під час навчального процесу, що передбачають наявність протилежних точок зору, внаслідок чого людина вимушена мислити самостійно, обґрунтовувати власну позицію, аргументовано викладати свої міркування та приймати рішення. Завдяки підготовці невеликих повідомлень, в яких викладено ключову проблему, а також подальше її обговорення, виступає в якості ефективного різновиду роботи, що забезпечує розвиток здатності до оцінювання ситуації та формулювання обґрунтованих висновків. Саме в таких умовах формується

уміння до подолання різних непорозумінь та залагодження конфліктних ситуацій, а також толерантного відношення до позиції інших.

Формування навичок креативного мислення забезпечується шляхом врахування індивідуальних та психологічних особливостей людини, створюючи умови для вільного вибору виду навчальної або трудової діяльності, показників засвоєння інформації та застосування різноманітних підходів до усвідомлення її змісту. Це супроводжується одночасним розкриттям інтелектуального потенціалу індивіда, визначенням його сильних сторін та психологічних особливостей, а також формування оцінно-емоційного відношення до навколишнього світу.

Особливої актуальності та значимості для розвитку навичок soft skills набувають різноманітні режими командної роботи (групи, мікро-групи, пари тощо). Зокрема, під час прослуховування проєктів або повідомлень, в яких актуалізується певна проблематика, спрямовується команда до полілогічних та діалогічних видів комунікації. Завдяки такій методиці забезпечується розвиток не лише комунікативних навичок, у тому числі й іншомовних, але й формування умінь до міжособистісної взаємодії. Людина отримує навички до сприйняття позиції інших осіб, поважливого ставлення до їх думок, урахування та продуктивного використання людських ресурсів. Забезпечується створення атмосфери співпраці, взаємної допомоги, формування навичок управління часом та самостійної мовленнєвої діяльності, завдяки чому зростає рівень знань.

В основу формування навичок soft skills як у навчальному, так і трудовому процесах, покладено комунікативну спрямованість. Через призму психологічної науки комунікація виступає в якості здатності до організації власної мовленнєвої діяльності в її рецептивних і продуктивних формах, враховуючи особливості ситуації. Увага людини має бути зосереджена на ідеї, думках, висловлюваннях, тобто на їх змісті, а вже потім – на формі мовлення. Саме в такому випадку мова здатна виконувати свою первинну функцію, тобто відігравати роль засобу формулювання думки [12, с. 29-30].

Як зазначає І. Зварич, до навичок soft skills потрібно відносити наступні: здатність до навчання, обізнаність у сфері діяльності, використання креативних підходів, відповідальність, уміння взаємодіяти в колективі, позитивне відношення до поставлених завдань, людяність та ввічливість у процесі комунікації, введення переговорів та уміння домовлятися з приводу вирішення проблем і уникнення конфліктів. З точки зору автора, формування навичок soft skills надає можливість навчитися критично мислити, приймати рішення, бути творчими, уміти працювати в команді, оцінювати ситуацію, вести переговори та домовлятися з іншими людьми, творчо та кваліфіковано виконувати поставлені завдання, бути конкурентоспроможними у трудовій сфері [16, с. 38].

У відповідності до позиції К. Коваль, потрібно виділити наступні види навичок soft skills:

- індивідуальні якості: уміння ухвалювати рішення та вирішувати проблеми; чітке формулювання завдань та цілей; здатність до позитивного мислення і оптимістичний настрій; орієнтація на досягнення кінцевого результату та врахування думки оточуючих;

- комунікаційні якості: уміння лаконічно та доступно формулювати думки; здатність до взаємодії з різними типами людей; структурування і модерування заходів; надання аргументованих, вчасних, доступних і ввічливих відповідей; підготовка та розробка якісних презентацій; врахування соціальних, культурних, міжнаціональних особливостей;

- управлінські якості: уміння працювати в команді; здатність до об'єднання та мотивування команди; навчання та розвиток колег; передбачення і запобігання ризикам; чітке планування та управління часом [22, с. 170-171].

У зв'язку із вищевикладеним можливо зробити висновок, що на сучасному етапі інноваційних трансформацій існує потреба у розвитку навичок soft skills у навчальному процесі, трудовій діяльності та повсякденному житті. Не зважаючи на те, що у науковій літературі

представлено велику кількість підходів до визначення складових елементів soft skills, проте усі вони не можуть проявлятися в усіх перелічених сферах людського життя, внаслідок чого враховується контекст практичного застосування. При цьому, кожен індивід, який прагне досягти успіху, має оволодіти навичками готовності до діяльності у нестандартних і стресових ситуаціях, уміти передбачати і прогнозувати майбутні результати своїх дій, ефективно взаємодіяти з оточуючими, управляти емоціями, адекватно реагувати на вплив різноманітних чинників, одночасно оптимально використовуючи часові та психологічні ресурси.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ SOFT SKILLS У БАТЬКІВ, ЯКІ МАЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

2.1. Організація та методика проведення дослідження

Враховуючи те, що необхідність формування навичок soft skills є достатньо новим для українського суспільства, існує нагальна потреба у проведенні дослідження даного питання на прикладі батьків дітей з ООП. За основу нами було прийнято результати опитування батьків, які мають дітей з ООП (жінок та чоловіків) у віці від 26 до 42 років (16 чоловіків та 34 жінки) вони являються клієнтами приватного центру «Промінь» - допомога особливим дітям. До завдань емпіричного дослідження в рамках зазначеної роботи можливо віднести наступні:

1. Організація дослідження розвитку soft skills у батьків, які мають дітей з ООП.
2. На основі методик діагностики рівня розвитку навичок soft skills у батьків, які мають дітей з ООП, провести дослідження рівня розвитку «м'яких» навичок, уміння слухати власну дитину, показники самопочуття та психологічної рівноваги.
3. Розкриття змісту, етапів та проведення аналізу результату дослідження рівня розвитку soft skills у батьків, які мають дітей з ООП.
4. Виходячи з отриманих результатів розробити науково-практичні рекомендації у напрямку розвитку soft skills у батьків, які мають дітей з ООП.

На теоретичному етапі було вивчено ступінь розробленості проблеми, аналізувалися теоретичні поняття, підбирався методологічний апарат дослідження, здійснювалося структурування теоретичного матеріалу, було здійснено вибір діагностичного інструментарію, визначено структуру дослідження та принципи формування експериментальної вибірки. Констатуючий етап включав проведення діагностичних досліджень з метою вивчення рівня розвитку soft skills у батьків, які мають дітей з ООП, їх

динаміки та ступеня впливу на особу. Отримані на цьому етапі результати надають можливість для розроблення методичних рекомендацій щодо підвищення рівня розвитку soft skills у батьків, які мають дітей з ООП.

На етапі аналітичного дослідження було проведено аналіз показників, отриманих у процесі дослідження, інтерпретувалися отримані результати, формувалися висновки. Побудована логіка дослідження, дозволила структурувати роботу з виявлення показників розвитку soft skills у батьків, які мають дітей з ООП, а також розробити програми з оптимізації досліджуваного процесу.

З метою проведення емпіричного дослідження було використано спеціальні методики психічної діагностики. По-перше, було проведено оцінювання рівня розвитку навичок soft skills батьків, які мають дітей з ООП, за методикою, запропонованою Л.Я. Малімон. Запропонована методика передбачає надання відповідей на 10 питань. В рамках зазначеного тесту не може бути правильних або неправильних питань, у зв'язку із чим респонденти повинні надавати щирі відповіді, завдяки чому існує можливість для їх повноцінної характеристики. Бланк опитування за даною методикою представлено у Додатку 1.

Використання вказаної методики дозволяє визначити показники розвитку soft skills за наступними шкалами:

- 1 – здатність до творчості (креативність);
- 2 – робота в команді;
- 3 – управління часом та самоорганізація;
- 4 – розвиток комунікативних навичок (домовлятися, переконувати);
- 5 – адаптивність (здатність пристосування до нового середовища);
- 6 – здатність до вольового самоконтролю;
- 7 – здатність вирішувати конфліктні ситуації та налагодження стосунків;
- 8 – здатність публічно виступати, зацікавити аудиторію;
- 9 – стресостійкість та управління емоціями;

10 – здатність приймати рішення та відповідати за них.

Загальний висновок формується за усіма навичками шляхом узагальнення результатів. Остаточний підрахунок здійснюється наступним чином:

А – високий рівень, розвинені навички (1 бал);

Б – середній рівень, недостатньо розвинені навички (2 бали);

В – низький рівень, навички потребують розвитку (3 бали) [30].

З метою визначення ціннісних орієнтирів батьків, які мають дітей з ООП, нами використано опитувальник САМОАЛ за методикою «Визначення рівня самоактуалізації особистості», що передбачає надання відповідей на сто запитань, які представлено у Додатку 2. Методика спрямована на визначення наступних показників: орієнтація в часі, ціннісні настанови, погляд на сутність людини, прагнення до пізнання, креативність і прагнення до творчості, автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, гнучкість у спілкуванні, розшифровка яких представлена у Додатку 3.

Підрахунок результатів опитування за методикою САМОАЛ здійснюється на підставі вищевказаних відповідей, після чого встановлюються показники рівнів за кожною шкалою: низький, середній чи високий. Показники кожної із шкал представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Розшифровка показників рівнів шкал за результатами опитування за методикою САМОАЛ

Шкала	Показники рівнів		
	Низький	Середній	Високий
Шкала орієнтації в часі	1-5	6-10	11-15
Шкала підтримки	1-30	31-40	40-72
Шкала ціннісної орієнтації	1-6	7-12	13-17
Шкала гнучкості поведінки	1-7	8-14	15-21
Шкала синзитивності	1-3	4-7	8-10
Шкала спонтанності	1-4	5-9	10-13
Шкала самоповаги	1-4	5-8	9-11
Шкала самосприйняття	1-5	6-10	11-14
Шкала уявлень про природу людини	1-3	4-6	7-9
Шкала Синергії	1-2	3-4	5-6

Шкала сприйняття агресії	1-5	6-10	11-15
Шкала контактності	1-5	6-10	11-15
Шкала прагнення до пізнання	1-3	4-6	7-9
Шкала креативності	1-3	4-6	7-9
Загальні показники	1-110	111-139	140-236

Джерело: [42]

Методика САМОАЛ надає можливість для вираження показників самоактуалізації особистості, у тому числі рівня та особливостей розвитку навичок soft skills батьків, які мають дітей з ООП. Шляхом виявлення профіля особистості з використанням зазначеної діагностичної процедури, можливо здійснити аналіз особистісного росту, сформулювати зрілі особистісні пріоритети та установки у відношенні до себе, подій та оточуючих. Зазначена методика має певні культурні та вікові обмеження, оскільки використовується виключно для обстеження дорослих осіб, старше 15-17 років, в яких відсутні явні прояви психопатології [42].

Третьою методикою нашого дослідження є тест «Уміння слухати» (Г.І. Козирев), що передбачає надання відповідей на 16 питань у форматі «так» або «ні», описуючи поведінку в конкретній ситуації. Бланк опитування представлено у Додатку 4. Підрахунок отриманих результатів здійснюється шляхом додавання балів за кожним із питань: «так» – 0 балів, «ні» – 1 бал; відповіді «ні» у питаннях № 11, 12, 13 та 14 – 0 балів. Інтерпретація отриманих результатів здійснюється наступним чином:

- менше 8 балів – відсутні навички слухати співрозмовника;
- 9-10 балів – у переважній більшості випадків респондент прислухається до співрозмовника;
- 11-12 балів – високий рівень навичок слухати співрозмовника [21, с. 384].

Останньою методикою, яку нами було використано є визначення психоемоційного стану жінок та чоловіків, які є батьками дітей з ООП, для чого взято за основу опитувальник САН, який розшифровується як «Самопочуття. Активність. Настрій». Опитувальник САН прийнято

використовувати з метою визначення показників функціонального самопочуття людини у конкретних умовах протягом певного часу.

Сутність вищевказаного методу полягає у пропонуванні батькам, якімають дітей з ООП, здійснити оцінювання власного стану, тобто своєрідному визначенню показників вираження кожної із емоційних ознак. У шкалі оцінювання представлено сім градацій. Між кожною із пар слів розташовано цифри у наступному порядку: 3-2-1-0-1-2-3. Завдання полягає в обранні та відміченні цифри, що найбільш чітко відповідає його стану на момент проведення дослідження [46]. Бланк зазначеного опитувальника представлено у Додатку 5.

З метою проведення обробки кінцевих результатів усі бали перекодовуються за шкалою від 1 до 7. Таке перекодування здійснюється шляхом присвоєння негативним характеристикам самопочуття оцінки, починаючи з одного, а для найвищого позитивного показника – 7 балів [46]. Приклад такого розрахунку отриманої суми балів представлено у Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Приклад розрахунку кінцевої суми балів за результатами опитування за анкетною САН

Хороше самопочуття	3-2-1-0-1-2-3	Погане самопочуття
	7-6-5-4-3-2-1	
Повільний	3-2-1-0-1-2-3	Швидкий
	1-2-3-4-5-6-7	

Джерело: [46]

Розрахунок кінцевої суми балів за окремими елементами методики, а саме: самопочуття, активності та настрою, провадиться за наступною схемою:

- 1) Самопочуття – сума балів за результатами відповідей на питання 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
- 2) Активність – сума балів за результатами відповідей на питання 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

3) Настрій – сума балів за результатами відповідей на питання 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

За кожним із вищевказаних елементів можливо отримати суму від 10 до 70 балів, внаслідок чого визначається емоційний стан особи в конкретний момент. Так, в залежності від кількості балів може йти мова про наступні стани самопочуття, активності та настрою: до 30 балів – низький рівень; від 30 до 50 балів – середній; більше 50 балів – високий [46].

У зв'язку із вищевикладеним можливо зробити висновок, що з метою проведення емпіричного дослідження було використано спеціальні методики психічної діагностики. Так, було проведено діагностику рівня розвитку «м'яких» навичок у батьків, які мають дітей з ООП. Наступною методикою, яку нами було використано в рамках проведення емпіричного дослідження, це визначення ціннісних орієнтирів батьків, які мають дітей з ООП. Третьою методикою нашого дослідження є визначення рівня розвитку умінь слухати співбесідника за допомогою проведення тестування. Останньою методикою, яку нами було використано є визначення психоемоційного стану батьків дітей з ООП, для чого взято за основу опитувальник САН, який розшифровується як «Самопочуття. Активність. Настрій». Враховуючи усі вищеописані методики, пропонуємо більш детально проаналізувати показники розвитку soft skills у батьків, які мають дітей з ООП. Результати такого дослідження представлено у наступному підрозділі даної роботи.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

З метою проведення емпіричного дослідження особливостей розвитку soft skills батьків, які мають дітей з ООП, нами було реалізовані наступні заходи:

- проведення аналізу теоретичних концепцій;
- визначено обсяг та склад вибірки;
- підібрано діагностичний інструментарій з урахуванням особливостей взаємодії з дітьми з ООП;

- заплановано всі етапи основного дослідження;
- сформовано експериментальну вибірку;
- повністю проведено всі етапи дослідження.

