

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

І. В. Янченко

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS У СТАРШИХ
ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ РОЗВИТКУ ІНФОРМАЦІЙНОГО
СУСПІЛЬСТВА**

2025

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини
(повне найменування інституту, факультету)
Кафедра психології та соціології
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему: «Особливості формування soft skills у старших школярів в умовах
розвитку інформаційного суспільства»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-244зм

І. В. Янченко

Керівник роботи: професор кафедри психології
та соціології, д. психол. н., проф.

С. О. Гарькавець

Рецензент: професорка кафедри педагогіки та психології
Харківського національного
університету внутрішніх справ України,
д. психол. н., проф.

Н. Е. Мілорадова

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ магістр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“03” вересня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**
Янченко Інни Вікторівни

- 1. Тема роботи:** «Особливості формування soft skills у старших школярів в умовах розвитку інформаційного суспільства».
Керівник роботи: С. О. Гарькавець – професор кафедри психології та соціології, д. психол. н., проф., затверджений наказом по університету від «02» вересня 2025 року, № 141/15.04
- 2. Строк подання студентом роботи до захисту** «10» грудня 2025 року.
- 3. Вихідні дані до роботи:** обсяг роботи – 80 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.
- 4. Зміст основної частини** (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.
- 5. Перелік графічного матеріалу** (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми, графіки)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада	Підпис, дата
--------	------------------------------	--------------

	консультанта	завдання видав	завдання прийняв
1.	Гарькавець С.О. – професор кафедри психології та соціології, д. психол. н., проф.	04.09.2025 р.	16.10.2025 р.
2.	Гарькавець С.О. – професор кафедри психології та соціології, д. психол. н., проф.	17.10.2025 р.	24.10.2025 р.
3.	Гарькавець С.О. – професор кафедри психології та соціології, д. психол. н., проф.	25.10.2025 р.	03.11.2025 р.

7. Дата видачі завдання: «03» вересня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	04.09.2025 р. – 07.09.2025 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	08.09.2025 р. – 16.10.2025 р.	
3	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	17.10.2025 р. – 24.10.2025 р.	
4	Розробка та апробація програми соціально-психологічного тренінгу.	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	01.11.2025 р. – 03.11.2025 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2025 р. – 08.12.2025 р.	
7	Попередній захист роботи	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
8	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат.	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
10	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.12.2025 р. – 21.12.2025 р.	
11	Захист кваліфікаційної роботи.	22.12.2025 р. – 27.12.2025 р.	

Здобувачка вищої освіти

Янченко І.В.

Керівник роботи:

професор кафедри психології

та соціології, д. психол. н., проф.

Гарькавець С.О.

РЕФЕРАТ

Текст – 145 с., рис. – 10, табл. – 23, додатків – 5, джерел – 80.

У кваліфікаційній роботі представлено ідею комплексного підходу до розгляду психологічних особливостей формування soft skills у старших школярів в умовах розвитку інформаційного суспільства. Розглянуто широкий спектр наукових підходів, як закордонних, так й вітчизняних дослідників до вивчення наявної проблеми. З'ясовано, що формування soft skills є провідним чинником соціалізації старшокласників і розвитку їх емоційного інтелекту, критичного мислення та комунікативних умінь.

Експериментально, на основі відібраних валідних психодіагностичних методик з'ясовано рівень розвитку базових soft skills у старших школярів. У ході констатувального етапу дослідження встановлено, що сформованість м'яких навичок має неоднорідний характер і залежить від особистісних характеристик, комунікативної активності, емоційної стійкості та впливу соціального середовища. Отримані результати дозволили окреслити ключові психологічні фактори, які впливають на розвиток soft skills у старшокласників.

Розроблено та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямовану на вдосконалення комунікативних умінь, розвиток емоційного інтелекту, креативності, саморегуляції та навичок співпраці. За допомогою методів математичної статистики оцінена ефективність реалізованих програмних заходів і доведена їхня продуктивність.

Ключові слова: ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ІНФОРМАЦІЙНЕ СУСПІЛЬСТВО, КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ, КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ, ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, СОЦІАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ, СТАРШІ ШКОЛЯРІ, SOFT SKILLS, ЦИФРОВА ГРАМОТНІСТЬ

ABSTRACT

Yanchenko I.V. Peculiarities of soft skills formation in senior schoolchildren in the conditions of development of the information society. Qualification work. - Kyiv, 2025.

The qualification work presents the idea of a comprehensive approach to considering the psychological features of the formation of soft skills in senior schoolchildren in the context of the development of the information society. A wide range of scientific approaches, both foreign and domestic, to the study of the existing problem are considered. It is found that the formation of soft skills is a leading factor in the socialization of high school students and the development of their emotional intelligence, critical thinking, and communication skills.

Using selected validated psychodiagnostic methods, the level of development of basic soft skills in senior schoolchildren was determined experimentally. During the ascertaining stage of the study, it was established that the formation of soft skills is heterogeneous and depends on personal characteristics, communicative activity, emotional stability, and the influence of the social environment. The results obtained allowed us to outline the key psychological factors that influence the development of soft skills in high school students.

A socio-psychological training program aimed at improving communication skills and developing emotional intelligence, creativity, self-regulation, and cooperation skills was developed and tested. The effectiveness of the program activities was assessed using statistical methods, confirming their productivity.

Key words: COMMUNICATIVE COMPETENCE, CRITICAL THINKING, DIGITAL LITERACY, EMOTIONAL INTELLIGENCE, INFORMATION SOCIETY, PSYCHOLOGICAL CONDITIONS, SELF-REGULATION, SENIOR STUDENTS, SOCIAL COMPETENCE, SOFT SKILL

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічний аналіз проблеми формування soft skills у старших школярів	12
1.1. Підходи закордонних і вітчизняних дослідників до розуміння поняття «soft skills»	12
1.2. Психологічні особливості розвитку особистості у старшому шкільному віці	26
1.3. Вплив інформаційного суспільства на розвиток м'яких навичок старших школярів	37
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	44
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження формування soft skills у старших школярів	46
2.1. Організація та хід дослідження	46
2.2. Проведення констатувального експерименту	54
2.3. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження	59
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	73
РОЗДІЛ 3. Програма формування м'яких навичок у старших школярів	75
3.1. Обґрунтування основних положень програми щодо формування «soft skills» у старших школярів	75
3.2. Проведення формувального експерименту	82
3.3. Аналіз та оцінка ефективності реалізованих програмних заходів	87
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	101
ВИСНОВКИ	103
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	105
ДОДАТКИ	113

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах дедалі більшої актуальності набувають soft skills («гнучкі навички»). Вони виступають важливим чинником особистісного та професійного становлення людини. Soft skills не є вузькоспеціалізованими професійними вміннями. Проте саме вони визначають здатність особистості до ефективної комунікації, взаємодії та досягнення успіху в різних сферах життя. Серед гнучких навичок виділяють лідерські якості, комунікаційні навички та емоційний інтелект. Важливими їх компонентами є також творчість, вміння співпрацювати та інші міжособистісні вміння.

Дослідження поняття «soft skills» мають багаторічну історію. Вони є предметом вивчення як у зарубіжній, так і у вітчизняній науковій думці. Основоположні ідеї сформульовані в працях зарубіжних науковців. Зокрема, Роберт Кац у своїх працях виділив «людські навички». Він назвав їх однією з ключових груп управлінських компетенцій. Деніел Гоулман зробив значний внесок у розвиток теорії. Він обґрунтував поняття емоційного інтелекту. Стівен Кові також наголосив на важливості особистісних навичок. Вони потрібні для досягнення успіху. Девід Макклелланд також зробив значний внесок у дослідження. Його роботи показали, що саме поведінкові та соціальні компетенції є визначальними для професійного розвитку. У вітчизняній науці цю проблематику також активно досліджували. Зокрема, Людмила Карамушка вивчала професійні та соціальні компетенції в управлінні. Валентина Ортинська зосередилася на формуванні гнучких навичок у майбутніх фахівців. Також, Віталій Рибалкін та Олена Попова аналізували комунікативні та міжпредметні навички. Вони досліджували їх у контексті сучасної освіти та професійної діяльності.