Як вже було зазначено, у дослідженні приймали участь п'ятдесят батьків, які мають дітей з ООП (жінок та чоловіків) у віці від 26 до 42 років (16 чоловіків та 34 жінки). У контексті даного питання пропонуємо визначити шляхом присвоєння порядкового номера.

Так, для визначення показників розвитку «м'яких» навичок у батьків, які мають дітей з ООП, нами було використано тест «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?», запропоновану Л.Я. Малімон. Результати опитування за вищевказаною методикою представлено у Додатку 6. В узагальненому вигляді зазначені відомості відображено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Узагальнені результати опитування за тестом «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?» (Л.Я. Малімон)

Методика	Група	Рівні					
		Низький		Середній		Високий	
		К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Тест «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?»	Жінки	9	26,47 %	25	73,53 %	0	0%
	Чоловіки	6	37,5%	10	62,5%	0	0 %

За результатами вищепредставленого дослідження встановлено, що у 26,47 % матерів та 37,5 % батьків «м'які» навички сформовані на низькому рівні; у 73,53 % матерів та 62,5 % батьків – на середньому рівні. При цьому, жоден із опитаних батьків, які мають дітей з ООП, не мають «м'яких» навичок, розвинутих на високому рівні. У розрізі окремих шкал, що визначаються у проведенні даного опитування, було отримано наступні результати:

1. Здатність до творчості (креативність): високий рівень – 41,18 % жінок та 31,25 % чоловіків; середній рівень – 35,29 % жінок та 43,75 % чоловіків; низький рівень – 23,53 % жінок та 25 % чоловіків.

2. Робота в команді: високий рівень – 23,53 % жінок та 37,5 % чоловіків; середній рівень – 41,18 % жінок та 37,5 % чоловіків; низький рівень – 35,29 % жінок та 25 % чоловіків.

3. Управління часом, самоорганізація: високий рівень – 29,42 % жінок та 37,5 % чоловіків; середній рівень – 38,23 % жінок та 31,25 % чоловіків; низький рівень – 32,35 % жінок та 31,25 % чоловіків.

4. Розвиток комунікативних навичок (домовлятися, переконувати): високий рівень – 32,35 % жінок та 37,5 % чоловіків; середній рівень – 29,42 % жінок та 37,5 % чоловіків; низький рівень – 38,23 % жінок та 25 % чоловіків.

5. Адаптивність (здатність адаптовуватися до нового середовища): високий рівень – 52,95 % жінок та 37,5 % чоловіків; середній рівень – 14,7 % жінок та 25 % чоловіків; низький рівень – 32,35 % жінок та 37,5 % чоловіків.

6. Здатність до вольового самоконтролю: високий рівень – 29,41 % жінок та 31,25 % чоловіків; середній рівень – 29,41 % жінок та 43,75 % чоловіків; низький рівень – 41,18 % жінок та 25 % чоловіків.

7. Здатність вирішувати конфлікти, налагоджувати стосунки: високий рівень – 29,41 % жінок та 31,25 % чоловіків; середній рівень – 29,41 % жінок та 31,25 % чоловіків; низький рівень – 41,18 % жінок та 37,5 % чоловіків.

8. Здатність публічно виступати, зацікавити аудиторію: високий рівень – 38,23 % жінок та 50 % чоловіків; середній рівень – 32,35 % жінок та 12,5 % чоловіків; низький рівень – 29,42 % жінок та 37,5 % чоловіків.

9. Стресостійкість, управління емоціями: високий рівень – 26,47 % жінок та 18,75 % чоловіків; середній рівень – 47,06 % жінок та 31,25 % чоловіків; низький рівень – 26,47 % жінок та 50 % чоловіків.

10. Здатність приймати рішення і відповідати за них: високий рівень – 44,12 % жінок та 25 % чоловіків; середній рівень – 41,18 % жінок та 25 % чоловіків; низький рівень – 14,7 % жінок та 50 % чоловіків.

У цілому можливо стверджувати, що у більшості опитаних жінок переважають здібності до творчої та креативної діяльності, швидкі показники адаптивності, а також прийняття рішень та прийняття відповідальності за них; у чоловіків – здатність публічно виступати та зацікавлювати аудиторією. Найменш розвинутою навичкою категорії soft skills у жінок є робота в команді, стресостійкість та управління емоціями; у чоловіків – здатність до прийняття рішень та відповідальності за них, стресостійкість та управління емоціями.

Для визначення ціннісних орієнтації батьків, які мають дітей з ООП, нами було використано опитувач САМОАЛ за методикою «Визначення рівня самоактуалізації особистості», представлену в Додатку 2. Результати опитування за вищевказаною методикою представлено у Додатку 7. В узагальненому вигляді зазначені відомості зазначено у Таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати дослідження ціннісних орієнтацій батьків, які мають дітей з ООП

Методика	Група	Рівні					
		Низький		Середній		Високий	
		К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Опитувальник САМОАЛ за методикою «Визначення рівня самоактуалізації особистості»	Жінки	14	41,18 %	16	47,06 %	4	11,76 %
	Чоловіки	2	12,5 %	75	85,8 %	2	12,5 %

У відповідності до показників шкали самосприйняття, визначено наступні результати: 1) жінки: 23,53 % – високий рівень, 41,18 % – середній,

35,29 % – низький; 2) чоловіки: 25 % – високий рівень, 50 % – середній, 25 % – низький. Високі показники в даному випадку свідчать про сприятливість опитаних до своїх потреб, не підміняючи власні бажання та відношення соціальними нормами. Низький рівень за показниками саморозуміння є притаманним для осіб, які є недостатньо впевненими у собі та є більш орієнтованими на думку оточуючих [38, с. 275].

За показниками контактності, тобто наявності навичок спілкування та можливості налагодження контактів з іншими індивідами, встановлено наступні показники: 1) жінки: 14,7 % – високий рівень, 44,12 % – середній, 41,18 % – низький; 2) чоловіки: 31,25 % – високий рівень, 37,5 % – середній, 31,25 % – низький. Здатність до гнучкості у процесі спілкування в опитаних перебуває на наступному рівні: 1) жінки: 29,41 % – високий рівень, 41,18 % – середній, 29,41 % – низький; 2) чоловіки: 25 % – високий рівень, 37,5 % – середній, 37,5 % – низький. Це свідчить про існування чи відсутність в опитаних стереотипів, сформованих у процесійному середовищі, а також про здатність до адекватного представлення себе у процесі спілкування. Наявність високих показників підтверджує факт автентичної взаємодії із соціумом та у професійній спільноті, можливості до самовідкриття, орієнтування індивідів на особисту взаємодію, відсутність схильності до брехні та маніпулятивних впливів. У випадку наявності низьких показників, мова йде про відсутність гнучкості, впевненості у своїй привабливості та нецікавості для оточення [38, с. 275]. Більш детально у розрізі окремих елементів, результати опитування представлено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Результати дослідження ціннісних орієнтацій батьків, які мають дітей з ООП

Критерій	Група	Рівні					
		Низький		Середній		Високий	
		К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Шкала орієнтації в часі	Жінки	10	29,42	13	38,23	11	32,35
	Чоловіки	6	37,5	6	37,5	4	25
Шкала підтримки	Жінки	10	29,41	14	41,18	10	29,41
	Чоловіки	6	37,5	6	37,5	4	25
Шкала ціннісної орієнтації	Жінки	10	29,42	13	38,23	11	32,35
	Чоловіки	5	31,25	7	43,75	4	25
Шкала гнучкості поведінки	Жінки	10	29,41	14	41,18	10	29,41
	Чоловіки	6	37,5	6	37,5	4	25
Шкала синзитивності	Жінки	14	41,18	8	23,53	12	35,29
	Чоловіки	7	43,75	5	31,25	4	25
Шкала спонтанності	Жінки	13	38,23	11	32,35	10	29,42
	Чоловіки	6	37,5	8	50	2	12,5
Шкала самоповаги	Жінки	18	52,95	11	32,35	5	14,7
	Чоловіки	6	37,5	5	31,25	5	31,25
Шкала самосприйняття	Жінки	12	35,29	14	41,18	8	23,53
	Чоловіки	4	25	8	50	4	25
Шкала уявлень про природу людини	Жінки	9	26,47	9	26,47	16	47,06
	Чоловіки	6	37,5	5	31,25	5	31,25
Шкала Синергії	Жінки	12	35,29	14	41,18	8	23,53
	Чоловіки	7	43,75	5	31,25	4	25
Шкала сприйняття агресії	Жінки	16	47,06	9	26,47	9	26,47
	Чоловіки	7	43,75	4	25	5	31,25
Шкала контактності	Жінки	14	41,18	15	44,12	5	14,7
	Чоловіки	5	31,25	6	37,5	5	31,25
Шкала прагнення до пізнання	Жінки	12	35,29	14	41,18	8	23,53
	Чоловіки	8	50	5	31,25	3	18,75
Шкала креативності	Жінки	10	29,42	13	38,23	11	32,35
	Чоловіки	6	37,5	6	37,5	4	25

Третьою методикою, яку нами було використано в рамках проведення емпіричного дослідження є опитувальник «Уміння слухати», запропоновану Г.І. Козирєвим. Результати визначення рівня умінь слухати співрозмовника батьків, які мають дітей з ООП, представлено у Додатку 8. В узагальненому вигляді зазначені показники представлено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Узагальнені результати тесту за опитувальником «Уміння слухати» (Г.І. Козирев)

Жінки						Чоловіки		
№	Бал	Рівень	№	Бал	Рівень	№	Бал	Рівень
1	5	Низький	18	10	Середній	1	31	Низький
2	6	Низький	19	8	Низький	2	28	Низький
3	8	Низький	20	8	Низький	3	29	Низький
4	10	Середній	21	7	Низький	4	30	Низький
5	6	Низький	22	11	Високий	5	33	Низький
6	9	Середній	23	5	Низький	6	22	Низький
7	7	Низький	24	8	Низький	7	31	Низький
8	8	Низький	25	10	Середній	8	34	Низький
9	8	Низький	26	9	Середній	9	25	Низький
10	10	Середній	27	10	Середній	10	27	Низький
11	9	Середній	28	8	Низький	11	32	Низький
12	6	Низький	29	10	Середній	12	31	Низький
13	9	Середній	30	8	Низький	13	21	Низький
14	9	Середній	31	7	Низький	14	31	Низький
15	9	Середній	32	10	Середній	15	28	Низький
16	7	Низький	33	7	Низький	16	24	Низький
17	7	Низький	34	4	Низький			

Аналіз інформації, представленої у таблиці 2.6. свідчить про те, що усі опитані жінки мають низький та середній рівні розвитку уміння слухати співрозмовника. При цьому, для усіх опитаних чоловіків є характерним виключно низький рівень уміння слухати. Так, низькі показники розвитку навичок вислуховувати співрозмовника виявлено у 100 % чоловіків та 58,82 % жінок, які мають дітей з ООП. Це свідчить про відсутність умінь слухати інших, у тому числі й власну дитину. Така категорія респондентів постійно перериває співрозмовника, не дає висловити думку до кінця; як правило, на заваді постають емоції чи упереджене ставлення щодо правильного розуміння змісту отримуваної інформації. В окремих випадках такі індивіди можуть займати конфротаційну або негативну позицію по відношенню до партнера, відволікаючись від основної теми оговорення.

У 38,23 % опитаних жінок, які мають дітей з ООП, виявлено середній рівень розвитку навичок до вислуховування позиції співрозмовника. Навіть у випадку наявності упереджень до співрозмовника, такі індивіди мають сили

себе стримувати та дослуховувати до кінця. У разі, коли розповідь поступово набридає, такі люди намагаються перервати досить тактовно та закінчити розмову. Дуже рідко такі люди дозволяють собі переривати співрозмовника за умови, що прагнуть висловити свою вагому позицію чи заперечення.

Лише у 2,95 % опитаних жінок, які мають дитину з ООП, виявлено високі показники розвитку уміння вислуховувати співрозмовника. Ігноруючи будь-які упередження, такі люди готові вислухати позицію співрозмовника до кінця, виділяючи в його розповіді головне. Власні емоції в даному випадку жодним чином не стають на заваді уважно вислуговувати те, що може не подобатися. Такі жінки ніколи не переривають розповіді своїх дітей, надаючи можливість їм вимовитися до кінця, що є дуже важливим для розвитку дітей з ООП. У графічній формі показники розвитку уміння слухати, у тому числі й власних дітей з ООП, представлено на рис. 2.1.

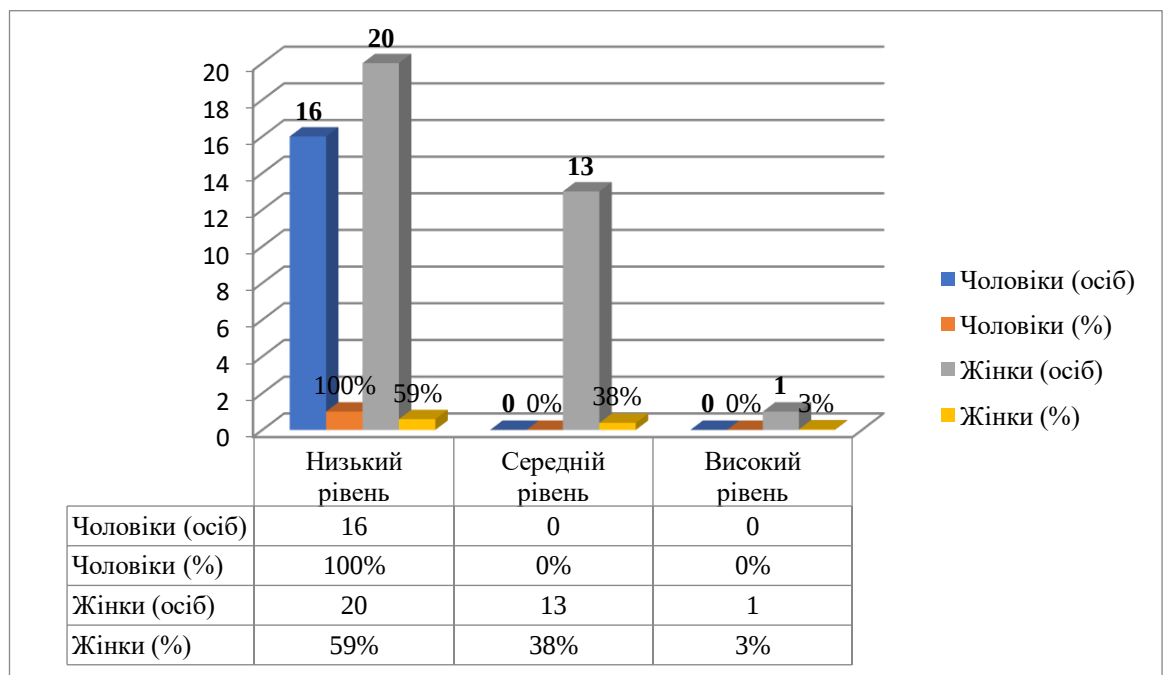


Рис. 2.1. Узагальнені результати дослідження рівня розвитку уміння слухати батьків, які мають дітей з ООП

Останньою методикою, яку нами було використано в рамках проведення емпіричного є оцінювання показників самопочуття, активності та настроїв на основі спеціального опитувальника САН. Оскільки проведення зазначеного опитування є достатньо об'ємними, нами було їх представлено у

Додатку 9. Узагальнені результати опитування у розрізі окремих елементів представлено у Таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Узагальнені результати опитування за методикою САН

№	Самопочуття	Активність	Настрій	№	Самопочуття	Активність	Настрій
Жінки							
1	40 (с)	34 (с)	35 (с)	18	56 (в)	52 (в)	46 (с)
2	44 (с)	34 (с)	33 (с)	19	39 (с)	57(в)	50 (с)
3	35 (с)	41 (с)	39 (с)	20	34 (с)	49 (с)	30 (с)
4	57 (в)	47 (с)	45 (с)	21	50 (с)	36 (с)	32 (с)
5	26 (н)	33 (с)	38 (с)	22	27 (н)	38 (с)	42 (с)
6	29 (н)	35 (с)	36 (с)	23	37 (с)	45 (с)	40 (с)
7	43 (с)	32 (с)	31 (с)	24	37 (с)	24 (н)	41 (с)
8	31(с)	35 (с)	39 (с)	25	26 (н)	40 (с)	28 (н)
9	50 (с)	45 (с)	49 (с)	26	52 (в)	45 (с)	63 (в)
10	56 (в)	46 (с)	48 (с)	27	45 (с)	60 (в)	48 (с)
11	61 (в)	55 (в)	64 (в)	28	35 (с)	30 (с)	31(с)
12	34 (с)	34 (с)	37 (с)	29	39 (с)	35 (с)	36 (с)
13	36 (с)	42 (с)	37 (с)	30	32 (с)	41 (с)	42 (с)
14	42 (с)	35 (с)	33 (с)	31	38 (с)	39 (с)	40 (с)
15	32 (с)	38 (с)	24 (н)	32	63 (в)	55 (в)	64 (в)
16	36 (с)	25 (н)	35 (с)	33	48 (с)	37 (с)	28 (н)
17	33 (с)	28 (н)	43 (с)	34	22 (н)	36 (с)	46 (с)
Чоловіки							
1	49 (с)	50 (с)	54 (в)	9	50 (с)	45 (с)	49 (с)
2	49 (с)	46 (с)	48 (с)	10	56 (в)	51 (в)	54 (в)
3	45 (с)	48 (с)	47 (с)	11	61 (в)	55 (в)	64 (в)
4	58 (в)	45 (с)	49 (с)	12	49 (с)	53 (в)	55 (в)
5	48 (с)	49 (с)	47 (с)	13	51 (в)	46 (с)	46 (с)
6	42 (с)	53 (в)	47 (с)	14	53 (в)	48 (с)	52 (в)
7	49 (с)	47 (с)	50 (с)	15	41 (с)	46 (с)	44 (с)
8	54 (в)	50 (с)	49 (с)	16	45 (с)	57 (в)	50 (с)

На підставі даних, представлених у Таблиці 2.7. можливо зробити наступні висновки. У цілому показники самопочуття, активності та настрою в опитаних батьків, які мають дітей з ООП, на середньому рівні. При цьому, найвищі показники встановлено за критерієм самопочуття, а найнижчі – настрою. В окремих респондентів простежується наявність наступних позитивних характеристик: хороше самопочуття, відчуття себе сильною, рухливість, веселість, гарний настрій, швидкість, радісність, оптимістичність, бадьорість та задоволеність. До характеристик, які негативно впливають на показники самоставлення, нами віднесено такі як: байдужість, безучасність,

заклопотаність, швидка втомлюваність, важкість міркувального процесу. У графічній формі результати опитування жінок та чоловіків, які мають дітей з ООП представлено на рис. 2.2.

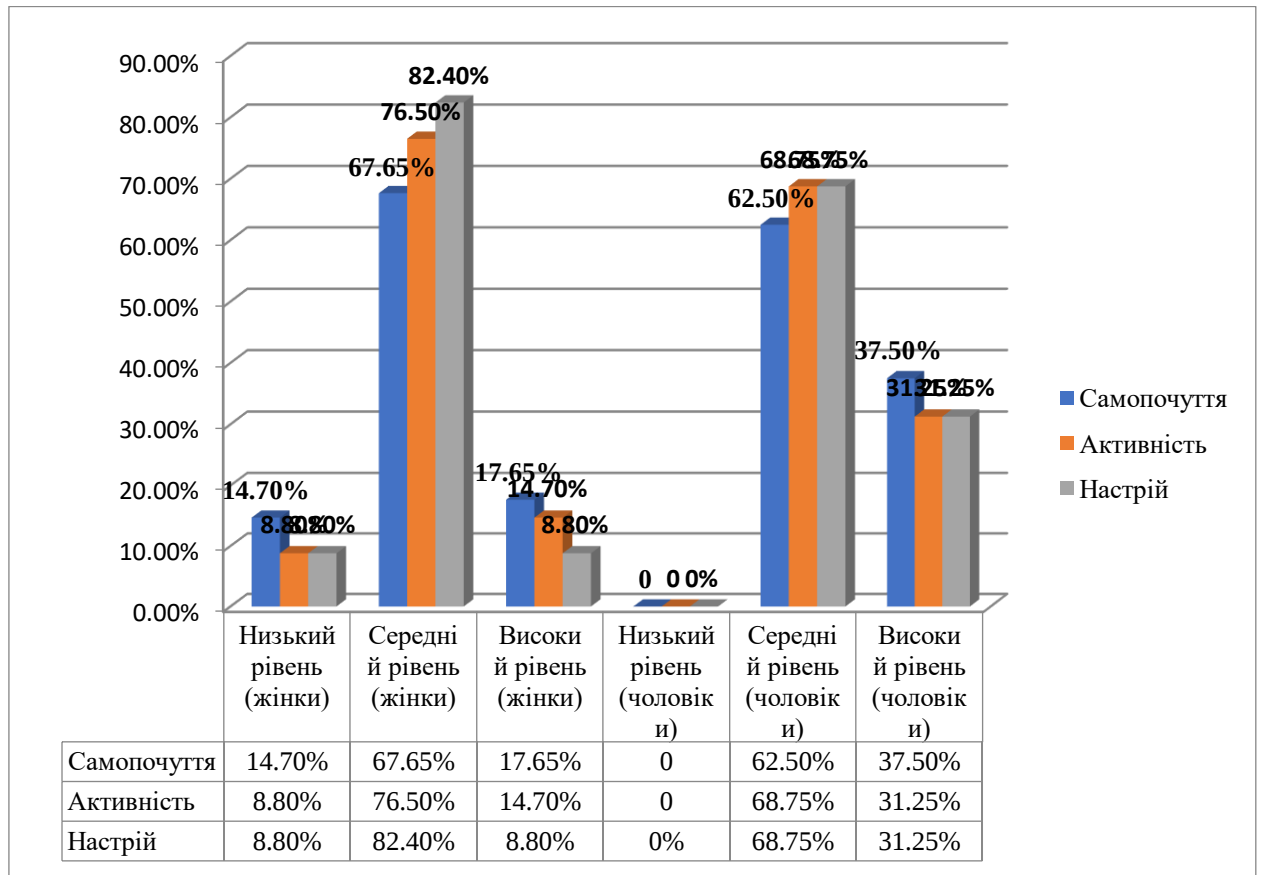


Рис. 2.2. Узагальнені результати опитування батьків, які мають дітей з ООП, за методикою САН

Для певної категорії опитаних є притаманними такі характеристики як збудженість, заклопотаність, розсіяність, втомлюваність. У той же час, достатньо позитивним моментом виступає те, що вони мають хороше самопочуття, відчують себе сильними, активні та рухливі, мають гарний настрій, повні сил, швидкість, життєрадісність, оптимістичність, бадьорість, задоволеність.

Друга категорія опитаних батьків, які мають дітей з ООП, відрізняється наступними характеристиками: гарний настрій, відчуття щастя, життєрадісність, існування надії. При цьому, людина чітко усвідомлює, що має місце малорухливість, розбитість, повільність, напруженість,

сумовитість, втомленість, виснаженість, сонливість, швидка втомлюваність, важкість міркувального процесу, розсіяність.

Третя група респондентів має переважно низькі показники самопочуття та активності, а також середній рівень настрою. Для них є притаманними наступні характеристики: погане самопочуття, слабкість, пасивність, малорухомість, почуття суму, поганий настрій, розбитість, знесиленість, повільність, бездіяльність, похмурість, напруженість, безучасність, байдужість, сумовитість, втомленість, швидка втомлюваність, в'ялість, важкість міркування. Однозначну відповідь опитаними не було надано на питання, які стосуються таких характеристик як: показники щастя, рівень здоров'я, радісність, втома, збудженість, оптимізм, уважність, надії на майбутнє та задоволеність.

Остання група опитаних характеризується середнім рівнем самопочуття та активності, а показники настрою є високими. За результатами опитування встановлено, що для них є характерними наступні властивості: хороше самопочуття, відчуття себе сильним, активність, рухливість, веселість, гарний настрій, працездатність, відчуття повноти сил, життєрадісність, здоров'я, захопленість, спокійність, оптимізм, легкість міркувального процесу, уважність, задоволеність. При цьому, однозначної відповіді не було отримано на питання, що мають відношення до наступних характеристик: швидкість реакцій, розслабленість, захопленість, радість, виснаженість, збудженість, бажання провадити певну діяльність, витривалість, бадьорість.

У зв'язку із вищевикладеним можливо зробити висновок, що у дослідженні примали участь п'ятдесят батьків, які мають дітей з ООП (жінок та чоловіків) у віці від 26 до 42 років (16 чоловіків та 34 жінки). З метою проведення емпіричного дослідження було використано спеціальні методики психічної діагностики. Результати дослідження свідчать про достатньо позитивні показники розвитку навичок soft skills батьків, які мають дітей з ООП. При цьому, за результатами окремих методик, зокрема за показниками уміння слухати та рівнем диференціальної самооцінки функціонального

стану, існують певні прогалини та недоліки розвитку певних «м'яких»навичок. У цьому зв'язку існує потреба у розробці практичних рекомендацій розвитку soft skills у бітків, які мають дітей з ООП.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ SOFT SKILLS У БАТЬКІВ, ЯКІ МАЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

3.1. Методики та напрями роботи з батьками, які мають дітей з особливими освітніми потребами

Народження дитини з порушеннями розвитку здатні викликати стресові ситуації в будь-якій родині. До того ж, має місце виникнення цілої низки різноманітних труднощів, що пов'язані з вихованням таких дітей, внаслідок чого прослідковується існування якісних змін у життєдіяльності родини, дезадаптуючи членів сім'ї та призводячи до криз. Переживання стресів, які виникають під впливом народження чи постановлення невтішного діагнозу дитини, здійснює руйнуючий вплив на структуру сім'ї, а також підвищуються ризики відмови від дитини чи розлучення батьків. Внаслідок таких негативних структурних змін виникають функціональні порушення: будь-яка функція сім'ї, наприклад, репродуктивна, економічна, рекреаційна або виховна, трансформуються, набуваючи нового значення, та виникають нові специфічні функції, зокрема компенсуючи, реабілітаційна та корекційна [39, с. 19].

Функціональні зміни в сім'ях, які виховують дітей з ООП, відбуваються на декількох рівнях. Так, для психологічного рівня є притаманними зміни в особистісній та емоційно-вольовій сферах батьків. На соціальному рівні зміни знаходять свій прояв у порушенні батьківських, подружніх та сімейних відносин. При цьому, на соматичному рівні має місце перевищення рівня навантаженості, оскільки батьки можуть стикатися з різноманітними астенічними та вегетативними розладами [5, с. 12].

Для дітей з ООП є притаманною висока залежність від батьків, а також обмеженість навичок для взаємодії в соціумі. Проблема виховання та розвитку дітей з ООП висувається для родини на перше місце, оскільки це є

складним для сім'ї, а батьки опиняються у психологічно напруженій ситуації, оскільки переживають горе, біль, провину та відчай.

В узагальненому вигляді потрет батьків, які виховують дітей з ООП, передбачає такі характеристики особистості як високі показники тривожності, виражена стурбованість, соціальна боязкість, слабкість та підозрілість. Як правило, такі батьки рідко виступають у ролі ініціаторів налагодження контактів зі сторонніми особами, ставлячись із пересторогою до всіх, хто прагне спілкуватися з їх дитиною. У результаті прояву подиву чи жалості з боку оточуючих, батьки починають ховати її від сторонніх, зокрема не відвідувати громадські місця, що негативно впливають на подальшу адаптацію дитини в соціумі. У таких родинах дитина часто виступає в якості причини виникнення сімейних конфліктів, внаслідок чого спостерігається дестабілізація у родинних відносинах, а у крайніх випадках – розпад сім'ї, а подальше виховання дитини у неповній родині відіграє роль гальма у психічному та фізичному розвитку дітей з ООП. Інколи батьки можуть сприймати особливості своєї дитини як ознаку власної неповноцінності, переживаючи вину перед самою дитиною та оточуючими.

У відповідності до позиції Т.Г. Соловйової, можливо виділити наступні критерії адаптації батьків, які виховують дітей з ООП: рівень соціальної та культурної адаптованості; показники соціально-психологічного стану батьків; адекватність взаємовідносин між батьками та дітьми з ООП; реабілітаційні можливості батьків [39, с. 11]. Приймаючи за основу зазначені показники існує можливість для визначення рівня розвитку навичок soft skills батьків, які виховують дітей з ООП: високий, середній та низький.

З точки зору О.В. Хмизової та Н.В. Остапенко, батьків, які виховують дітей з ООП, залежно від психологічних особливостей, можливо поділити на три основні групи:

1. Батькі, які здатні адекватно сприймати особливості фізичного або психічного розвитку власних дітей, намагаючись активно розвивати їх потенціал. Вони здатні перебувати у постійному пошуку нових шляхів,

методів, засобів та прийомів для навчання і виховання. Така категорія батьків дітей з ООП, перебувають у стані оптимістичної налаштованості, здатні морально підтримувати інших батьків, організовують альтернативні форми психологічно-корекційної роботи, володіють уміннями оптимально розподіляти свій час, а також знаходять можливості для власного особистісного розвитку.

2. Батьки, які прискіпливо ставляться до особливостей своїх дітей, одночасно розвиваючи їх, проте їх емоційний стан характеризується нестабільністю. Як правило, до такої категорії належать жінки, які після народження дитини з ООП розлучилися із чоловіком; вони майже повністю ігнорують власні потреби та особисті інтереси. Подібне ставлення до дитини з ООП може зумовлювати виникнення негативних наслідків, оскільки у такої категорії батьків існують вищі ризики загострення внутрішньо-особистісних конфліктів, а також за відсутності розвитку батьків, не може йти мови про подальший психологічний та фізичний розвиток самої дитини.