В останній період спостерігається зростання кількості досліджень, присвячених формуванню soft skills. Цю проблематику активно вивчають як зарубіжні (Д. Гоулман, С. Кові, Р. Кац), так і вітчизняні (Л. Карамушка,

В. Ортинська) науковці. Проте, у науковій спільноті існує необхідність у вивченні практичних напрямів розвитку «гнучких навичок», зокрема через допомогу тренінгових програм.

Проте, існує проблема, яка потребує подальшого дослідження. Вона полягає в організації освітнього процесу. Це необхідно для того, щоб учні здобували навички, які будуть ефективно впроваджені ними в реальному житті. Саме тому темою даної кваліфікаційної роботи обрано: «Особливості формування soft skills у старших школярів в умовах розвитку інформаційного суспільства».

Об'єкт дослідження – формування та розвиток soft skills особистості.

Предмет дослідження – особливості формування «soft skills» у старших школярів в умовах розвитку інформаційного суспільства.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування «soft skills» у старших школярів в умовах розвитку інформаційного суспільства.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до формування та розвитку «soft skills» особистості.
2. Розглянути психологічний розвиток особистості у старшому шкільному віці та особливості формування у неї «soft skills».
3. Емпірично дослідити особливості формування «soft skills» у старших школярів.
4. Розробити та апробувати соціально-психологічну тренінгову програму для розвитку soft skills у старших школярів.
5. Оцінити ефективність реалізованих програмних заходів.

Теоретичну та методологічну основу дослідження становили: наукові підходи до розуміння проблеми формування «soft skills» особистості (О. Коваль, О. Біляковська, Т. Гоголкина, А. Павленко, І. Муравйова, Я. Мар'яно, С. Кові, Дж. Коттер, Ю. Кател та ін.); концепції вікової та педагогічної психології щодо особливостей розвитку особистості

старшокласників (І. Бех, Д. Фельдштейн, І. Зязюн); теорії інформаційного суспільства (М. Кастельс); підходи до розвитку ключових компетенцій особистості (В. Сухомлинський, О. Савченко, Ю. Дроздова).

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**:

- *теоретичні* – аналіз, систематизація, обґрунтування;
- *емпіричні* – психодіагностичні: методика «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей» (КОС) (Н. В. Синявський та Б. А. Федоришин); методика дослідження емпатії — автори А. Меграбян та Н. Епштейн; методика виявлення особистісної схильності до творчої діяльності (опитувальник Г. Девіса у редакції Б. Пашнєва); методика В. В. Бойка «Визначення труднощів у встановленні міжособистісних контактів».

– *методи математичної та статистичної обробки даних.*

Наукова новизна дослідження полягає у такому:

- *вперше* комплексно досліджено soft skills старшокласників в умовах інформаційного суспільства, встановлено їх вплив на міжособистісну взаємодію;
- *набули подальшого розвитку* теоретичні уявлення про формування soft skills у старших школярів в умовах інформаційного суспільства, які виступають важливим чинником майбутньої професійної успішності та якості життя.
- *розроблено* програмні заходи щодо розвитку soft skills у старших школярів за допомогою соціально-психологічних тренінгових практик, ефективність яких підтверджено методами математичної статистики.

Теоретичне значення дослідження полягає у тому, що дослідження розширює уявлення про суть і структуру soft skills, уточнює їхню роль у формуванні особистості підлітків. Емпіричні дані збагачують теорію вікової та педагогічної психології, а висновки можуть стати основою для подальших досліджень у цьому напрямку.

Практичне значення дослідження полягає в можливості застосування його результатів в освітньому процесі, а розроблена програма тренінгів може бути інтегрована як в основний навчальний план, так і використовуватись як частина позакласної роботи. Її впровадження сприятиме покращенню рівня комунікації, лідерства, емоційного інтелекту та інших важливих навичок учнів. Це допоможе їм успішно адаптуватися до сучасних вимог і досягти успіху в майбутньому.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS У СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Підходи закордонних і вітчизняних дослідників до розуміння поняття «soft skills»

У сучасних умовах особистісного та професійного розвитку все більшої ваги набувають так звані «м'які навички» (soft skills), які забезпечують людині не лише успішну кар'єру, а й здатність ефективно долати життєві виклики та адаптуватися до змін. Науковці наголошують, що саме поєднання комунікативних, емоційних і когнітивних умінь формує основу конкурентоспроможності особистості у XXI столітті [12].

Феномен м'яких навичок (soft skills) охоплює комплекс інтелектуальних, соціальних, командних та стресостійких характеристик, які забезпечують ефективність професійної діяльності та здатність до адаптації. Їх розвиток дозволяє успішно орієнтуватися в умовах складних і нестандартних ситуацій [12].

В 90-х роках XX століття з'явився термін «soft skill». Він швидко привернув увагу дослідників і став предметом численних наукових розвідок.

Термін вперше з'явився у практиці німецьких і американських фахівців з управління. Згодом його почали застосовувати як зарубіжні, так і українські бізнесмени та освітяни [27].

Втім, термінологія має давнє походження. США ще у 1959 році заклали науковий підхід до підготовки своїх військових.

Hard skills — це інструменти солдата. Soft skills — його внутрішня сила, що не піддається строгому навчанню. Доктрина 1968 року «Системи проектування військової підготовки» чітко розкриває різницю між soft і hard

skills. Hard skills орієнтовані на роботу з технікою, тоді як soft skills допомагають ефективно взаємодіяти з людьми та опрацьовувати документи [71].

Первинно зазначені терміни застосовувалися у військовій сфері, а згодом набули поширення у психології та бізнесі. На сучасному етапі розвитку освіти ці терміни поступово утверджуються як актуальний напрям у навчанні.

Термін набув суспільного визнання. Згодом він поширився на різні сфери діяльності. Зокрема, його почали активно використовувати в економіці, психології та менеджменті. Нині цей термін активно застосовується у процесі розвитку ключових компетентностей [53].

На думку дослідників, англійський термін skill має ширше значення. Його зміст охоплює більше аспектів, ніж українське поняття «навичка». Іноді значення цього терміна розширюється. У такому випадку він може вживатися як синонім понять «компетенція», «уміння» чи «здатність» [53].

Ми погоджуємося з науковими джерелами, що термін «skill» ширший за «навичка». Він також охоплює компетенцію та уміння.

Термін «skill» входить у назву великих міжнародних рухів, присвячених розвитку професійних навичок. Це слово також широко використовується при обговоренні кваліфікацій, необхідних для працівників майбутньої економіки. Міжнародна платформа для розвитку навичок зосереджується на тих вміннях, які будуть найбільш актуальними для економіки майбутнього. Вона реалізує відповідні проєкти та програми. Міжнародна ініціатива має численні філії та представництва, які функціонують у багатьох країнах, в тому числі в Україні.

У сучасному науковому дискурсі прийнято розрізняти поняття «hard skills» («жорсткі» навички) та «soft skills» («м'які» навички) [53].

Дослідження Г. Мозгової, В. Євтушенка та А. Мозгової [53] присвячене аналізу різноманітних підходів до тлумачення цих понять із урахуванням сучасних українських і зарубіжних джерел.

Аналіз робіт згаданих дослідників дозволяє зробити такі висновки:

1. «Жорсткі» навички (Hard skills) – це сукупність професійних і загальнодидактичних знань, умінь і здібностей, що визначають професійний рівень фахівця. Вони є вимірюваними, наочно демонструються та використовуються для вирішення конкретних професійних завдань. Ці навички тісно пов'язані з певною професією [53].
2. «М'які навички» (Soft skills) — це сукупність особистих якостей та вмінь, необхідних у будь-якій професії. Саме вони допомагають досягти успіху на робочому місці [53].
3. На основі аналізу зарубіжних джерел поняття «компетенція» пов'язують із «soft skills». Компетенція розглядається як базова якість особистості, що є доведеною здатністю використовувати професійні знання, навички та особистісні здібності. Вона безпосередньо впливає на ефективність виконання роботи згідно з певними критеріями та стандартами [53].

Систематизація soft skills для маркетологів дозволила виокремити:

До першої групи належать навички для вирішення складних завдань. Це критичне та структуроване мислення. Сюди також входять креативність, комунікабельність та вміння працювати в команді [53].