3. Батьки, які приймають на себе обов'язок щодо матеріального забезпечення дитини з ООП, проте поза увагою залишається емоційна підтримка. Вони не здатні адекватно сприймати потреби дитини з ООП, дещо дистанціюючись від неї. В окремих випадках такі батьки намагаються вирішити проблему шляхом народження другої дитини, проте це призводить до відсунення піклування про дитину з ООП на другий план. До такої категорії також належать батьки, які через різні причини, що на їх думку є цілком об'єктивними, перекладають власні обов'язки на сторонніх осіб, не займаючись вихованням власної дитини з ООП [43, с. 204].

Після народження дитини з ООП батьки стикаються з цілою низкою різноманітних проблем, до яких можливо віднести наступні: відсторонення та суперечливі почуття до своєї дитини; перекладання відповідальності за дитину на інших осіб або спеціалізовані заклади; прояви негативних тенденцій у психологічному стані батьків, зокрема неадекватної поведінки, наприклад, агресії, роздратованості, недобррозичливості, нестриманості. У

родинах, в яких окрім дітей з ООП є й інші діти, труднощі можуть бути зумовлені необхідністю використання різноманітних методів виховання, внаслідок чого існує потреба у проведенні корекційної роботи з усіма членами сім'ї. Особливо гостро постають проблеми, що виникають під впливом психологічної травмованості батьків, внаслідок чого вони не мають змоги адекватно сприймати факт народження особливих дітей, а також підвищення психолого-виховної культури.

Такі родини потребують комплексної психолого-педагогічної допомоги, в основу якої покладено гуманістичні підходи до орієнтування батьків на поступову підготовку дитини з ООП до подальшого життя і соціалізації, вироблення вміння будувати плани на майбутнє, формулювати перспективи подальшого позитивного розвитку дитини. Серед найпоширеніших порушень адаптації батьків дітей з ООП прийнято виділяти «комплекс жертви», що знаходить свій прояв у апатії, неготовності приймати на себе відповідальність, безпорадності, зниженні самооцінки, відчутті знедоленості, розраховуючи виключно на себе. Такий емоційний стан здійснює негативний вплив на показники душевного благополуччя не лише батьків, але й дітей з ООП, їх взаємовідносини між собою та оточуючими, спричиняючи проблеми для подальшого розвитку та засвоєння загальноприйнятих соціальних норм.

Забезпечення систематичної допомоги родинам, в яких виховуються діти з ООП, виступає ключовим аспектом для розвитку soft skill батьків. Завдяки комплексному підходу у процесі надання допомоги батькам, які мають дітей з ООП, забезпечується гармонізація подружніх, міжособистісних та батьківсько-дитячих відносин, сприяючи вирішенню проблеми допомоги дитині з ООП [34, с. 127].

Сутність психолого-педагогічного супроводу батьків, які мають дітей з ООП, полягає у реалізації заходів у трьох ключових напрямках: вивчення проблем, з якими стикаються члени сім'ї в результаті виховання дітей з ООП; консультування батьків дітей з ООП; психолого-педагогічна та корекційна робота з дітьми та їх батьками. Одним із ключових напрямів роботи виступає

саме корекція, оскільки батьки не завжди обізнані у причинах відхилення, методички психокорекційної роботи, особливості комунікації з дітьми з ООП, а також способи подолання різноманітних труднощів у процесі навчання, виховання та спілкування. У науковій літературі пропонується виділяти наступні форми роботи з батьками дітей з ООП: гармонізація сімейних відносин; корекція психічного стану батьків; корекція дитячо-батьківських взаємовідносин; надання допомоги у напрямку адекватної оцінки фізичних та психічних можливостей дитини; навчання батьків спеціальних корекційним та методичним прийомам, що використовуються у процесі домашнього виховання; навчання батьків спеціальним прийомам виховання, що є необхідними для корекції особистості дітей з ООП [5, с. 14].

Сутність діяльності практикуючих психологів у процесі психологічного супроводу батьків, які мають дітей з ООП, полягає у здійсненні заходів, які здійснюють позитивний вплив на їх взаємодію у процесі виховання та розуміння необхідності пристосування таких дітей в умовах навчання та соціумі в цілому. В даному випадку мова йде про необхідність взаємодії не лише із батьками, але й із дитиною з ООП, педагогами, психологами, соціальними працівниками тощо.

Враховуючи те, що процес психологічного супроводу батьків дитини з ООП є специфічним, практикуючий психолог повинен володіти спеціальними знаннями стосовно особливостей хвороби, її наслідків, потенційних здібностей такої дитини тощо. Батьки повинні отримувати поради практичного характеру з питань догляду за дитиною з ООП, обґрунтування та розкриття змісту рекомендацій стосовно вирішення можливих проблем, організовувати заходи, присвячені обміну досвідом з іншими батьками дітей з ООП. В даному випадку мова йде про організацію як групових заходів, наприклад, тренінгів, консультацій, семінарів тощо, так й індивідуальних бесід чи консультацій.

Так, у процесі психологічного супроводу батьків, які мають дітей з ООП проводиться просвітницька робота, а також супровід таких родин у

цілому. У рамках проведення просвітницької діяльності психологами здійснюється розкриття загальних проблем розвитку дітей з ООП, у тому числі використовуючи засоби реагування на специфічні поведінкові характеристики. В даному випадку ключовим завданням виступає допомога батькам «побачити» реальний стан їх дитини, визначити можливі перепони у процесі розвитку, а також визначити власну роль у процесі психологічного супроводу.

До того ж, психолог зобов'язаний надавати допомогу батькам у напрямку позбавлення від ілюзій, що пов'язані з подальшим розвитком дитини з ООП, використовуючи коректні й тактовні методики. Робота психолога повинна спрямовуватися на посилення впевненості батьків у можливостях та перспективних сферах розвитку дітей, а також стосовно можливостей оптимізації інтелектуального та особистісного розвитку. У випадку виникнення потреби, психологом може організовуватися супровід не лише дітей з ООП, але й їх батьків. У цьому разі консультативно-корекційне сприяння спрямоване на профілактику невропатичних і психопатичних проявів у батьків. У рамках такої діяльності практикуючим психологом можуть застосовуватися різноманітні форми взаємодії, до яких варто віднести наступні:

- організація тренінгів, що сприяють формуванню і розвитку любові до власної дитини «Сім кроків» [32, с. 256-262];
- проведення психокорекційної роботи із матерями за програмою «Гармонізація відносин між матір'ю та дитиною» [37, с. 180-229];
- проведення групових психокорекційних занять за програмою «Гармонізація внутрішньо сімейних відносин» [37, с. 229-288];
- написання батьківських творів, у яких ними викладаються існуючі у них проблеми та перепони, пов'язані із вихованням дитини з ООП.

У процесі взаємодії з батьками, які мають дітей з ООП, варто враховувати психологічні особливості залежно від групи адаптивності, які нами було представлено вище. Так, у відповідності до позиції О.В. Хмизової

та Н.В. Остапенко, батьки, яких умовно віднесено до першої групи, запрошуються для участі у спільній психокорекційній роботі з батьками, які належать до інших груп, що має на меті представлення іншим наочного прикладу віри в особистісний потенціал розвитку дитини та її пристосування до соціального оточення. У процесі роботи з батьками, яких віднесено до другої групи, можуть використовуватися різноманітні методики творчої самовираженості для підвищення віри в себе, оптимізації комунікаційних установок та здібностей для особистісного зростання; методики емоційної розрядки, а також соціально-психологічні тренінгові програми, що спрямовані на поглиблення досвіду проведення аналізу проблемних ситуацій.

Під час проведення спеціальних соціально-психологічних тренінгів батьки мають можливість навчитися сприймати дитину з ООП такою, якою вона є, тобто адекватно та без ілюзій; забезпечувати підтримку дитини з ООП та заохочувати зацікавленість у пізнанні нового, а також активної діяльності в ігровій формі; надання дитині з ООП можливості для здійснення власного вибору в їжі, іграшках, одязі тощо; не задовольняти усі примхи дитини з ООП, проте не допускати вимог від неї того, на що вона об'єктивно не здатна; не відчувати постійного переживання за дитину, коли для цього відсутні реальні підстави. Для батьків, які належать до другої групи, є успішним використання таких методик психолого-педагогічної корекції як самовиховання, оскільки позитивно сприяє позитивним змінам власної особистості та подальших перспектив самовдосконалення.

У процесі роботи з батьками, яких умовно віднесено до третьої групи, рекомендується використовувати такі методики, що спрямовані не на концентрацію на відчуттях, а на поведінкових характеристиках, коли проводиться аналіз конкретної ситуації та визначення необхідних заходів. До таких методик можливо віднести наступні: методики організації діяльності, спрямовані на отримання позитивного досвіду побудови соціальних контактів, стимулювання більш позитивного відношення до власної дитини, формування свідомості для розвитку об'єктивних суджень, оцінок та

толерантного сприйняття дітей з ООП, що може забезпечуватися шляхом аналізу спеціальної методологічної та наукової літератури з даного питання [43, с. 208-209].

У зв'язку із вищевикладеним можливо зробити висновок, що ключовими напрямками психологічно-педагогічної роботи у напрямку формування навичок *soft skills* у батьків, які мають дітей з ООП, виступають проведення діагностики, консультацій, корекції, реабілітації, прогнозування тощо, в основу яких покладено мультидисциплінарний підхід. Завдяки забезпеченню систематичної та комплексної роботи із родинами, в яких виховуються діти з ООП, можливо досягти формування позитивної моделі виховання та подальшого розвитку такої категорії дітей, одночасно підвищуючи рівень адаптивності самих батьків. Шляхом розвитку «м'яких» навичок забезпечується досягнення якісних змін відношення батьків до своїх дітей з ООП та особливостей сприйняття існуючих проблем.

3.2. Тренінгова програма розвитку *soft skills* у батьків, які мають дітей з особливими освітніми потребами

Процес психологічного супроводу батьків, які виховують дітей з ООП, спрямований на вирішення цілої низки різноманітних проблем. При цьому, психологічне дослідження та аналіз характеристик індивідів провадиться із використанням спеціальних методик. В рамках першого діагностичного етапу здійснюється виявлення показників психологічного розвитку певних індивідуальних характеристик, а при повторному – кінцеві показники проведеної корекційної роботи. Враховуючи специфіку та складність розвитку навичок *soft skills* у батьків, які мають дітей з ООП, існує потреба у використанні не менше трьох методик для визначення певних характеристик такої категорії батьків. Так, в залежності від характеристики особистості, діагностика якої проводиться практикуючим психологом, пропонується використовувати наступні методики:

1. Визначення рівня самооцінки та впевненості у власних силах: методики М. Куна, С.А. Будассі та Дембо-Рубінштейна.
2. Показники тривожності й страхів: методики визначення рівня тривожності Спілбергера-Ханіна, Тейлора; методика визначення ситуативної тривожності О. Кондака.
3. Мотиваційні показники: методика А. Мехрабіан; методика визначення мотиваційних показників Т. Елерс; методика визначення рівня мотивації Х. Гекхаузена.
4. Міжособистісна взаємодія: методика визначення проблем та сфер взаємодії Р. Бейлз; методика визначення міжособистісних відносин Т. Лірі; тест «Роль індивіда в групі» (Величко, Кирилюк, Карпиєвич).
5. Визначення психоемоційного стану: шкала кольорового діапазону Лутошкіна; опитувальних САН; шкала субдепресії.
6. Дослідження депресивних станів: визначення показників невротизації Л.І. Вассермана; швидка діагностика неврозів К. Хека та Х. Хесса; діагностика депресивного стану В.А. Жмурова.
7. Дослідження рівня самосвідомості: шкали Я-концепції, запропоновані Тенессі та Пірсом-Харрісом; використання контрольних списків П. Гоха.
8. Визначення дезадаптивних процесів: тестування нервово-психічної адаптації; методика вимірювання дезадаптації Д. Скотта; дослідження особистісних орієнтацій А.В. Фурмана.
9. Встановлення цілісних орієнтацій: методика М. Рокіча; методики спрямованості особистості А. Басса; методики визначення показників задоволення базових потреб.
10. Вимірювання показників агресивності та фрустрації: методика самооцінювання психологічного стану Г. Айзенка; методика діагностики рівня та форм агресивних проявів А. Басса та А. Даркі; тестування фрустрації С. Розенцвейга тощо.

У процесі здійснення роботи у напрямку розвитку навичок soft skills

мова йде про використання цілої сукупності заходів, реалізація яких сприяє корекції особистісних характеристик та подальшого розвитку індивіда, які можуть бути індивідуальними і колективними. Такі заходи можуть передбачати організацію спеціальних тренінгів, які присвячені конкретній проблемі психологічного розвитку дитини з ООП, усвідомлення батьками особливості власних дітей, а також проведення індивідуальних занять.

Зайняття консультативною діяльністю провадиться шляхом організації індивідуальних заходів, що здійснюють позитивний корекційний вплив та процеси психологічного розвитку навичок soft skills у батьків, які виховують дітей з ООП. До того ж, консультативна діяльність практикуючого психолога тісно поєднується із просвітництвом, що провадиться у групових формах.

У контексті даного питання нами пропонується програма, що спрямована на розвиток навичок soft skills батьків, які мають дітей з ООП, зниження їх агресивності, ситуативної тривожності, оптимізацію взаємодії батьків, педагогів та дітей для успішного вирішення завдань розвитку та виховання такої категорії дітей. Актуальність запропонованої нами програми обумовлена тим, що батьки дітей з ООП є недостатньо захищеними в нашому суспільстві, що пов'язано із відносною новизною інклюзивного середовища. До того ж, такі батьки можуть мати дещо інше сприйняття оточуючого середовища та явищ, які в ньому відбуваються.

Для досягнення оптимального результату за термінами та якістю психологічного супроводу заняття повинні проводитися фахівцями з моменту першого контакту з батьками, які виховують дітей з ООП, та мають певні проблеми розвитку «м'яких» навичок. До ключових цілей програми розвитку навичок soft skills батьків, які виховують дітей з ООП, можливо віднести оптимізацію зазначених процесів. У свою чергу, завданнями програми розвитку навичок soft skills є наступні:

1. Розвиток навичок соціально-психологічної адаптації батьків, які мають дітей з ООП до нових умов.
2. Розвиток навичок спілкування з оточуючими.

3. Корекція агресивності.
4. Зниження ситуативної тривожності батьків.
5. Підвищення рівня знань батьків щодо дітей з ООП та специфіки їхньої взаємодії в інклюзивному середовищі.
6. Розвиток в усіх учасників розуміння та прийняття іншої людини, навіть якщо вона не така як всі інші.
7. Формування у батьків практичних навичок організації взаємодії з дітьми з ООП.
8. Оптимізація взаємодії батьків, педагогів та дітей для успішного розвитку навичок soft skills.

До процесу реалізації запропонованої нами програми залучаються наступні категорії осіб: діти з ООП; батьки та законні представники дітей; педагогічно-психологічний колектив. Доцільно звернути увагу на те, що вплив на учасників запропонованої нами програми у процесі розвитку навичок soft skills відбувається поетапно.

Додатково пропонуємо звернути увагу на спеціальні блоки програми, їх цілі та методику діагностики. Зазначені відомості в узагальненому вигляді представлено у Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Блоки, цілі та методики програми розвитку навичок soft skills батьків, які мають дітей з ООП

Назва розділу	Цілі розділу	Методики діагностики
1 Розділ. Розвиток та корекція навичок soft skills батьків, які мають дітей з ООП	Розвиток та корекція навичок, що допомагають адаптації до нових умов як однієї з базових соціальних компетенцій батьків, які мають дітей з ООП (уміння слухати, звертатися за допомогою, висловлювати подяку, слідувати отриманим інструкціям, доводити роботу до кінця, вступати в обговорення, пропонувати допомогу дорослому, ставити питання, заявляти про свої потреби, зосереджуватися на своєму занятті, виправити недоліки в роботі).	«Соціальні компетенції», блок «Навички адаптації»
2 Розділ. Зниження агресивності батьків, які мають дітей з ООП	Зниження агресивності батьків, які мають дітей з ООП за допомогою індивідуальних та групових вправ	Опитувальник «Рівень агресивності особистості» (Г.П.Лаврентьєва, Т.М.Тігаренко)
3 Розділ. Зниження ситуативної тривожності батьків дітей з ООП	Зниження ситуативної тривожності батьків дітей з ООП за допомогою ігор та групових вправ, тренінгів, семінарів	Тест-опитувальник на тривожність Спілбергера-Ханіна
4 Розділ. Розвиток розуміння та прийняття іншої людини	Розвиток розуміння та прийняття іншої людини у дітей, педагогів та батьків за допомогою ігор, групових вправ, тренінгів, семінарів	Опитувальник «Рівень поінформованості та ставлення до інклюзії»
5 Розділ. Формування у батьків навичок організації взаємодії	Формування у батьків, які мають дітей з ООП, практичних навичок організації взаємодії за допомогою ігор, групових вправ, тренінгів, семінарів	Опитувальник «Взаємодія в інклюзивному середовищі»
6 Розділ. Розвиток навичок спілкування батьків та дітей з ООП	Розвиток навичок спілкування батьків та їх дітей, які мають особливості розвитку, за допомогою ігор, групових вправ	Методика «Діагностика рівня розвитку навичок спілкування» (за М.Я. Басовим)

Додатково пропонуємо визначити ключові права та обов'язки учасників програми. Отже, психолог у рамках реалізації програми, наділяється наступними правами і обов'язками:

- психолог несе відповідальність за підготовку, планування та проведення занять;

- психолог повинен керуватися принципом незаподіяння шкоди учасникам програми;

- у випадках, коли психолог усвідомлює, що його дії не призведуть до покращення психологічного стану учасника програми чи можуть викликати ризики для нього, він повинен негайно припинити психологічне втручання;

- психолог застосовує виключно методики дослідження або втручання, які не становлять потенційної небезпеки для здоров'я та психічного стану учасника програми;

- психолог має право на свободу вибору методик і способів корекційно-розвиваючої роботи, що відповідають цілям, завданням та логіці програми.

Інші учасники програми, зокрема, батьки, які виховують дітей з ООП, мають право на:

- добровільну участь, право відмовитися від участі у програмі, та від виконання тієї чи іншої її вправи;

- шанобливе ставлення до себе;

- створення спеціальних умов у процесі участі у програмі, з урахуванням наявних потреб і бажань;

- усі учасники право на захист своїх прав, честі та гідності у процесі участі в програмі, на безкоштовне користування обладнанням та матеріалами.

На учасників програми покладаються наступні обов'язки:

- дотримуватись режиму проведення програми, статуту і правил внутрішнього розпорядку закладу, на базі якого реалізується програма, виконувати інші обов'язки, визначені законодавством та статутом;

- не вчиняти дій, які завдають фізичної чи психологічної травми іншим учасникам програми;

— батьки дітей з ООП мають право на отримання консультативної допомоги та відвідування занять, що організовуються, отримувати повну та достовірну інформацію про результати проведення корекційно-розвивального процесу.

Додатково потрібно визначити вимоги до спеціалістів, які реалізують програму: вища психолого-педагогічна освіта; компетентність педагога-психолога, що реалізує програму, включаючи розуміння запланованих результатів цієї програми; вміння організувати взаємодію у триаді «дитина – педагог – батьки» та психологічно забезпечувати емоційно-комфортне середовище; знання основ роботи з батьками, які виховують дітей з ООП, та володіння сучасними корекційно-розвиваючими технологіями.

Також варто встановити окремі вимоги до матеріально-технічної оснащеності установи для реалізації програми: вільне та просторе приміщення для занять: приміщення групи, музичний зал, ігрова кімната; приміщення має бути добре провітрюваним, достатньо вільним, оскільки в процесі корекційно-розвивальної роботи учасникам потрібно буде рухатися і переміщатися по кімнаті. Додатково учасники реалізації зазначеної програми мають бути забезпечені доступом до бібліотеки та Інтернет-ресурсів.

У цілому програма розрахована на 4 місяці роботи. З них 2 місяці присвячується проведенню психологічних корекційно-розвивальних занять із батьками, які мають дітей з ООП, з частотою проведення – 2 рази на тиждень. Основними етапами реалізації програми є наступні:

1 етап – діагностичний (термін – 1 місяць) Процесу реалізації програми єдності, діагностики та корекції, корекційно-розвиваючій роботі передують діагностичне дослідження. Для діагностики застосовується наступний комплекс методик:

1. Методика «Соціальні компетенції особистості», блок Навички адаптації» (С.В. Кривцова). Мета: визначити рівень розвитку навичок, що забезпечують позитивний процес розвитку навичок soft skills (уміння слухати, вміння звертатися за допомогою, висловлювати подяку,

дотримуватися отриманої інструкції, доводити роботу до кінця, вступати в обговорення, пропонувати допомогу дорослому, ставити запитання, заявляти про свої потреби, зосереджуватись на своєму занятті, виправити недоліки в роботі тощо) [40].

2. Методика «Діагностика рівня розвитку навичок спілкування» (за М.Я. Басовим). Мета: виявити рівень міжособистісного спілкування батьків та дітей з ООП.

3. Опитувальник «Рівень агресивності» (Г.П. Лаврентьєва, Т.М. Титаренко). Мета: виявлення рівня ситуативної агресивності батьків дітей з ООП, на основі зіставлення результатів спостереження, отриманих від самого дослідника, батьків дитини та інших осіб [27].

4. Тест-опитувальник на тривожність Спілбергера. Мета: диференційований вимір тривожності як стану (ситуаційна тривожність).

5. Опитувальник для батьків «Рівень поінформованості про інклюзію та ставлення до інклюзії». Мета: визначити оцінку батьками власного рівня поінформованості про інклюзію та їх ставлення до інклюзії.

6. Опитувальник «Взаємодія в інклюзивному середовищі». Мета: визначити потреби у взаємодії та підтримці батьків дітей з ООП в інклюзивному середовищі.

2 етап – основний. Термін етапу 2 місяці. На цьому етапі проводиться робота у напрямку підвищення рівня розвитку навичок soft skills батьків, які виховують дітей з ООП (семінари, тренінги та консультації). За допомогою структурованого спостереження здійснюється контроль та визначається динаміка роботи.

3 етап – завершальний (термін – 1 місяць). На заключному етапі передбачається проведення контрольної діагностики з метою виявлення динаміки процесу колекційної роботи, зміни показників розвитку в батьків дітей з ООП навичок soft skills. Проводяться заключні лекції та консультації з батьками дітей з ООП.

До очікуваних результатів реалізації програми можливо віднести

проміжні та підсумкові. До проміжних належать наступні:

- розвиток навичок соціально-психологічної адаптації батьків, які мають дітей з ООП;
- розвиток навичок спілкування батьків та дітей з ООП;
- зниження ситуативної тривожності та агресивності батьків дітей з ООП;
- сформованість у батьків практичних навичок організації взаємодії з дітьми з ООП;
- розвиток та гармонізація емоційної сфери батьків та дітей з ООП;
- розвиток розуміння та прийняття іншої людини у дітей інклюзивної групи, їх батьків та педагогів.

У свою чергу, до підсумкових запланованих результатів належать наступні: оптимізація процесів психологічного супроводу батьків, які мають дітей з ООП; залучення батьків до процесів психологічного супроводу; забезпечення соціально-психологічної підтримки батьків, діти яких мають ООП.

Система організації контролю реалізації програми передбачає відстеження основних показників навичок soft skills батьків, які мають дітей з ООП, спілкування, ситуативної агресивності, тривожності через спостереження та здійснення діагностичних процедур за обраними методиками. До критеріїв оцінювання результативності реалізації програми належать якісні та кількісні. До якісних критеріїв оцінювання ефективності програми віднесено наступні: психологізація навчально-виховного процесу; гармонізація психологічного клімату; розвиток розуміння та прийняття іншої людини у батьків, які мають дітей з ООП; залучення батьків у життя інклюзивної групи; забезпечення соціально-психологічної підтримки батьків дітей з ООП.

У свою чергу, кількісними критеріями ефективності програми є наступні: визначення рівня розвитку навичок soft skills батьків, які мають дітей з ООП; визначення рівня розвитку навичок спілкування батьків та дітей

з ООП; визначення рівня тривожності та агресивності батьків, які мають дітей з ООП; визначення рівня сформованості практичних навичок організації взаємодії з дітьми із ООП; визначення динаміки показників соціально-психологічної адаптації батьків та дітей з ООП; визначення динаміки показників поінформованості батьків та їхнього ставлення до інклюзії.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження можливо сформулювати наступні висновки.

Інклюзивний простір дозволяє забезпечити рівний доступ до будь-якої сфери, у тому числі й освіти, для всіх дітей з урахуванням різноманітності особливих освітніх потреб та індивідуальних можливостей. Інклюзія дозволяє кожній людині стати рівноправним членом суспільства і знижує ризики її сегрегації та ізоляції. В інклюзивних групах адаптивні процеси ускладнені у зв'язку з вираженими особистісних і поведінкових відмінностей у дітей, які перебувають в одному освітньому просторі, а також відсутністю вироблених адаптаційних стратегій.

Soft skills надають можливість зрозуміти, яким чином індивіди взаємодіють один з одним, оскільки такі навички є необхідними не лише у процесі навчання або трудової діяльності, але й у повсякденному житті. Встановлено, що soft skills забезпечує як навчальну, так і професійну успішність, оскільки їх формування та розвиток є складним завданням, та не може досягатися виключно за допомогою книжок або виконання обов'язків. В умовах сучасності ключову роль відіграє інформація; звичайне статичне оволодіння знаннями може у подальшому втратити свою актуальність, а отримання необхідної в певний момент інформації є більш важливим для розвитку особистості, чому сприяють саме навички soft skills.

На сучасному етапі інноваційних трансформацій існує потреба у розвитку навичок soft skills у навчальному процесі, трудовій діяльності та повсякденному житті. Не зважаючи на те, що у науковій літературі представлено велику кількість підходів до визначення складових елементів soft skills, проте усі вони не можуть проявлятися в усіх перелічених сферах людського життя, внаслідок чого враховується контекст практичного застосування. При цьому, кожен індивід, який прагне досягти успіху, має оволодіти навичками готовності до діяльності у нестандартних і стресових ситуаціях, уміти передбачати і прогнозувати майбутні результати своїх дій,

ефективно взаємодіяти з оточуючими, управляти емоціями, адекватно реагувати на вплив різноманітних чинників, одночасно оптимально використовуючи часові та психологічні ресурси.

З метою проведення емпіричного дослідження було використано спеціальні методики психічної діагностики. Так, було проведено діагностику рівня розвитку «м'яких» навичок у батьків, які мають дітей з ООП. Наступною методикою, яку нами було використано в рамках проведення емпіричного дослідження, це визначення ціннісних орієнтирів батьків, які мають дітей з ООП. Третьою методикою нашого дослідження є визначення рівня розвитку умінь слухати співбесідника за допомогою проведення тестування. Останньою методикою, яку нами було використано є визначення психоемоційного стану батьків дітей з ООП, для чого взято за основу опитувальник САН, який розшифровується як «Самопочуття. Активність. Настрій». Враховуючи усі вищеописані методики, пропонуємо більш детально проаналізувати показники розвитку soft skills у батьків, які мають дітей з ООП.

У дослідженні примали участь п'ятдесят батьків, які мають дітей з ООП (жінок та чоловіків) у віці від 26 до 42 років (16 чоловіків та 34 жінки). З метою проведення емпіричного дослідження було використано спеціальні методики психічної діагностики. Результати дослідження свідчать про достатньо позитивні показники розвитку навичок soft skills батьків, які мають дітей з ООП. При цьому, за результатами окремих методик, зокрема за показниками уміння слухати та рівнем диференціальної самооцінки функціонального стану, існують певні прогалини та недоліки розвитку певних «м'яких» навичок.

Ключовими напрямками психологічно-педагогічної роботи у напрямку формування навичок soft skills у батьків, які мають дітей з ООП, виступають проведення діагностики, консультацій, корекції, реабілітації, прогнозування тощо, в основу яких покладено мультидисциплінарний підхід. Завдяки забезпеченню систематичної та комплексної роботи із родинами, в яких

виховуються діти з ООП, можливо досягти формування позитивної моделі виховання та подальшого розвитку такої категорії дітей, одночасно підвищуючи рівень адаптивності самих батьків. Шляхом розвитку «м'яких» навичок забезпечується досягнення якісних змін відношення батьків до своїх дітей з ООП та особливостей сприйняття існуючих проблем.

У цьому зв'язку, нами було розроблено науково-практичні рекомендації у напрямку підвищення рівня розвитку навичок soft skills батьків, які мають дітей з ООП. Основними цілями реалізації запропонованої програми є оптимізація процесів соціально-психологічної адаптації та взаємодії батьків, які мають дітей з ООП. Вплив на учасників запропонованої нами програми у процесі підвищення розвитку навичок soft skills батьків, які мають дітей з ООП має здійснюватися поетапно. При цьому, різноманітні етапи реалізації програми використовуються не лише по відношенню до батьків, які мають дітей з ООП, але й до самих дітей та педагогічного колективу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Ю. М. Soft skills – універсальні навички європейського рівня в позашкільному закладі: виклики, можливості. *Пріоритетні напрями розвитку науки: зб. наук. матер. XXVIII Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф.* (м. Вінниця, 18 березня 2019 р.). Ч. 3. Педагогічні науки. Вінниця, 2019. 92 С. 14-19.
2. Бабій Г.В. Аналіз вимог до особистісних та професійних якостей інженерів із програмного забезпечення в контексті формування готовності до професійного спілкування. *Science and Education a New Dimension: Pedagogy and Psychology*. 2013. № 7. С. 17-21.
3. Байдарова, О., Карагодіна, О., Кликова, П. Як побудувати дієву модель професійних компетентностей фахівців сфери захисту прав та інтересів дітей в Україні? *Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму*, 2019. №1, С. 42-59.
4. Бакуменко В.Д. Формування державноуправлінських рішень: проблеми теорії, методології, практики: монографія. Київ: Вид-во УАДУ, 2000. 328 с.
5. Буковська О.О. Напрямки психологічної допомоги сім'ям, які виховують дитину з особливими потребами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Вип. 114. 2013. С. 12-16.
6. Варгата О., Комар Т., Афанасенко В., Кулешова О., Міхеєва Л. «Soft skills» як важлива умова само творення особистості фахівців соціономічних процесій: теорія і практика: колективна монографія. Даллас, США: Primedia e-Launch LLC. 2023. 162 с.
7. Варгата О. В., Комар Т. В. Сучасні освітні моделі до сутності поняття «soft skills»: концептуальний підхід. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку: матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції*, м. Тарту (Естонія). 2022. С. 228-232.