Друга група навичок допомагає фахівцям успішно адаптуватися до мінливого середовища. Вони формують здатність до саморозвитку, ефективної взаємодії та подолання викликів [53].

«Soft skills» є комплексом неспеціалізованих надпрофесійних компетентностей, що впливають на успішне виконання професійних обов'язків фахівцями будь-якого профілю. Таке визначення подає дослідник С. Наход [56].

Soft skills — це універсальний комплекс навичок. Його значущість не залежить від професійної сфери, оскільки він є важливим для будь-якої людини. Структура цього поняття включає кілька компонентів. Виділяють соціально-комунікативний та прогностичний компоненти. Також сюди належать інноваційний та акмеологічний компоненти. Володіння «гнучкими

компетентностями» надає фахівцю ключову перевагу. Це дозволяє йому підвищувати ефективність діяльності та зберігати свою затребуваність у будь-якій професійній сфері [56].

Таким чином, у наукових джерелах спостерігається термінологічна варіативність щодо поняття «skill». Його дефініція подається через низку відповідників: «навичка», «уміння», «компетенція» та «здібність». Найбільш поширеним варіантом є «навичка» [69].

На основі кластерного аналізу дослідниця Н. Тілікіна [69] сформувала матрицю гнучких навичок. Вона призначена для молоді XXI століття. У ній було виділено чотири основні категорії навичок.

Перша категорія — це навчальні навички. Вони допомагають адаптуватися до робочого середовища. Ці навички дають змогу вдосконалювати знання та вміння. До другої категорії належать навички грамотності. Вони допомагають розрізняти факти та публікувати інформацію. Ці вміння також дозволяють створювати технології і визначати достовірність джерел. До третьої категорії належать соціальні навички. Це здатність ефективно взаємодіяти з різними групами людей. Вони є ключовими для досягнення поставлених цілей. Четверта категорія — це особистісні навички. Це якості, які характеризують особистість людини. Недостатня обізнаність щодо soft skills може стати перешкодою. Вона ускладнює їх розвиток та інтеграцію в освітній процес [69].

Недостатня обізнаність щодо soft skills може стати перешкодою, оскільки ускладнює їх розвиток та інтеграцію в освітній процес.

З психологічного погляду, важливою складовою соціальної компетентності є лідерство, яке проявляється у здатності до ефективної міжособистісної взаємодії, ініціативності та відповідальності. Розвиток лідерських якостей сприяє становленню соціально зрілої особистості та формуванню ключових soft skills, що забезпечують успішну адаптацію й самореалізацію старших школярів у соціумі [23].

Важливо визначити місце soft skills в освітньому процесі. Необхідно з'ясувати їхній вплив на розвиток особистості та навчальну діяльність учнів. Також слід розглянути методи їх ефективного формування. Окремої уваги потребує інтеграція soft skills у навчальні програми та систему оцінювання [47].

М'які навички — це загальні вміння, які набувають особливого значення на сучасному ринку праці. Вони є найважливішими в умовах стрімкого розвитку технологій.

Гнучкі навички — це комплекс особистісних, соціальних і комунікативних навичок. Вони допомагають ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Завдяки ним людина успішно виконує завдання та розв'язує проблеми. Хоча ці навички не є специфічними для окремої професії, їх визнано важливими для успіху в будь-якій сфері. Це підкреслює їхню універсальність [47].

Soft skills можна класифікувати. Їх поділяють на різні категорії або види. Це залежить від їх характеристик та способів виявлення [24].

Основні категорії soft skills можна представити так [24]:

1. Комунікаційні навички охоплюють здатність до ефективного спілкування. Це включає активне слухання та чітке вираження думок. До них також належать вміння вирішувати конфлікти та співпрацювати.

2. Соціальна компетентність охоплює здатність до розуміння культур. Вона передбачає емпатію, конструктивне сприйняття критики та командну взаємодію. Це також включає розвиток особистості в соціальному контексті.

3. Креативність та проблемне мислення — це спроможність виробляти нові концепції. Вони дозволяють знаходити нестандартні рішення. Ці навички також охоплюють аналіз складних ситуацій та вирішення проблем.

4. Лідерські навички характеризуються здатністю до ефективного управління колективом. Вони передбачають функції мотивації, інспірування та координації. Це сприяє досягненню спільних цілей.

5. Самокерування та організаційні навички охоплюють ефективне планування часу. Вони передбачають управління завданнями, високий рівень організованості та дисципліни. Також це включає самотивацію [24].

Серед видів soft skills можна ще виділити наступні: адаптивність, тайм-менеджмент, емоційний інтелект, критичне мислення та стресостійкість.

Цей перелік не слід вважати завершеним. Існує низка інших soft skills. Вони мають значення у різних контекстах. Динамічний розвиток суспільства стимулює формування нових навичок.

Soft skills мають значну вагу в освітньому процесі. Їхня роль полягає у розвитку цілісної особистості. Крім того, вони є основою для підготовки до професійної діяльності [59].

Для ілюстрації доцільно використати метафору будівлі. Освітній процес можна порівняти з будівництвом. Академічні знання виконують роль фундаменту. Soft skills є стовпами, що забезпечують підтримку та стійкість цієї структури. Кожен стовп відображає певний компонент soft skills: комунікацію, лідерство, співпрацю тощо. Soft skills є основою на всіх етапах освітнього процесу [59].

Комунікаційні навички полегшують співпрацю та обмін ідеями. Лідерські навички сприяють проактивності, ініціативності та відповідальності в навчанні.

Ефективні комунікаційні навички є ключовим фактором у забезпеченні продуктивної співпраці та фасилітації обміну інформацією. Формування лідерських навичок є визначальним чинником для розвитку проактивності, ініціативності та усвідомленої відповідальності за освітній розвиток індивіда.

Педагог повинен володіти комплексом soft skills. Це важливо для реалізації Концепції НУШ. Реалізація компетентнісного підходу потребує формування soft skills також серед учнів [59].

Актуальною метою освіти є підготовка кваліфікованих кадрів. Це забезпечує їхню конкурентоспроможність. Такі спеціалісти здатні досягати професійного успіху [25].

Сучасні зарубіжні дослідження фокусуються на професійній успішності. Для характеристики професійно важливих якостей фахівців у них використовуються терміни «hard skills» і «soft skills».

Зокрема, у зарубіжних дослідженнях виокремлено основні складники м'яких навичок, необхідних для працівників технічних спеціальностей: професійне спілкування, критичне мислення, командна робота, навчання впродовж життя, навички підприємництва та лідерство [25].

Питання розвитку м'яких навичок у студентів вітчизняних навчальних закладів є об'єктом вивчення. Серед дослідників, які вивчали цю тему, — Н. Длугунович, Ю. Лавриш та інші [25].

Дослідники наголошують на важливості розвитку «soft skills» у студентської молоді. Вони зауважують, що в багатьох закладах професійної освіти України існує помилкове уявлення. Згідно з ним, лише навчальні дисципліни професійного спрямування гарантують ефективну роботу та кар'єрне зростання фахівця [25].

Нижче наведено перелік ключових наукових праць, присвячених дослідженню розвитку м'яких навичок.

Науковці Ю. Дроздова й О. Дубініна визначають низку ключових методів розвитку soft skills. До них належать: самонавчання, отримання зворотного зв'язку, менторство, тренінги, кейс-методи та поєднання навчання з професійною діяльністю (дуальна освіта) [26].

М'які навички є комплексом надпрофесійних компетенцій. Володіння ними забезпечує професійну успішність та ефективність діяльності. М'які навички є інструментом. Вони дають змогу ефективно застосовувати hard skills та фахові знання.

Soft skills — це нетехнічні компетенції, що корелюють із сукупністю рис особистості. Їх кількісне вимірювання є складним, оскільки оцінка

характеризується суб'єктивністю. Встановлено, що soft skills сприяють професійній успішності фахівця на робочому місці. Попри те, що вони не належать до обов'язкових вимог, у поєднанні зі спеціальними навичками вони визначають рівень професіоналізму працівника. Наявність soft skills підвищує загальну ефективність трудової діяльності. Ці компетенції визнаються цінними в будь-якій професійній сфері та є корисними як у робочій, так і в повсякденній життєдіяльності [75].