8. Войтович Р. Адаптація системи державного управління до процесів глобальної інтеграції. Вісник Національної академії державного управління. URL: <http://visnyk.academy.gov.ua/wp-content/uploads/2013/11/2011-4-3.pdf>. (дата звернення: 30.07.2024).

9. Глазунова О., Волошина Т., Корольчук В. Розвиток «soft skills» у майбутніх фахівців з інформаційних технологій: методи, засоби, індикатори оцінювання. *Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету*. 2019. Вип. 6. С. 93-106.

10. Горенко А.І. Особливості системи мотивацій найманих працівників в умовах інноваційного розвитку: теоретичний аспект. *Вісник ХНАУ ім. В.В. Докучаєва. Серія «Економічні науки»*. № 3. 2018. С.129-140.

11. Гребінник Л. Мовна практики за кордоном як один із шляхів формування «Soft skills» у сучасного фахівця. *Міжвузівський науково-методичний семінар «Soft skills – невід’ємні аспекти формування конкурентоспроможності студентів у XXI столітті»*. КНТЕУ, Київ. 2020. С. 21-25.

12. Гуща Г. В. Місце і роль іноземної мови в формуванні Soft Skills. *Міжвузівський науково-методичний семінар «Soft skills – невід’ємні аспекти формування конкурентоспроможності студентів у XXI столітті»*. КНТЕУ, Київ. 2020. С. 28-31.

13. Длугунович Н.А. Soft skills як необхідна складова підготовки ІТ-фахівців. *Вісник Хмельницького національного університету*. 2014. № 6. С. 239- 242.

14. Дроздова Ю. В. Концептуальні підходи до визначення «soft skills» у сучасних освітніх та професійних моделях. *Міжвузівський науковометодичний семінар «Soft Skills – невід’ємні аспекти формування конкурентоспроможності студентів у XXI столітті»*. Тези доповідей. 21 лютого 2020 р. С. 31-34.

15. Зайцева І. В. SOFT SKILLS – невід’ємні аспекти формування конкурентоспроможності студентів у XXI столітті. *Міжвузівський*

науковометодичний семінар «Soft skills – невід’ємні аспекти формування конкурентоспроможності студентів у XXI столітті». КНТЕУ, Київ. 2020. С.34-37.

16. Зварич І. М. Спілкування – невід’ємна складова Soft Skills у формуванні конкурентоспроможності студентів XXI століття. *Міжвузівський науковометодичний семінар «Soft skills – невід’ємні аспекти формування конкурентоспроможності студентів у XXI столітті»*. КНТЕУ, Київ. 2020. С.37-40.

17. Іванова Л. В. «Soft skills» як важлива складова конкурентоспроможності фахівця з інформаційних технологій. *Молодий вчений*. 2018. № 12(1). С. 83-87.

18. Іванюк О., Бобир В. Організація єдиного інклюзивного освітнього простору. *Дошкільне виховання*, 2018. № 10. С. 10-12.

19. Інклюзивна освіта в ЗДО. URL: <http://zirnytsia.sumy.in.ua/inklyuzyvna-osvita-v-zdo/>. (дата звернення: 30.07.2024).

20. Казачінер О. С. «Hard Skills» та «Soft Skills» інклюзивно-компетентного вчителя іноземної мови. *Теорія і методика професійної освіти*. 2019. Вип. 10. Т. 1. С. 153-156.

21. Козирев Г.І. Політична конфліктологія: навчальний посібник. Київ: Вища освіта, 2008. 432 с.

22. Коваль К. О. Розвиток у студентів «soft skills» – один з важливих чинників працевлаштування. *Вісник Вінницького політехнічного університету*. 2016. № 3. С. 167-172.

23. Коваль К. О. Розвиток «soft skills» у здобувачів вищої освіти – один з чинників для їх працевлаштування. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2015. № 2. С. 162-167.

24. Кулеша Н.П. Психологічна адаптація студентів із дистанційних сімей до умов навчання у вищому навчальному закладі: дисертація на

здобуття наук. ступ. канд. психол. Наук: 19.00.07. Острого: Національний університет «Острозька академія». 2018. 255 с.

25. Кучай О. В. Компетенція і компетентність – відображення цілісності та інтеграційної суті результату освіти. *Рідна школа*. 2009. № 11. С.44-48.

26. Лозяна В.В., Баришок Т.В. Соціальна адаптація дошкільнят з затримкою психічного розвитку засобами фізичної реабілітації в умовах спеціалізованого закладу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. № 5. 2014. С. 84-86.

27. Мазуряк С.В. Категорії дітей з особливими освітніми потребами, психолого-педагогічні рекомендації щодо організації навчання і виховання. URL: <http://www.osvitacv.com/index.php/2011-01-11-15-03-48/inclusive-education/methods/31054-2016-02-10-13-52-17>. (дата звернення: 07.09.2024).

28. Малічева О.В. Корекція пізнавальних психічних процесів у дітей із ЗПР засобами фізичного виховання. *Дефектологія*. 2008. № 2. С. 23-27.

29. Мартинчук О.В. Інклюзивне навчання як інноваційна форма організації навчання дітей з порушеннями психофізичного розвитку: фактори успішного впровадження. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/2352/1/E_Martynchuk_GV_29_KSPKIO_IL.pdf. (дата звернення: 30.07.2024).

30. Методичні вказівки щодо підготовки до практичних занять з вибіркового ОК «Тренінг розвитку soft skills» для першого (бакалаврського рівня вищої освіти, схвалені науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки / за ред.. Л.Я. Малімон. Луцьк. 2023. URL: <chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/23290/3/soft%20skills.pdf>. (дата звернення: 30.08.2024).

31. Наход С. А. Значущість «Soft skills» для професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 5:

Педагогічні науки: реалії та перспективи: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 63. С. 131-135.

32. Оклеї-Проданюк О. В. Організація роботи практичного психолога з сім'ями дітей в закладах інтернатного типу. *Психологічна служба: науково-метод. вісн.* № 6. 2008. С. 256-262.

33. Особливості розвитку дітей дошкільного віку з порушеннями зору: науково-методичний посібник / ав.: Вавіна Л. С., Гудим І. М., Кондратенко С.В., Довгопола К. С., Нафікова Л. А. Київ: Педагогічна думка, 2012. 138 с.

34. Подкоритова Л.О. Зміст психологічної роботи з батьками дітей з особливими освітніми потребами. *Теорія і практика сучасної психології.* № 1. 2020. С. 125-129.

35. Посторонко А. І. Формування у здобувачів вищої освіти професійних умінь і навичок при вивченні фахових дисциплін. *Наука і освіта.* 2013. № 6. С. 166-171.

36. Рацул А. Б. Корекційна педагогіка. Навчальний посібник. Кіровоград: «КОД», 2012. 356 с.

37. Романовська Д. Д., Собкова С.І. Психологічний та соціально-педагогічний супровід навчання і виховання «особливої дитини» у школі: метод. Посібник. Чернівці: Технодрук, 2009. 318 с.

38. Сидорук І.І. Особистісно-рефлексивний компонент соціальної компетентності майбутніх соціальних працівників: характеристика сформованості. *Освітній простір України.* 2019. № 19. С. 271-278.

39. Соціально-педагогічна робота з батьками, що виховують дітей з особливими потребами: навчально-методичний посібник / за ред. Н.В. Зверико, Т.Г. Соловйової. Запоріжжя: ПП «Тандем», 2008. 53 с.

40. Стандартизація навчання школярів з порушеннями когнітивного розвитку: навчально-методичний посібник / за ред. В.В. Засенко, Л.І. Прохоренко. Київ: Наша друкарня, 2019. 332 с.

41. Субіна О.О. Формування соціальної компетентності майбутніх викладачів гуманітарних спеціальностей в умовах магістратури: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ: Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. 2015. 248 с.

42. Фальковська Л.М. Особливості роботи над професійно-орієнтованим завданням з курсу. «Основи психогігієни». URL: <https://shkolyar.org.ua/stattya/norma-vahy-ta-zrostu-u-pidlitkiv/>. (дата звернення: 07.09.2024).

43. Хмизова О.В., Остапенко Н.В. Організація психокорекційної роботи з батьками дітей з особливими потребами як складова цілісного процесу ранньої соціальної реабілітації. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. № 3/4, 2011. С. 203-211.

44. Циган Н. В. Особливості формування професійної компетентності при підготовці фахівців для різних типів соціальних закладів. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2017. № 13. С. 71-75.

45. Шишова І.О. Підготовка студентів педагогічного університету до соціальної адаптації дітей із порушеннями розвитку в умовах інклюзивної освіти. *Наукові записки*. № 2. 2016. С. 169-174.

46. Яковенко Д. Діагностика тривожності та САН. URL: <https://ru.scribd.com/document/670118392/%D0%94%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96-%D1%82%D0%B0-%D0%A1%D0%90%D0%9D>. (дата звернення: 07.09.2024).

ДОДАТКИ

Додаток 1

Бланк тесту «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?» (Л.Я. Малімон)

1. Вам пропонують попрацювати над цікавим проєктом в команді. Важливо, щоб рішення, які ви будете пропонувати, були не тільки робочими, але й нестандартними. Ви готові спробувати?

а) Так, мені подобається руйнувати шаблони і робити щось по-справжньому оригінальне і свіже. Буду усіма силами старатись потрапити в такий проєкт.

б) Можливо. Я не впевнений, що я креативна людина, але хотів би спробувати та навчитись.

в) Ні, творчість не для мене. Мені важко відступати від правил. Креатив – це непотрібне заняття.

2. Чи любите Ви працювати в команді? Наскільки комфортно відчуваєте себе, коли результат залежить не тільки від ваших дій?

а) Так, команда – це моє. Мені подобається, коли люди працюють в одному напрямі, сперечаються, шукають відповіді та генерують ідеї.

б) Я не люблю командну роботу, але якщо потрібно, можу і потерпіти.

в) Я не командний гравець. Люблю все контролювати самостійно і не хочу відповідати за чужі помилки.

3. Чи умієте Ви продуктивно працювати: планувати час, розставляти пріоритети, бути мультизадачним?

а) Без управління часом важко досягнути серйозних результатів.

б) Я стараюсь тримати в голові важливі справи. Зазвичай встигаю, хоча іноді можу відкласти щось на потім.

в) В добі всього 24 години, не можна ж присвячувати весь час роботі. Управління часом не для мене.

4. Чи любите Ви домовлятися? Умієте відстоювати власну думку та переконувати оточуючих у своїй правоті?

а) Звичайно. Комунікативні навички потрібні кожній людині, я активно

розвиваю їх. У мене немає проблем зі спілкуванням, я вмію домовлятись.

б) Не дуже люблю домовлятись, когось переконувати, відстоювати власну думку, але приходиться.

в) Терпіти не можу домовлятись. Для мене стрес когось переконувати, про щось просити.

5. Вам довелося змінити місце проживання: нові місця, нові люди. Ви швидко адаптуєтесь?

а) Думаю, так. Для мене це виклик, який я з легкістю приймаю.

б) Це буде складно і не швидко. Можливо, такі зміни не кращим чином позначатимуться на моїй успішності, але поступово я освоююся.

в) Ні, для мене це страшне випробування. Я важко сходжусь з новими людьми, не люблю радикальних змін.

6. Вам належить займатись справою, яка не приносить задоволення, але яку необхідно обов'язково зробити. Наприклад, підготуватись до важливої зустрічі з теми, який ви не любите / не знаєте. Як будете себе мотивувати?

а) Я знаю, навіщо мені це потрібно – без цього я не зможу досягти поставленої мети. Це найкраща мотивація, я прикладу максимум зусиль.

б) Це буде непросто. Спробую змусити себе працювати не менше двох годин в день. Так я зможу просуватись і це буде мене мотивувати.

в) Я буду відкладати це завдання на потім. Буду думати лише про те, щоб швидше закінчити. Мене влаштує хоч якийсь результат.

7. Уявіть, що у Вас назріває конфлікт. Як будете діяти в такій ситуації?

а) Ситуація неприємна, але залишати це питання не можна, тому спробую налагодити стосунки. Конфлікт та непорозуміння можуть вирости до масштабів справжньої проблеми.

б) Буду діяти відповідно до обставин.

в) Не люблю з'ясовувати відносини, віддам перевагу уникати спілкування з цією людиною. При погіршенні ситуації просто припиню спілкування.

8. На Вас чекає виступ з не цікавою доповіддю. Як спробуєте

зацікавити аудиторію?

а) Буду говорити динамічно, залучатиму слухачів до обговорення. Спробую знайти в нудній доповіді щось цікаве, додам гумору.

б) Буду спостерігати за аудиторією, запитувати чи все зрозуміло, задавати питання і пропонуватиму, щоб запитували мене.

в) Не буду звертати увагу на нудьгуючих слухачів. Я готувалась/готувався, тому вийду та виступлю. Хто не слухає, той нічого і не дізнається.

9. Ви здатні протистояти стресу?

а) Стрес – це неприємно, але я вмію з ним справлятися.

б) Залежить від ситуації. Іноді мені легко вдається приборкати емоції, а буває, що я довго хвилююсь.

в) Я зовсім не вмію керувати своїми емоціями. Можу відмовитись від справи, якщо мене критикують. Буду довго хвилюватись і прокручувати це в пам'яті.

10. Чи любите Ви приймати рішення і брати на себе відповідальність за них?

а) Так, я тільки так і роблю. Всі важливі для мене рішення я приймаю самостійно і готовий відстоювати свої дії.

б) Якщо не виходить передати цю відповідальність більш досвідченій людині, я приймаю рішення.

в) Усіма силами буду намагатись перекласти цю відповідальність на того, хто любить проявляти ініціативу.

Додаток 2**Опитувальник САМОАЛ «Визначення рівня само актуалізації
особистості»**

Шкали: Орієнтування у часі, ціннісні настанови, погляд на сутність людини, бажання до пізнання, креативність (прагнення до творчості), автономність, спонтанність, само розуміння, аутосимпатія, контактність, гнучкість у спілкуванні

Інструкція: із двох запропонованих варіантів тверджень необхідно обрати те, яке більше підходить саме Вам.

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.
Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота й те, чим я займаюсь.
3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.
Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.
Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. А) Я часто замислююся над тим, чи правильно я поведив себе в тій або
іншій ситуації.
Б) Я рідко замислююся над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.
Б) Далеко не всі люди наділені творчими здібностями.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури й мистецтва.

Б) Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури та мистецтва.

9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.

Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.

10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається

дурним і нецікавим.

Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною й нецікавою.

11. А) Я люблю залишати приємне «на потім».

Б) Я не залишаю приємне «на потім».

12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава лише моєму співрозмовнику.

Б) Я можу швидко й невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.

13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.

Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.

14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.

Б) Я собі подобаюсь.

15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.

Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.

16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.

Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.

17. А) Досить часто мені нудно.

Б) Мені ніколи не буває нудно.

18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.

Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені

вдячні.

19. А) Інколи мені важко бути щирим.

Б) Мені завжди вдається бути щирим.

20. А) Коли я подобаюся собі, мені здається, що я подобаюсь і навколишнім.

Б) Навіть коли я собі подобаюся, то розумію, що є люди, яким я неприємний.

21. А) Я довіряю своїм бажанням, що зненацька виникли.

Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.

22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що роблю.

Б) Я не занадто засмучуюся, якщо мені не вдається бути досконалим.

23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.

Б) Більшості людей егоїзм не властивий.

24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.

Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.

25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.

Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.

26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують навколишні.

Б) Я не схильний задумуватися над тим, чого чекають від мене навколишні.

27. А) Минуле, нинішнє й майбутнє здаються мені єдиним цілим.

Б) Думаю, що моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.

28. А) Більшість того, що я роблю, приносить мені задоволення.

Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.

29. А) Прагнучи розібратись у характері й почуттях навколишніх, люди часто бувають нетактовні.

Б) Прагнення розібратись у характері та почуттях навколишніх людей цілком природне й виправдовує деяку нетактовність.

30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які ні.

Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.

31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджуся на тих, кого люблю.

Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджуся на тих, кого люблю.

32. А) Людина повинна спокійно ставитися до того, що вона може
почути
про себе від інших.

Б) Цілком природно образитися, почувши неприємну думку про себе.

33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять
користь.

Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, оскільки
приносять
задоволення.

34. А) У складних ситуаціях треба діяти випробуваними засобами: це
гарантує успіх.

Б) У складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.

35. А) Люди рідко дратують мене.

Б) Люди часто мене дратують.

36. А) Якби була можливість повернути минуле, я б там багато чого
змінив.

Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.

37. А) Головне в житті – приносити користь і подобатися людям.

Б) Головне в житті – робити добро й служити істині.

38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.

Б) Я ніколи не боюся виявляти свою ніжність.

39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких
обставин.

Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши на
ситуацію.

40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу розв'язати свої
проблеми.

- Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен розв'язати свої проблеми.
41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.
- Б) За своєю природою люди схильні піклуватися лише про власні інтереси.
42. А) Мене цікавлять усі нововведення в моїй професійній сфері.
- Б) Я скептично ставлюся до більшості нововведень у своїй професійній сфері.
43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.
- Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.
44. А) У мене завжди є власна думка щодо важливих питань.
- Б) Формуючи власну думку, я схильний прислуховуватися до думок поважних й авторитетних людей.
45. А) Секс без любові не є цінністю.
- Б) Навіть без любові секс – це дуже значуща цінність.
46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.
- Б) Я не почуваюся відповідальним за це.
47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.
- Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.
48. А) Успіх у спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.
- Б) Успіх у спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги та приховати недоліки.
49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.
- Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.
50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти «за лінією найменшого опору».
- Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.
51. А) Вузька спеціалізація потрібна вченому.
- Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.

52. А) Дуже важливо, чи є в людини в житті радощі пізнання й творчості.

Б) У житті дуже важливо бути корисним людям.

53. А) Мені подобається брати участь у палких суперечках.

Б) Я не люблю суперечок.

54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.

Б) Подібні речі мене не цікавлять.

55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага

власної сім'ї.

Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності й бажання.

56. А) У розв'язанні особистих проблем я керуюся загальновизнаними уявленнями.

Б) Свої проблеми я розв'язую так, як вважаю за потрібне.

57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання й контролювати почуття.

Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля та збільшувати енергію людини.

58. А) Я не соромлюся своїх слабкостей перед друзями.

Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

59. А) Людині властиве прагнення до нового.

Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідності.

60. А) Я думаю, що вислів «вік живи – вік навчайся», – є хибним.

Б) Вислів «Вік живи – вік навчайся», – я вважаю істинним.

61. А) Я думаю, що сенс життя полягає у творчості.

Б) Навряд чи у творчості можна знайти сенс життя.

62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.

Б) Я не маю труднощів, знайомлячись із будь-ким.

63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.

Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає дарма.

64. А) Для обдарованої людини неприпустиме нехтування своїм обов'язком.

Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.

65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.

Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.

66. А) Я намагаюсь уникати засмучення.

Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.

67. А) У більшості ситуацій я не можу блазнювати.

Б) Є безліч ситуацій, у яких я можу блазнювати.

68. А) Критика на мою адресу знижує самооцінку.

Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.

69. А) Заздрість властива лише невдахам, які вважають, що їх обійшли.

Б) Більшість людей заздрісні, хоча й намагаються це приховати.

70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значущість.

Б) Людина повинна займатися, передусім, тим, що їй цікаво.

71. А) Я думаю, що для творчості потрібні знання в обраній сфері.

Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.

72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

73. А) Я думаю, що люди повинні аналізувати себе й своє життя.

Б) Я вважаю, що самоаналіз завдає більше шкоди, ніж користі.

74. А) Я намагаюсь знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.

Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.

75. А) Я впевнений, що кожен може прожити так, як йому хочеться.

Б) Я думаю, що в людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.

76. А) Про людину ніколи не можна сказати з упевненістю, добра вона чи зла.

Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.

77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.

Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.

78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.

Б) У суперечці я намагаюся зрозуміти позицію співрозмовника, а не переконати його.

79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.

Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.

80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.

Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.

81. А) Вислів «Добро має бути з кулаками», – я вважаю правильним.

Б) Навряд чи правильний вислів «Добро має бути з кулаками».

82. А) Я думаю, що недоліки людей значно більш помітні, ніж їхні чесноти.

Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.

83. А) Інколи я боюся бути самим собою.

Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.

84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.

Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.

85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.

Б) Я не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.

86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти й довіряти одна одній.

Б) Замикаючись у колі власних інтересів, люди не розуміють навколишніх.

87. А) Я намагаюся не бути «білою вороною».

Б) Я дозволяю собі бути «білою вороною».

88. А) У довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.

Б) Навіть у довірливій бесіді людині важко бути щирою.

89. А) Буває, що я соромлюся виявляти свої почуття.

Б) Я ніколи цього не соромлюсь.

90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.

Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.

91. А) Я виявляю свою приязнь до людини, незалежно від того, чи взаємна вона.

Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.

92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.

Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.

93. А) Я приймаю наявність суперечностей у самому собі.

Б) Внутрішні суперечності знижують мою самооцінку.

94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.

Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.

95. А) Я впевнений у собі.

Б) Не можу сказати, що я впевнений у собі.

96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.

Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.

97. А) Мене люблять, тому що я на це заслуговую.

Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.

98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.

Б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.

99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.

Б) Зазвичай розмова не складається через неувважність співрозмовника.

100. А) Я намагаюся справити на людей хороше враження.

Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Додаток 3

Розшифровка результатів опитування за методикою САМОАЛ

Шкала орієнтації в часі																			
11	18	21	28	38	40	41	45	60	64	71	76	82	91						
А	Б	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А						
Шкала підтримки																			
1	2	3	4	5	7	8	9	10	12	14	15	17	19	22	23	25	26	27	29
Б	Б	А	А	Б	Б	А	А	А	Б	Б	Б	А	А	Б	А	Б	Б	Б	А
31	32	33	34	35	36	39	42	43	44	46	47	49	50	51	52	53	55	56	57
Б	А	Б	А	Б	Б	Б	А	А	Б	А	Б	Б	Б	Б	А	А	А	А	Б
59	61	62	65	66	67	68	69	70	72	73	74	75	77	79	80	81	83	85	86
А	Б	Б	Б	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б	Б	А	Б	А	А	А	Б	А
87	88	89	90	93	94	95	96	97	98	99	100								
Б	Б	Б	А	А	А	Б	А	А	А	Б	А								
Шкала ціннісної орієнтації																			
17	29	42	49	50	53	56	59	67	68	69	80	81	90	93	97	99			
А	А	А	Б	Б	А	А	А	Б	А	Б	А	А	А	А	А	Б			
Шкала гнучкості поведінки																			
3	9	12	33	36	38	40	47	50	61	61	62	65	68	70	74	82	85	95	97
А	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	А	Б	Б	Б	Б	А
99																			
Б																			
Шкала синзитивності																			
2	5	10	43	46	55	73	77	83	89										
Б	Б	А	А	А	А	А	А	А	Б										
Шкала спонтанності																			
5	14	15	26	42	62	67	74	77	80	81	83	95							
Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	Б	А	А	А	А	Б	А						
Шкала самоповаги																			
2	3	7	23	29	44	53	66	69	98	100									
Б	А	Б	А	А	Б	А	А	Б	А	А									
Шкала самоприйняття																			
1	8	14	22	31	32	34	39	53	61	71	75	86	87						
Б	А	Б	Б	Б	А	А	Б	А	Б	Б	Б	А	Б						
Шкала уявлень про природу людини										Шкала Синергії									
23	25	27	50	66	90	94	97	99		50	68	91	93	97	99	50	68	91	93
А	Б	Б	Б	А	А	А	А	Б		Б	А	Б	А	А	Б	Б	А	Б	А
Шкала прийняття агресії																			
5	8	10	15	19	29	39	43	46	56	57	67	85	93	94					
Б	А	А	Б	А	А	Б	А	А	А	Б	Б	Б	А	А					
Шкала контактності																			
5	7	17	26	33	36	46	65	70	73	74	75	79	96	99					
Б	Б	А	Б	Б	Б	А	Б	А	А	Б	Б	Б	А	Б					
Шкала потреби в пізнання										Шкала креативності									
13	20	37	48	63	66	78	82	92		6	24	30	42	54	58	59	68	84	
А	Б	А	А	Б	А	Б	Б	А		Б	А	А	А	А	А	А	А	А	

Джерело: [42]

Додаток 4**Бланк тесту «Уміння слухати» (Г.І. Козирєв)**

1. Чи чекаєте ви нетерпляче, поки інший скінчить говорити і дасть можливість вам висловитися?
2. Чи поспішайте ви прийняти рішення до того, як зрозумієте проблему?
3. Чи слухаєте ви лише те, що вам подобається?
4. Чи заважають вам слухати емоції співрозмовника?
5. Чи відволікаєтесь ви, коли ваш співрозмовник викладає свої думки?
6. Чи запам'ятовуєте ви замість основних моментів бесіди які-небудь несуттєві?
7. Чи заважають вам слухати упередження?
8. Чи припиняєте ви слухати співрозмовника, коли з'являються труднощі в розумінні сказаного?
9. Чи займаєте Ви негативну позицію щодо мовця?
10. Чи завжди ви слухаєте співрозмовника?
11. Чи ставите ви себе на місце мовця, щоб зрозуміти, що змусило його говорити саме так?
12. Чи приймаєте ви до уваги той факт, що у вас із співрозмовником можуть бути різні предмети обговорення?
13. Чи допускаєте ви, що у вас або у вашого співрозмовника може бути різне розуміння змісту уживаних слів?
14. Чи намагаєтесь ви з'ясувати той факт, що суперечка може бути викликана розходженням точок зору або постановкою питання?
15. Чи уникаєте ви погляду співрозмовника, чи дивитесь навколо, коли слухаєте?
16. Чи виникає у вас гостре бажання перервати співрозмовника і вставити своє слово за нього або в піку йому, випередити його висновки?

Додаток 5

Бланк тесту диференціальної самооцінки функціонального стану (САН)

1	Хороше самопочуття	3-2-1-0-1-2-3	Погане самопочуття
2	Почуваю себе сильним	3-2-1-0-1-2-3	Почуваю себе слабким
3	Пасивний	3-2-1-0-1-2-3	Активний
4	Малорухомий	3-2-1-0-1-2-3	Рухливий
5	Веселий	3-2-1-0-1-2-3	Сумний
6	Гарний настрої	3-2-1-0-1-2-3	Поганий настрої
7	Працездатний	3-2-1-0-1-2-3	Розбитий
8	Повний сил	3-2-1-0-1-2-3	Знесилений
9	Повільний	3-2-1-0-1-2-3	Швидкий
10	Бездіяльний	3-2-1-0-1-2-3	Діяльний
11	Щасливий	3-2-1-0-1-2-3	Нещасний
12	Життєрадісний	3-2-1-0-1-2-3	Похмурий
13	Напружений	3-2-1-0-1-2-3	Розслаблений
14	Здоровий	3-2-1-0-1-2-3	Хворий
15	Безучасний	3-2-1-0-1-2-3	Захоплений
16	Байдужий	3-2-1-0-1-2-3	Схвилюваний
17	Захоплений	3-2-1-0-1-2-3	Сумовитий
18	Радісний	3-2-1-0-1-2-3	Засмучений
19	Відпочивший	3-2-1-0-1-2-3	Втомлений
20	Свіжий	3-2-1-0-1-2-3	Виснажений
21	Сонливий	3-2-1-0-1-2-3	Збуджений
22	Бажання відпочити	3-2-1-0-1-2-3	Бажання працювати
23	Спокійний	3-2-1-0-1-2-3	Заклопотаний
24	Оптимістичний	3-2-1-0-1-2-3	Песимістичний
25	Витривалий	3-2-1-0-1-2-3	Такий, що швидко стомлюється
26	Бадьорий	3-2-1-0-1-2-3	В'ялий
27	Міркувати важко	3-2-1-0-1-2-3	Міркувати легко
28	Розсіяний	3-2-1-0-1-2-3	Уважний
29	Повний надій	3-2-1-0-1-2-3	Розчарований
30	Задоволений	3-2-1-0-1-2-3	Невдоволений

Джерело: [46]

Додаток 6

Результати опитування за тестом «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?» (Л.Я. Малімон)