Отримано висновок, що soft skills мають загальний характер і не залежать від конкретної професії. Вони більшою мірою відповідають вимогам суспільства та особистісним характеристикам кандидата. Водночас єдиний підхід до визначення їхнього переліку наразі відсутній [42].

Дослідниця В. Єрмолаєва [29] визначає професіонала як особу, чия діяльність складається з низки соціальних професійних вчинків, через які суспільство оцінює його відповідність своїм інтересам і вимогам.

Слід відзначити, що в наукових джерелах дослідники по-різному тлумачать сутність поняття «soft skills».

Вчені П. Мейа та І. Ясна визначають soft skills як комплекс компетентностей, що забезпечують успішну взаємодію з соціальним середовищем і включають універсальні та некогнітивні навички [50].

Основні soft skills включають міжособистісне спілкування, командну роботу, критичне мислення та ведення переговорів. Також до них відносять оцінку ситуацій, ухвалення рішень і розв'язання комплексних завдань [17].

К. М. Коваль [37] визначає soft skills як сукупність індивідуальних якостей, серед яких: здатність ухвалювати рішення та ефективно вирішувати проблеми; чітке формулювання завдань та визначення цілей; позитивне мислення та оптимізм; орієнтація на потреби клієнта та досягнення кінцевого результату.

До комунікаційних якостей належить здатність чітко формулювати думки. Вони передбачають ефективну взаємодію з різними типами людей. Важливо вміти структурувати та модерувати наради. Також необхідно

відповідати аргументовано, зрозуміло, ввічливо та вчасно. До цих якостей входить підготовка та проведення якісних презентацій. Крім того, слід враховувати культурні та міжнаціональні особливості [37].

До управлінських якостей належить здатність ефективно працювати в команді. Вони передбачають об'єднання та мотивацію команди. Важливо чітко планувати та керувати часом. До цих якостей входить передбачення та запобігання ризикам. Також вони включають навчання та розвиток членів команди [37].

Проблема розвитку soft skills є актуальною у сучасній науці. Її досліджують численні науковці. Серед них — О. Коваль [37], О. Біляковська [4], Т. Гоголкина [14], А. Павленко [14], І. Муравйова [54], Я. Мар'яно [54] та інші. Вони аналізують сутність «м'яких» навичок, методи їх формування та значення для професійної діяльності.

Кожен із дослідників трактує це поняття по-своєму, залежно від сфери наукових інтересів. Водночас усі визначення є взаємопов'язаними та взаємозалежними. Зокрема, О. Коваль [37] розглядає «soft skills» як людські якості, без яких навіть професіонал не здатний досягти високих результатів.

О. Біляковська [4] аналізує розвиток «м'яких» навичок через призму компетентнісного підходу. Вона наголошує на формуванні компетентностей, що виступають «додатковою мовою» для комунікації між замовником та освітнім закладом. Ці компетентності включають якості, визначені замовником (державою), зокрема певний набір «soft skills» [4].

Усі дослідники наголошують, що розвиток soft skills слід здійснювати у учнів профільної школи. Важливо робити це на основі компетентнісного підходу.

Науковці Т. Гоголкина та А. Павленко визначають «soft skills» як сукупність універсальних навичок, які відіграють ключову роль у професійній та особистісній успішності [14]. Вони забезпечують високу продуктивність і є наскрізними, тобто не прив'язані до конкретної професії [14].

Питання формування ключових компетентностей або «м'яких» навичок у сучасній вітчизняній освіті стало об'єктом наукового інтересу І. Муравйової, Я. Мар'янка та А. Осадчої [54]. Автори дослідження виокремили провідні вектори опанування «м'яких» навичок і з'ясували індивідуальні механізми їх набуття.

У роботі було здійснено компаративний аналіз українських та зарубіжних розвідок з проблематики soft skills, що дозволило визначити їхні схожі та відмінні аспекти. Крім того, були виділені найбільш багатообіцяючі напрями та технології для їхнього впровадження в освітній процес.

Дослідники ідентифікували три основні сфери, необхідні для розвитку soft skills: когнітивну, діяльнісну та особистісну. Когнітивний блок охоплює такі навички, як критичне мислення, проєктна діяльність і здатність приймати рішення в умовах дефіциту часу [54].

Також до цієї сфери відносять уміння творчо розв'язувати нестандартні завдання. До сфери діяльнісних навичок відносять лідерство, самоменеджмент, управління групою та комунікативну взаємодію.

До особистісного блоку належать навички публічних виступів, командної роботи, ефективної комунікації та тайм-менеджменту.

З огляду на результати дослідження, було зроблено висновок, що розвиток «м'яких» навичок в учнів старшої школи є необхідним. Цей процес має ґрунтуватися на компетентнісному підході, враховуючи взаємозв'язок когнітивної, діяльнісної та особистісної сфер [54].

Ефективне застосування різноманітних методик для формування «м'яких» навичок у процесі викладання дозволяє педагогу не лише стимулювати пізнавальну активність учнів та підвищувати результативність навчання, але й сприяє комплексному розвитку їхніх ключових компетентностей і креативного мислення [54].

Згідно з дослідженнями, розвиток комунікативної та інших ключових компетентностей школярів потребує активного використання дискусійних методів навчання, а також цілеспрямованого формування навичок

самопрезентації. Зосередьтеся на тому, що такі методи сприяють усвідомленню того, що ефективна комунікація є ключовою для досягнення успіху в різних життєвих ситуаціях [66].

Сучасна освітня система переживає значні трансформації, акцентуючи увагу на інтерактивних формах навчання та пошуку інноваційних підходів. Ці зміни спрямовані на формування та розвиток у педагогів як професійних навичок, так і Soft Skills. Проблематика soft skills активно вивчалася і продовжує залишатися об'єктом наукових розвідок [72].

Численні наукові дослідження, присвячені різноманітним навичкам, були проведені такими вченими, як О. Баніт [2], О. Василенко [7], В. Вернер [10], П. Джарвіс [76], С. Зінченко [33], О. Е. Коваленко [39], Дж. Кідд [77], Е. Кінг [78], С. Кортней [79], С. Лапаєнко [46], П. Ленгранд [80], Л. Лук'янова [48] та іншими.

Сучасна освіта покликана виховати людину, здатну до постійного самовдосконалення та самореалізації. Для цього вона має бути компетентною і високоосвіченою. Початкова школа є тим етапом, з якого необхідно починати реалізацію зазначеного завдання. Навіть у чинних освітніх документах можна простежити, що в системі освіти приділяється увага різнобічному розвитку тих чи інших «м'яких» навичок [19].

Відповідно до положень Закону України «Про освіту», основною метою загальної середньої освіти є всебічний розвиток особистості та її соціалізація. Освіта повинна формувати здатність ефективно функціонувати в суспільстві, відповідально взаємодіяти з природним середовищем, постійно самовдосконалюватися та навчатися протягом життя. Вона також передбачає розвиток готовності до усвідомленого прийняття життєвих рішень, самореалізації, відповідальності, трудової діяльності та активної громадянської позиції [31].

Для ефективної життєдіяльності сучасної людини необхідно сформувати комплекс ключових компетентностей. Зокрема, це мовні навички, що включають володіння державною, рідною та іноземними

мовами, математична компетентність і навички в природничих науках, техніці та технологіях. Також важливими є інноваційність, екологічна та інформаційно-комунікаційна компетентності, а також здатність до навчання впродовж життя [32].

Для досягнення зазначеної мети також важливо формувати громадянські, соціальні та культурні компетентності, а також розвивати підприємливість і фінансову грамотність [57].

Серед основних «м'яких» навичок особливу увагу приділяють ефективній командній роботі. Це передбачає здатність до активного слухання, сприйняття думок інших, уміння знаходити спільну мету та шляхи її досягнення. Важливими є також готовність поступитися особистими амбіціями, підтримувати колег, бути переконливим і шукати компроміси [15].

Серед основних «м'яких» навичок особливу увагу приділяють лідерським якостям, креативності та організаторським здібностям. [51].

Лідерські якості включають здатність брати на себе відповідальність за колектив, спрямовувати його до досягнення спільної мети, надихати та мотивувати кожного члена. [51].