Респондент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Середні показники
Жінки											
1	3	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2,2
2	2	1	2	3	3	3	2	1	1	3	2,1
3	3	3	1	2	2	1	1	2	3	2	2
4	3	2	3	2	2	2	1	3	2	3	2,3
5	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2,2
6	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1,5
7	2	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1,5
8	3	2	2	2	3	1	1	1	1	3	1,9
9	1	1	3	3	1	2	1	3	1	2	1,8
10	2	2	3	3	3	1	3	1	1	3	2,2
11	1	2	3	3	1	2	2	3	3	2	2,2
12	3	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2
13	2	1	2	3	1	3	3	1	2	2	2
14	2	2	3	3	3	1	2	1	2	3	2,2
15	3	3	1	1	1	1	3	2	2	3	2
16	2	3	1	1	3	2	2	2	1	3	2
17	3	1	1	3	3	1	2	3	3	2	2,2
18	1	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2,2
19	2	2	1	2	3	3	1	1	2	1	1,8
20	1	1	3	1	3	1	1	2	1	3	1,7
21	3	1	1	1	3	1	1	1	2	2	1,6
22	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1,5
23	2	1	2	2	3	3	1	1	3	3	2,1
24	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2,5
25	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1,5
26	3	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2,5
27	2	3	3	1	3	1	3	3	2	2	2,3
28	3	3	1	2	3	2	3	1	3	2	2,3
29	2	1	1	1	3	3	3	3	1	2	2
30	3	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1,6
31	1	2	3	3	3	1	2	2	3	3	2,3
32	2	3	3	3	3	1	1	2	1	3	2,2
33	3	3	2	1	1	3	3	3	2	3	2,4
34	2	2	3	1	1	3	3	3	2	3	2,3

Чоловіки											
1	2	3	3	2	1	2	2	3	3	1	2,2
2	3	3	2	1	2	2	3	1	1	3	2,1
3	2	2	2	1	1	2	3	3	2	1	1,9
4	3	3	3	1	3	3	1	1	1	1	2
5	3	3	1	3	2	2	1	1	1	1	1,8
6	3	3	3	3	2	3	1	2	3	2	2,5
7	2	2	2	2	1	3	3	3	2	1	2,1
8	2	2	1	3	1	2	2	3	3	2	2,1
9	2	2	1	3	2	2	3	3	1	3	2,2
10	1	1	2	3	1	2	2	3	1	1	1,7
11	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1,4
12	1	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1,8
13	2	2	1	2	3	1	1	2	2	2	1,8
14	3	3	1	3	3	3	2	1	2	2	2,3
15	1	1	3	2	3	3	2	1	1	3	2
16	2	2	3	2	3	1	1	3	2	1	2

Додаток 7

Результати опитувань САМОАЛ за методикою «Визначення рівня самоактуалізації особистості»

Респондент													
1. Прагну до взаємодії у процесі розв'язання проблем													
2. Прагну до соціально-пізнавальної діяльності													
3. Прагну до соціальної взаємодії													
4. Прагну до соціального розвитку													
5. Прагну до соціально значущої діяльності, потребую її здійснення, хочу себе в ній проявити													
6. Прагну до самореалізації в професійній діяльності													
7. Прагну до самовдосконалення особистості													
8. Прагну до наукового пошуку													
9. Прагну до спілкування, розширення його кола, налагодження нових соціальних контактів													
10. Прагну до налагодження діалогу з практиками та фахівцями для покращення психологічного здоров'я													
11. Прагну здобути соціальні знання													
12. Прагну зрозуміти та осмислити соціальні мотиви інших													
Середні показники													
Жінки													
1	3	2	4	2	2	3	3	3	5	4	3	3	3,08
2	2	1	2	3	3	3	2	1	4	3	3	2	2,41
3	3	3	1	2	2	4	4	2	3	2	2	2	2,5
4	3	2	3	2	2	5	4	3	2	3	2	3	2,83
5	3	2	4	2	3	5	5	3	2	2	3	3	3,08
6	4	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4,5
7	5	4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4,16
8	3	2	2	2	3	4	4	1	4	3	3	4	2,92
9	4	4	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	3,83
10	2	2	3	3	3	4	3	1	4	3	4	4	3
11	1	2	3	3	4	2	2	3	3	2	3	2	2,5
12	3	2	2	4	4	2	2	2	3	2	3	3	2,7
13	2	1	2	3	4	3	3	1	2	2	3	2	2,33
14	2	2	3	3	3	4	2	1	2	3	2	2	2,42
15	3	3	4	4	4	4	3	2	2	3	2	3	3,08
16	2	3	1	1	3	2	2	2	1	3	2	2	2
17	3	4	4	3	3	4	2	3	3	2	4	4	3,25
18	1	2	1	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2,33
19	2	2	4	2	3	3	1	1	2	1	3	3	2,25
20	4	4	3	4	3	4	4	5	4	3	4	4	3,83
21	3	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4	3	3,92

22	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4,42
23	2	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	2,58
24	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	1	2,33
25	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	3	4,33
26	3	2	2	3	3	3	1	2	3	3	4	3	2,6
27	2	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	2,92
28	3	3	4	2	3	2	3	4	3	2	4	4	3,08
29	2	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3,25
30	3	2	2	4	4	4	1	2	2	4	3	3	2,83
31	4	2	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3	3
32	2	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3,08
33	3	3	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3
34	2	2	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3,08
Чоловіки													
1	2	3	3	2	1	2	2	3	3	4	3	2	2,5
2	3	3	2	1	2	2	3	4	4	3	3	3	2,75
3	2	2	2	1	1	2	3	3	2	1	2	3	2
4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	3,5
5	3	3	1	3	2	2	1	4	4	1	1	3	2,25
6	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	4	3	3
7	2	2	2	2	4	3	3	3	2	4	4	3	2,75
8	2	2	4	3	4	2	2	3	3	2	3	3	2,75
9	2	2	4	3	2	2	3	3	4	3	2	3	2,83
10	4	4	2	3	4	2	2	3	4	4	3	3	3
11	4	4	5	5	4	4	4	3	4	4	5	4	4,25
12	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	3,33
13	2	2	1	2	3	4	4	2	2	2	3	3	2,42
14	3	3	4	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3
15	4	4	3	2	3	3	2	4	4	3	2	3	3
16	2	2	3	2	3	4	4	3	2	4	3	2	2,67

Додаток 8

Результати тесту за опитувальником «Уміння слухати» (Г.ІКозирсв)

Респондент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Результат	Показник
Жінки																		
1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	Н
2	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	6	Н
3	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	8	Н
4	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	10	С
5	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	6	Н
6	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	9	С
7	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	7	Н
8	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	8	Н
9	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	8	Н
10	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	10	С
11	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	9	С
12	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	6	Н
13	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	9	С
14	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	9	С
15	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	9	С
16	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	7	Н
17	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	7	Н
18	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	10	С
19	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	8	Н
20	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	8	Н
21	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	7	Н
22	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	11	В
23	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	5	Н
24	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	8	Н
25	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	10	С
26	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	9	С
27	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	10	С
28	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	8	Н
29	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	10	С
30	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	8	Н
31	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	7	Н
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	10	С
33	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	7	Н
34	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	4	Н

Чоловіки																		
1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	6	Н
2	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	Н
3	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	6	Н
4	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	7	Н
5	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	8	Н
6	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	7	Н
7	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	6	Н
8	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	8	Н
9	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	6	Н
10	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	7	Н
11	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	Н
12	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	5	Н
13	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	5	Н
14	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	4	Н
15	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	7	Н
16	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	7	Н

Результати опитування за методикою САН

Респондент/ Питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Середні показники
Жінки																															
1	2	5	2	2	5	0	3	3	6	2	4	5	5	3	2	5	6	1	7	3	2	1	5	3	2	7	7	5	3	3	3,6
2	3	3	2	5	3	6	5	3	1	5	3	2	4	6	5	3	2	5	6	6	2	2	1	2	3	5	6	3	3	6	3,7
3	3	7	3	4	1	3	5	2	6	7	5	6	1	3	1	2	7	5	5	2	3	3	3	5	2	5	5	7	2	2	3,8
4	6	4	4	4	6	3	7	4	7	5	3	3	7	7	6	5	4	6	7	5	5	3	3	7	3	7	5	3	3	7	4,9
5	1	4	1	1	6	3	2	7	5	6	3	5	2	2	7	1	5	5	0	1	2	2	3	0	2	5	2	6	5	3	3,2
6	2	2	5	3	0	6	5	1	6	2	2	7	3	5	2	5	5	3	1	2	2	1	3	5	3	5	2	7	3	2	3,3
7	7	6	6	1	3	2	3	3	6	3	2	1	1	5	3	2	2	5	7	3	3	4	2	5	3	5	1	3	7	2	3,5
8	3	2	4	6	2	3	7	1	2	4	3	0	5	2	4	3	5	5	1	3	6	2	6	3	2	5	2	2	6	6	3,5
9	5	7	5	6	7	4	5	4	7	4	3	5	6	4	4	6	5	3	7	3	3	4	6	7	6	3	3	3	5	4	4,8
10	5	6	0	6	0	6	5	6	4	3	5	7	7	6	6	4	4	5	4	7	4	5	7	3	5	5	7	7	6	5	5
11	4	5	7	4	7	5	7	6	5	7	6	7	7	6	5	7	6	6	7	6	7	6	6	7	7	6	3	4	7	7	6
12	5	5	3	1	7	2	1	3	2	5	5	1	3	2	5	6	5	3	4	2	0	6	3	7	6	3	2	4	2	2	3,5
13	5	2	6	5	6	0	7	1	4	3	5	0	2	6	5	3	3	6	7	2	1	5	7	2	1	3	5	5	6	2	3,8
14	7	2	7	1	5	3	2	7	5	3	1	5	6	2	2	0	6	6	3	5	7	2	1	3	3	5	3	5	1	2	3,6
15	1	1	3	5	1	1	6	2	3	7	5	1	2	2	3	6	5	2	7	3	1	5	3	2	5	3	3	2	2	2	3,1
16	2	2	2	2	2	7	3	6	1	0	2	5	6	2	7	3	1	5	3	5	1	2	2	3	3	4	5	2	3	5	3,2
17	2	3	3	1	3	5	2	3	3	1	6	2	3	6	2	5	5	3	5	2	3	1	4	3	5	2	3	6	7	5	3,4
18	6	7	7	3	4	4	6	5	7	6	5	6	6	6	3	5	4	5	6	3	4	7	4	3	5	6	6	4	4	7	5,1
19	7	3	4	5	4	6	7	3	7	4	5	4	0	3	6	6	6	7	3	5	7	7	6	5	3	5	6	5	0	7	4,8
20	4	2	4	4	1	7	5	3	7	6	2	2	3	2	3	5	1	5	4	3	5	6	2	3	3	5	3	6	5	2	3,7
21	5	5	5	2	5	3	5	6	3	1	4	2	5	6	3	3	5	2	6	5	7	2	3	3	1	6	7	3	3	2	3,9
22	2	0	5	6	5	2	6	4	3	5	7	6	2	7	5	3	5	5	1	2	1	3	6	2	0	3	3	4	3	1	3,5

23	7	3	2	5	1	7	3	5	2	6	5	2	5	1	3	6	2	6	3	7	7	2	5	3	1	2	5	7	3	6	4
24	7	5	2	1	6	3	1	1	6	2	7	3	1	5	2	2	6	3	3	5	0	1	3	5	2	7	3	5	2	3	3,4
25	2	3	6	3	2	1	3	2	2	1	7	5	3	2	1	5	3	0	1	2	6	4	2	3	3	5	5	7	3	2	3,1
26	7	6	0	6	7	7	5	0	7	5	5	6	5	7	6	6	7	6	5	5	6	6	7	7	6	6	2	1	5	6	5,3
27	3	6	5	4	4	4	3	5	7	6	3	7	7	5	7	7	5	6	3	3	6	4	6	6	3	7	7	7	3	4	5,1
28	3	3	6	1	3	3	2	1	2	2	0	2	5	7	3	2	3	1	5	4	3	6	2	5	3	2	5	0	7	5	3,2
29	3	7	3	4	2	4	5	3	2	5	2	3	3	5	1	4	6	3	5	2	5	3	2	6	1	5	2	6	6	2	3,6
30	5	2	4	3	2	3	1	5	3	5	6	2	5	0	7	2	5	5	3	3	4	2	6	7	3	5	5	6	5	1	3,8
31	5	2	5	1	3	6	6	3	5	4	0	5	6	5	6	5	3	7	2	1	1	3	6	2	5	3	3	6	6	2	3,9
32	7	7	6	4	7	5	6	5	7	6	6	7	7	6	6	7	6	7	6	5	5	7	6	6	7	7	3	4	7	7	6
33	5	7	2	7	3	5	1	6	0	3	3	5	2	6	6	3	2	5	7	7	1	3	0	1	2	5	5	7	2	2	3,7
34	1	3	1	5	2	7	3	1	5	6	7	3	2	3	1	5	6	5	2	3	2	3	2	2	1	3	3	5	6	6	3,4
Чоловіки																															
1	6	5	5	4	5	7	3	7	6	6	6	6	3	5	6	4	5	2	7	5	3	2	6	7	5	3	7	7	7	3	5,1
2	3	3	2	5	3	6	5	7	6	4	4	6	5	3	6	7	5	5	7	3	2	7	6	2	7	6	3	4	5	6	4,7
3	3	7	3	4	5	3	5	3	4	7	5	6	6	4	7	7	7	3	5	5	5	5	7	6	4	3	2	4	3	2	4,6
4	6	4	4	4	6	3	7	7	6	3	5	7	6	7	3	5	4	5	7	3	5	5	3	4	6	5	5	5	5	7	5
5	5	4	6	7	6	3	4	5	6	3	5	7	7	5	6	4	6	3	5	7	3	6	3	7	3	3	3	5	4	3	4,8
6	2	2	5	3	0	6	5	5	4	5	3	7	5	3	7	6	6	5	7	3	6	7	3	4	3	7	3	7	6	7	4,7
7	7	6	6	1	3	2	3	3	6	3	5	7	7	5	3	7	6	5	7	3	7	4	4	5	3	5	7	3	7	6	4,8
8	3	4	4	6	7	3	7	7	6	4	3	5	5	6	4	3	5	5	7	3	6	6	6	3	7	5	7	4	6	6	5,1
9	5	7	5	6	7	4	5	4	7	4	3	5	6	4	4	6	5	3	7	3	3	4	6	7	6	3	3	3	5	4	4,8
10	5	6	5	6	6	6	5	6	4	3	5	7	7	6	6	4	4	5	4	7	4	5	7	3	5	5	7	7	6	5	5,3
11	4	5	7	4	7	5	7	6	5	7	6	7	7	6	5	7	6	6	7	6	7	6	6	7	7	6	3	4	7	7	6
12	5	5	3	4	7	7	6	3	7	5	5	5	3	7	5	6	5	3	4	7	6	6	3	7	6	3	7	4	7	6	5,2
13	5	2	6	5	6	0	7	7	4	3	5	4	7	6	5	3	3	6	7	3	5	5	7	4	4	3	5	5	6	5	4,7
14	7	7	7	4	5	3	5	7	5	3	6	5	6	5	4	7	6	6	3	5	7	3	7	3	3	5	3	5	6	5	5,1
15	1	1	3	5	1	1	6	4	3	7	5	7	5	6	3	6	5	7	7	3	5	5	3	4	5	3	3	6	7	4	4,3
16	6	5	4	7	6	7	3	6	7	6	5	5	6	4	7	3	7	5	3	5	6	5	4	3	3	4	5	7	3	5	5