Креативність передбачає уміння знаходити нестандартні рішення для складних завдань, генерувати нові ідеї та ефективно реалізовувати їх на практиці. [65].

Організаторські здібності включають вміння згуртовувати людей, розробляти чіткий план досягнення мети, раціонально розподіляти обов'язки, ґрунтуючись на індивідуальних можливостях, проявляти ініціативу та вимогливість як до себе, так і до колективу [58].

Ефективна комунікація передбачає вміння людини адаптувати свій діалог до конкретних обставин, використовуючи як словесні, так і невербальні засоби. До цієї навички також належить здатність ініціювати та завершувати бесіду, оцінювати її результати та готовність до продуктивної взаємодії з різними співрозмовниками [58].

Емоційний інтелект є однією з ключових «м'яких» навичок, що забезпечує ефективну взаємодію в колективі. Він включає здатність розпізнавати та розуміти емоції інших людей, а також регулювати власні. Це передбачає вміння адекватно проявляти або стримувати почуття залежно від ситуації. Розвинений емоційний інтелект сприяє налагодженню взаєморозуміння та встановленню емоційного контакту з оточуючими [18].

Опрацювання та критичне використання інформації є однією з ключових навичок для досягнення успіху. Вона передбачає розвиток критичного мислення, здатності аналізувати та оцінювати отримані дані, а також формулювати правильні запитання. Важливо також вміти орієнтуватися в сучасному інформаційному просторі та виділяти основне серед великого обсягу інформації [40].

Системне мислення належить до ключових компетентностей, що забезпечують комплексний підхід до вирішення проблем. Воно включає здатність планувати діяльність, розбивати глобальні цілі на конкретні завдання та аналізувати їх. Завдяки розвитку системного мислення стає можливим ефективно оцінювати складні ситуації, визначати причинно-наслідкові зв'язки та обирати оптимальні шляхи їх вирішення [44].

Здатність до мотивації належить до ключових «м'яких» навичок і передбачає уміння спонукати до дії себе та інших, а також розуміти наміри та мотиви оточуючих. Важливим елементом цієї компетентності є стресостійкість і здатність долати кризові ситуації, підтримуючи при цьому інших учасників процесу [61].

Розвиток навичок міжособистісного спілкування тісно пов'язаний із застосуванням ділових ігор. Однією з основних переваг таких ігор є можливість дослідити мотиви поведінки учасників шляхом аналізу виконаних ролей та подальшого обговорення, що дозволяє виявляти помилки та вдосконалювати взаємодію [61].

Навчання в рамках ділової гри здійснюється через спільну діяльність усіх учасників, при якій кожен відповідає за певне завдання та виконує

індивідуальну роль. Спілкування під час ділової гри включає не лише засвоєння знань, а й імітацію професійної взаємодії, опанування навичок спільної діяльності та вдосконалення співпраці [52].

Застосування ділових ігор сприяє розвитку логічного мислення, швидкої та адекватної реакції на питання, покращенню мовлення та комунікаційних навичок у колективі. Крім того, учасники усвідомлюють свою приналежність до групи, вчаться контролювати емоції, проявляти повагу до думки інших та поважати колег. Для розвитку критичного мислення та інших важливих компетентностей рекомендується використовувати різноманітні активні методики, такі як «Мозковий штурм», «Кластер», «Карта розуму», «Мікрофон», «Сенкан», «Коло ідей», «Акваріум», «Займи позицію», «Ажурна плитка» та «Діаграма Венна». Також ефективним є впровадження проблемного навчання, проєктної та ігрової діяльності, навчання у співпраці, кейс-методу, рольового моделювання та сучасних цифрових технологій [52].

На підставі вищевикладеного можна дійти висновку, що «м'які» навички є ключовими для досягнення успіху. Саме вони допомагають людині ефективно реалізуватися у світі, що постійно змінюється, та досягти успіху в майбутній професійній діяльності.

Проведений аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень показав, що поняття *soft skills* є багатогранним і включає різні види особистісних та соціальних навичок, які забезпечують ефективну взаємодію людини з оточенням та успішну адаптацію в навчальному, соціальному і професійному середовищі. Зарубіжні автори зосереджуються на практичному аспекті цих навичок, підкреслюючи їх важливість для командної роботи, прийняття рішень, комунікації та саморозвитку в умовах швидких змін.

Вітчизняні науковці, у свою чергу, акцентують увагу на формуванні *soft skills* у контексті освітнього процесу, особливо в старшій школі, де відбувається активне становлення особистості та підготовка до майбутньої професійної діяльності. Вони виділяють такі ключові навички, як

комунікативні вміння, емоційна компетентність, критичне та креативне мислення, здатність до співпраці та відповідальність за власні рішення.

У теоретичному аспекті формування soft skills ефективно здійснювати через практичну діяльність, таку як участь у проєктах, групових завданнях, тренінгах та дискусійних заняттях, що дозволяє старшокласникам застосовувати набуті знання на практиці. Такий підхід дозволяє старшокласникам не лише набувати теоретичних знань, а й застосовувати їх на практиці, що сприяє розвитку гнучких навичок та соціальної компетентності.

Отже, soft skills виступають необхідною складовою всебічного розвитку особистості. Їхнє цілеспрямоване формування у старшокласників створює умови для успішної соціалізації та майбутньої професійної реалізації.

1.2. Психологічні особливості розвитку особистості у старшому шкільному віці

Життєвий шлях людини містить проміжний етап від юності до повноліття, який отримав назву перехідний вік. У дев'ятнадцятому столітті цей період був охарактеризований як унікальний етап розквіту особистості. На сьогодні не існує єдиної думки щодо точних часових меж перехідного віку, оскільки вони достеменно не встановлені. Межі підліткового віку варіюються залежно від того, чи розглядається ранній юнацький вік як самостійний етап розвитку. У цьому контексті підлітковий вік може визначатися періодом від 10-11 до 15 років або від 11-12 до 16-17 років [49].

Психологи дискутують щодо точних вікових меж юності. У західній психології перехід від дитинства до дорослості часто розглядається як єдиний період дорослішання, який об'єднує підлітковий та юнацький вік.

Межі цього етапу можуть становити від 12–14 до 25 років. Згідно з вітчизняною наукою, юність розглядається як самостійний період у розвитку людини. Цей етап є важливим для становлення її особистості та індивідуальності. Період життя від 15 до 17 років прийнято називати раннім підлітковим або старшим шкільним віком.

Ключову роль у розумінні тривалого процесу становлення особистості відіграє саме підлітковий період [6].

Наукова література демонструє розбіжності у поглядах щодо характеристики підліткового періоду. Загалом, певний акцент робиться на драматизмі цього періоду. Він ознаменований раптовими змінами у діяльності та розвитку. Ці зміни ведуть до значних трансформацій. Вони зачіпають світогляд, мислення та уявлення особистості.

На відміну від попереднього, існує концепція, яка розглядає підліткову кризу як психологічне відхилення. Вона характеризується стражданням, пригніченістю, страхом та тривожністю [6].

Кризу підліткового віку іноді трактують як психологічний розлад. Вона проявляється через відчуття страждання, пригнічення, страху та тривоги. Згідно з Руссо [64], перше згадування про підлітковий вік як про окремий період.

У 1924 році Едуард Шпрангер [73] опублікував книгу «Психологія юнацького віку». У ній він описав три основні типи розвитку підлітків: кризу, що нагадує «друге народження»; плавний та поступовий ріст; та активне самовиховання, що сприяє особистісному зростанню.

Українські вчені М. Алексєєва [1], В. Татенко [68], Н. Чепелєва [70], З. Карпенко [35] та О. Киричук [36] зробили значний внесок у дослідження психології підліткового віку.

Окрім досліджень науковців, підліткова тематика знайшла своє відображення і в творчості сучасних українських письменників. У творах Г. Вдовиченко [8] відчувається співчуття до підлітків. Авторка вважає, що для

їхнього розвитку ключовими є підтримка дорослих, книги та культурне середовище.

Дослідження підлітків базується на теоріях, що описують ключові риси цього періоду. Психологи вважають, що в підлітковому віці формуються ідентичність, самосвідомість та світогляд. Одночасно розвиваються рефлексія та здатність до самовизначення. Також у цей період підлітки засвоюють моральні норми, відчувають посилену потребу в спілкуванні та схильність до мрійливості [45].

Юність часто вважають бурхливим періодом. Через це її нерідко поєднують із підлітковим віком. У цей період пошуки сенсу життя та свого місця у світі можуть бути особливо інтенсивними. Нові потреби підлітка (інтелектуальні та соціальні) не можуть бути задоволені одразу, а лише в майбутньому. Через це можуть виникати внутрішні конфлікти та труднощі у спілкуванні з оточенням [63].

Не всі старшокласники переживають цей період напружено. Частина з них поступово та плавно переходить до дорослого життя. Такі учні легко адаптуються до нової системи взаємин. Вони віддають перевагу спокійному, розміреному способу життя, а не романтичним поривам, що характерні для юності. У своїй поведінці орієнтуються на загальноприйняті цінності. Для них важливими є думка оточення та авторитетні оцінки [63].

Розвиток у ранній юності визначається сукупністю різних умов. Процес самовизначення залежить від спілкування зі значимими людьми. Важливим є характер цих взаємин. Вони істотно впливають на розвиток особистості. Під час переходу від підліткового віку до юнацького зростає інтерес до спілкування з дорослими. У старших класах ця спрямованість стає більш вираженою. На вищому рівні свідомості відновлюються емоційні контакти з батьками. Обговорюються життєві перспективи, зокрема професійні [63].

Для старшокласника близький дорослий виступає як ідеал. Старшокласник оцінює різні якості людей. Кожна якість може виступати еталоном. Це стосується міжособистісних відносин, моральних норм і різних

видів діяльності. Він порівнює себе з цими якостями. Намагається уявити своє ідеальне “Я”. Формує образ того, яким хоче стати. Це стосується його дорослого життя [63].

Довіра у відносинах з дорослими зростає. Водночас дистанція між ними залишається. Таке спілкування має особистісне значення для дітей. Водночас від них не вимагається повне саморозкриття чи відчуття психологічної близькості з дорослими. Дорослі впливають на формування цінностей, які потім оцінюються у контактах з однолітками [63].

Спілкування з однолітками у ранній юності підтримує процес самовизначення. Проте його функції відрізняються від ролі дорослих. Старшокласник звертається до дорослих у складних питаннях майбутнього, а до друзів — за особистою підтримкою. Він продовжує демонструвати оточенню свої думки, почуття та захоплення, зберігаючи відкритість внутрішнього світу.

Основний зміст взаємодії пов'язаний з повсякденним життям, а не з майбутніми планами. Спілкування реалізується через взаєморозуміння, психологічну близькість і готовність до відкритості [63].

Орієнтуючись на рівне ставлення до друга, старшокласник розкриває своє справжнє “Я”. Це сприяє формуванню самоповаги і прийняттю себе.

Юнацька дружба є унікальним явищем. Вона набуває особливого значення в цей період розвитку. До дружби висуваються вищі вимоги, а її критерії стають складнішими. Юність вважають сприятливим етапом для формування дружніх стосунків. Водночас самі старшокласники відзначають, що справжня дружба зустрічається нечасто.

Коли з'являється кохання, емоційна напруженість у дружбі зменшується. Юнацьке кохання поєднує в собі елементи дружби. Водночас воно потребує більшого рівня інтимності [55].

У юності мрії про кохання мають особливий зміст. Вони відображають прагнення до емоційного тепла. Також у них проявляється потреба в розумінні та душевній близькості. У цей час, як зазначає І.С. Кон [41], часто

не збігаються різні потреби. Потреба в саморозкритті не відповідає потребі в людській близькості. А чуттєвість, пов'язана з фізичним дорослішанням, виникає окремо [41].

У підлітковому віці виникає здатність до інтимної дружби та романтичного кохання. Ці прояви емоційної взаємодії мають значний вплив на подальше доросле життя. Період підліткового розвитку характеризується формуванням здатності до інтимної юнацької дружби. У цей час також зароджується романтичне кохання. Обидва процеси впливають на становлення особистості у дорослому віці [41].

Ці глибокі взаємини визначають ключові аспекти розвитку особистості. Вони впливають на формування морального самовизначення. Крім того, вони визначають характер майбутніх романтичних зв'язків у дорослому віці.

Для ранньої юності характерна орієнтація на майбутнє. У цей період відбувається формування життєвого плану. План включає особистісне та професійне самовизначення [22].

У процесі самовизначення змінюється сприйняття часу. Минуле співвідноситься з майбутнім, а теперішнє оцінюється з точки зору майбутніх можливостей. Формується цілісне уявлення про часову перспективу особистості.

Лише за наявності задоволеності теперішнім орієнтація на майбутнє сприяє формуванню особистості. Теперішнє і майбутнє взаємопов'язані у процесі особистісного розвитку [22].

Усвідомлення часової перспективи та складання життєвих планів потребують самовпевненості. Необхідна впевненість у власних силах та можливостях. Ці фактори виступають ключовими для ефективного планування майбутнього [22].

Самовизначення у ранній юності пов'язане зі стабілізацією особистості. Цей процес відбувається через формування світогляду. Світогляд виступає ключовим чинником розвитку ранньої юнацької особистості [22].

В ранній юності відбувається інтелектуальний розвиток, що супроводжується накопиченням і систематизацією знань про світ. Зростає інтерес до власної особистості та формується рефлексія. Ці процеси створюють основу для побудови світоглядних уявлень. Вони уособлюють сукупність стабільних переконань індивіда [22].

Процес самовизначення у підлітковому віці впливає на формування навчальної мотивації. У старшій школі навчально-професійна діяльність стає домінуючою. Учні розглядають навчання як необхідну передумову майбутньої кар'єри. Це формує основу для подальшого професійного розвитку. Переважний інтерес учнів зосереджений на предметах, що безпосередньо пов'язані з їхніми майбутніми професійними планами. Продовження освіти стимулює знову увагу учнів до успішності. Вона виступає ключовим фактором навчальної мотивації [22].

Друга лінія спілкування реалізується серед близьких однолітків. Вона є важливою для формування життєвого світу та визначає подальший розвиток особистості. Як зазначав Е. Еріксон [28], розвиток цієї лінії спілкування є критично важливим для здатності майбутньої дорослої людини встановлювати глибокі і довірливі відносини з іншими.

Розвиток цієї лінії спілкування відбувається у ранній юності, у старших класах школи. Ця лінія спілкування зазвичай визначає майбутні відносини в різних сферах життя, зокрема в сім'ї, серед друзів, а також у виробничих і неформальних групах.

На цьому етапі емоційні контакти з батьками зазвичай відновлюються. Одночасно вони формуються на вищому, усвідомленому рівні. У цей період з батьками обговорюються життєві перспективи, передусім професійні, а також задоволеність навчанням і особливості сімейного життя. Життєві плани діти можуть узгоджувати також із учителями та іншими дорослими, чиє судження має для них значення [28].

Старшокласник звертається до дорослих як до орієнтирів, приміряючи своє ідеальне «Я». Це «Я» формує уявлення про те, яким він хоче бути у

майбутньому. Думки та цінності, отримані від дорослих, фільтруються та перевіряються у взаємодії з однолітками.

Спілкування з ровесниками необхідне для розвитку самовизначення у ранній юності. При цьому воно виконує інші функції, відмінні від контактів з дорослими.

Старшокласник звертається до дорослих для довірливого спілкування здебільшого у проблемних ситуаціях. Натомість контакти з друзями залишаються інтимно-особистісними, забезпечуючи емоційну близькість і підтримку на рівні рівноправного спілкування [28].

Психологічною особливістю раннього юнацького віку є виражена орієнтація особистості на майбутнє, що визначає її прагнення до самовизначення. У цей період ключовим фактором розвитку старшокласника є планування власного життя та осмислення життєвої перспективи, що сприяє формуванню цілісного образу майбутнього [22].

Життєвий план є широким поняттям, що охоплює всі аспекти особистого самовизначення, включно з вибором роду занять, стилем життя, рівнем домагань та очікуваним рівнем доходів. У старшокласників такі плани часто носять нечіткий характер і більше нагадують мрію, ніж конкретно сформовану життєву стратегію [22].

Л.С. Виготський [11], трактує життєві плани як показник оволодіння особистістю власним внутрішнім світом. Він розглядає їх і як систему адаптації до дійсності. Науковець пов'язує життєві плани з «цільовою» регуляцією нового типу, що забезпечує свідоме планування та прогнозування майбутнього.

Попереднє самовизначення є ключовим етапом розвитку особистості у юнацькому віці. Важливим його проявом виступає формування життєвих планів на майбутнє. Це становить центральне психологічне новоутворення цього періоду [11].

Е. Еріксон [28], підкреслював, що криза ідентичності характеризується низкою ключових протистоянь. Вона включає конфлікт між чіткою часовою

перспективою та розпливчастим відчуттям часу. Також криза проявляється у коливанні між впевненістю в собі та сором'язливістю. Додатково вона охоплює експериментування з різними соціальними ролями або закріплення за однією роллю.

Успішне подолання першої кризи ідентичності полегшує подальше подолання схожих переживань у житті індивіда.

Поняття «психосоціальний мораторій» було введено Е. Еріксоном [28], для позначення періоду між підлітковим віком та дорослістю. У цей час суспільство дозволяє молодим людям пробувати різні соціальні та професійні ролі.

Побудова життєвої перспективи визначається співвідношенням минулого, теперішнього та майбутнього «Я». За оптимального балансу цей процес відбувається сприятливо. У разі порушення балансу формування життєвої перспективи може набувати кризових форм [22].

В юності формується система ціннісних орієнтацій, що включає науково-теоретичні, філософські, моральні та естетичні цінності, через які виявляється сутність особистості. Паралельно формується світогляд як система узагальнених уявлень про світ, інших людей та самого себе, що визначає готовність керуватися цими уявленнями в діяльності [22].

Виникає усвідомлене, підсумкове ставлення до життя, що інтегрує життєвий досвід особистості та сприяє осмисленню людського існування.

Юнацький період характеризується сприятливими умовами для психічного розвитку, зокрема становленням інтегративних структур, які визначають життєві цінності.

Внутрішні життєві сили спрямовують особистість на пошук перспективи та підтримують процес усвідомлення сенсу життя.

Формується зацікавлене ставлення до власного існування, що включає емоційне переживання його цінності [22].

У юності активно розвивається емоційна сфера особистості.

У юнаків формується спрямованість у майбутнє. Одночасно усвідомлення розквіту фізичних та інтелектуальних можливостей забезпечує оптимістичне самопочуття та підвищує життєвий тонус.

Період юності супроводжується суперечливими емоціями. Спостерігається внутрішня незадоволеність і тривожність. Їхнє зовнішнє проявлення менш демонстративне, ніж у підлітковому віці [22].

В юності емоційна сфера значно збагачується за змістом і набуває більш тонких відтінків переживань. Одночасно підвищується емоційна чутливість та розвивається здатність до співпереживання [22].

Загальні розумові здібності формуються до кінця підліткового віку, проте в юності вони набувають вищого рівня та поглиблюються.

За констатацією Ж. Піаже [62], логіка юнацького періоду є складною та когерентною системою, яка відрізняється від дитячої логіки. Вона визначає сутність логіки дорослих і слугує базою для розвитку елементарних форм наукового мислення.

Ключовим у розвитку особистості старшокласника є відкриття свого внутрішнього світу. Це проявляється через переживання індивідуальної цілісності та усвідомлення власної неповторності. Цінування цього світу сприяє розвитку самосвідомості підлітка [62].

За концепцією Е. Еріксона [28], юнацький період характеризується кризою особистісної ідентичності. Вона виступає ключовим чинником формування підліткового “Я”. Кризовий процес проявляється через усвідомлення індивідуальної самототожності та цілісності особистості. Рефлексія цих явищ сприяє розвитку самосвідомості та самоприйняття підлітка [28].

Для старшокласника характерний інтенсивний самоаналіз. Він передбачає оцінку всіх особистісних характеристик і здібностей.

У підлітковому віці самооцінка переважно визначається зовнішніми показниками досягнень. До 16 років відбувається формування власних

критеріїв оцінювання значущості особистісних досягнень, що свідчить про поступове становлення внутрішньої референтної системи самооцінки [28].

Усвідомлення підлітком власної унікальності супроводжується виникненням почуття самотності. Це, у свою чергу, стимулює формування потреби у соціальній взаємодії. Одночасно зростає прагнення зіставити себе з образом типового ровесника, що є важливим етапом розвитку самосвідомості [28].

Для успішного самовизначення характерний певний період. Під час нього молоді люди оцінюють різні соціальні ролі. Жодна роль не обирається пріоритетно. Цей етап супроводжується пробами та помилками. Проте він не повинен тривати надто довго. Прагнення набувати нового досвіду часто поєднується зі страхом перед життєвими викликами [34].

Юнацька рефлексія має суттєві труднощі. Вони пов'язані з поєднанням ближньої та дальньої часової перспективи.

Процес планування життя вимагає впевненості в собі. Він передбачає оцінку власних здібностей. Крім того, необхідно усвідомлювати наявні можливості. У юнацькому віці відбуваються трансформації самооцінки. Вони впливають на формування особистості. Для старшокласників характерна стійка самооцінка. Вона проявляється як висока та адекватна [34].

Емоційна сфера підлітка зазнає змін. Інтенсивно формується саморегуляція, що включає контроль поведінки та емоцій. Фізичне самопочуття дітей покращується. Емоційний стан підвищується, тривожність знижується. Контактність і комунікабельність зростають. На ранньому етапі юності спостерігається стабілізація настрою. Настрій підлітка стає усвідомленим [34].

Для юнацького віку спостерігається фокусована увага на внутрішньому світі людини. Одночасно відзначається вікова інтровертованість. У цьому віковому періоді проявляється піврольова диференціація. Вона полягає у формуванні чоловічих та жіночих моделей поведінки у підлітків [34].

Рання юність відзначається наявністю суперечностей. Внутрішній світ підлітка часто неузгоджений. Соціальні установки демонструють мінливість.

До кінця юнацького віку завершується формування складної системи соціальних установок. Вона включає когнітивну, емоційну та поведінкову складові [34].

У підлітка виникають ключові особистісні риси. Серед них усвідомленість, самостійність та незалежність. Він визначає складні життєві питання. Прагне їх розв'язати [20].

Осмислення власного життєвого шляху виступає важливим чинником особистісного розвитку старшокласника. Цей процес сприяє формуванню прагнення до самореалізації та визначення життєвих орієнтирів. У результаті виникають нові соціальні потреби. Старшокласник прагне знайти своє місце серед інших та визначити власну соціальну позицію. Водночас з'являється прагнення виділитися серед ровесників та усвідомлювати власну унікальність. Зростає також потреба у виконанні певної ролі в суспільстві [20].

Отже, важливим новоутворенням цього віку є самовизначення особистості у суспільстві. Воно передбачає усвідомлення власних можливостей та прагнень. Також формується розуміння свого призначення в житті [20].

Таким чином, старший шкільний вік характеризується інтенсивним розвитком особистості, формуванням самосвідомості та активним становленням ціннісних орієнтацій. У цей період підлітки активно розвивають здатність до саморегуляції, критичного мислення та соціальної адаптації, що визначає їхню готовність до навчання, професійного вибору та соціальної взаємодії.

Психологічні особливості цього віку включають підвищену емоційну чутливість, потребу у визнанні та підтримці з боку дорослих і ровесників, а також прагнення до самостійності та особистісної реалізації. Ці характеристики безпосередньо впливають на ефективність формування soft

skills, оскільки розвиток комунікативних, організаційних і когнітивних навичок потребує активної участі учня у практичних ситуаціях, групових завданнях, проєктній діяльності та творчих ініціативах.

Отже, врахування психологічних особливостей старшокласників є ключовим для розробки ефективних педагогічних підходів, що сприятимуть цілеспрямованому формуванню soft skills та підтримуватимуть всебічний особистісний і соціальний розвиток учнів у процесі підготовки до майбутньої професійної діяльності.

1.3. Вплив інформаційного суспільства на розвиток м'яких навичок старших школярів

Суспільство перебуває у безперервному процесі вдосконалення. Воно включає поліпшення людських відносин та підвищення якості життя.

Комп'ютери є невід'ємним елементом сучасного життя. Широке застосування знаходять також смартфони та планшети. Інтернет виступає ключовим засобом комунікації, а соціальні мережі стали важливою складовою щоденної взаємодії людей. Разом ці технології формують середовище, яке значно впливає на соціальну, навчальну та комунікативну діяльність сучасної молоді [16].

Новітні технології застосовуються у навчальному процесі. Вони сприяють покращенню якості навчання у школах та університетах. Завдяки цьому підвищується ефективність засвоєння знань та розвитку навичок учнів і студентів.

Інформаційне суспільство забезпечує всеосяжний доступ до інформації. Йому властивий швидкий розвиток технологій. Ці особливості чинять значний вплив на старших школярів. Вони сприяють формуванню та розвитку м'яких навичок soft skills [9].

Інформаційне суспільство являє собою нову історичну фазу розвитку цивілізації. У цій фазі виробництво орієнтоване на дані та знання. Дані та знання виступають основними продуктами цієї епохи [9].

Інформаційне («комп'ютеризоване») суспільство визначається як суспільство, у якому функціонування базується на інформаційних технологіях. Усі сфери життєдіяльності в такому суспільстві інтегровані з комп'ютерами та інформаційними системами. Інформаційні послуги спрямовані на задоволення потреб користувачів у доступі, обробці та використанні інформації. Засоби інформатики виконують функцію інструментів інтелектуальної діяльності [9].

Інформаційне суспільство визначають як суспільство знань і характеризують як суспільство глобальної компетентності. Воно висуває вимоги до підготовки конкурентоздатних спеціалістів у XXI столітті [5].

До них належать здатність до критичного мислення, володіння універсальними та системними знаннями, а також ключові компетентності в галузі інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ). Додатково передбачаються уміння приймати рішення, управляти динамічними процесами та ефективно працювати в колективі або команді. Важливими також є навички плідного спілкування, що забезпечують продуктивну взаємодію та обмін знаннями [5].

Ці навички визначили двадцять провідних світових компаній. Вони прогнозують розвиток економіки та розробляють відповідні засоби й технології для ефективної реалізації економічних, соціальних та освітніх процесів. У результаті ці навички отримали назву «навички XXI століття» [5].

Інформаційна культура — це уміння цілеспрямовано працювати з даними. Вона передбачає використання інформаційно-комунікаційних технологій, сучасних технічних засобів та методів. Ці засоби й методи застосовуються для отримання, опрацювання та передавання інформації.

Ефективне опрацювання різноманітних даних потребує нових знань. Це особливо актуально у сучасному інформаційно насиченому середовищі [5].

Необхідні також відповідні вміння для роботи з інформацією. Середовище змінюється надзвичайно стрімко. Для прийняття своєчасних і правильних рішень на основі отриманих результатів потрібне опанування сучасних технологій [5].

Загальний рівень розвинутості суспільства є важливою складовою його культури. Також важливу роль відіграє сукупність створених і використаних технологій. Вони істотно впливають на сталість розвитку економіки. Унаслідок цього це є однією з найхарактерніших ознак цивілізації.

Інформаційна технологія відображає сучасне уявлення про процеси перетворення даних. Ці процеси відбуваються в інформаційному суспільстві. Вона складається зі сукупності чітких цілеспрямованих дій. Дії спрямовані на опрацювання даних за допомогою комп'ютера [5].

Інформаційна компетентність є однією з найважливіших ключових компетентностей старших школярів. Вона передбачає здатність ефективно працювати з інформацією та застосовувати сучасні технології.

Рівень сформованості інформаційної компетентності учнів визначається їхньою комп'ютерною грамотністю. Вона проявляється у вмінні користуватися різноманітними джерелами інформації. До показників належить здатність критично оцінювати та аналізувати достовірність інформації. Важливою складовою є також уміння трансформувати інформацію з одного виду в інший [21].

Головне завдання вчителя полягає в активному організуванні навчального процесу. Він забезпечує умови для участі учнів на всіх етапах навчальної діяльності. Учні беруть участь у дослідженнях та процесі здобуття нових знань. Важливо стимулювати їхнє самостійне відкриття знань. Сучасний урок характеризується високою інформаційною насиченістю. Зростає частка самостійної навчальної діяльності учнів із різними джерелами інформації. Висока інтерактивність взаємодії учасників

освітнього процесу забезпечується використанням інформаційних технологій. Завдяки цьому урок стає творчим, а освітній процес значно розширюється [21].

Компетентнісний підхід адекватно відображає суспільні очікування у сфері освіти. Він враховує інтереси всіх учасників освітнього процесу.

Розвиток м'яких навичок у старших школярів базується на формуванні певних якостей. Вони забезпечують ефективність, адаптивність та здатність до взаємодії у сучасному суспільстві [21].

М'які навички, або *soft skills*, охоплюють різні компетентності. До них належать комунікація, критичне мислення та емоційний інтелект. Важливими складовими є креативність, управління часом та здатність до адаптації. М'які навички є необхідними для ефективного навчання. Вони також сприяють подальшому професійному та особистісному розвитку учнів [21].

У сучасних умовах м'які навички набувають особливої важливості. Це пояснюється швидкою трансформацією робочого середовища та зростаючими вимогами до фахівців. Сучасні роботодавці цінують не лише фахівців із технічними знаннями. Вони віддають перевагу тим, хто вміє ефективно спілкуватися, вирішувати проблемні ситуації, швидко пристосовуватися до змін та працювати у складі команди.

М'які навички сприяють розвитку у учнів гнучкості та готовності до майбутніх викликів [21].

У сучасному суспільстві інформація стала доступною майже кожному.

Тому знань уже недостатньо для досягнення успіху. Набагато важливішими є вміння застосовувати отримані знання, взаємодіяти з оточенням та пристосовуватися до змінних умов.

Учні, які володіють критичним мисленням, здатні визначати надійність джерел інформації. Завдяки емоційному інтелекту вони краще розуміють та контролюють як власні емоції, так і почуття інших людей.

Одним із ключових явищ сучасної освітньої системи є впровадження дистанційного навчання [38].

В умовах воєнного стану в Україні актуальним стало впровадження дистанційного навчання як сучасної форми освіти.

Завдяки дистанційному навчанню освітній процес може відбуватися незалежно від місця та часу. Це сприяє підвищенню доступності якісної освіти для більшої кількості людей.

У сучасній освіті дистанційне навчання є ключовим елементом. Використання спеціальних платформ забезпечує його доступність для здобувачів. Дистанційне навчання стимулює розвиток soft skills у школярів. Зокрема, у них формуються вміння саморегулювати себе, підтримувати самодисципліну та відповідально виконувати завдання [43].

Отже, дистанційне навчання посідає важливе місце в сучасній системі освіти. Цей формат відкриває нові можливості завдяки зручності, широкій доступності та інтерактивності, що забезпечуються впровадженням інноваційних технологій.

Швидкий розвиток цифрових технологій і постійний обіг інформації трансформують сучасне освітнє середовище, змінюючи традиційні методи навчання та підходи до виховання учнів [43].

Всеосяжний доступ до інформації та постійне вдосконалення цифрових засобів, характерні для інформаційного суспільства, забезпечують умови для ефективного формування «м'яких» навичок (soft skills). Особливу значущість це має для старших школярів, які знаходяться на етапі становлення особистості та визначення майбутньої професійної траєкторії.

В умовах інформаційного суспільства учні працюють з великими обсягами інформації. Це розвиває критичне мислення та уміння аналізувати дані [43]. Постійна цифрова взаємодія, зокрема у рамках онлайн-проектів та обговорень, розвиває комунікативні навички та уміння працювати в команді. Цифрові технології сприяють активній участі учнів у навчальному процесі. Вони допомагають учням планувати виконання завдань і працювати з матеріалами. Таке використання технологій стимулює відповідальність, самоорганізацію та ефективне розподілення часу [74].

Важливим чинником є й необхідність адаптації до нових форматів навчання та швидких технологічних змін. Це формує гнучкість мислення, здатність до швидкого прийняття рішень і пошуку нестандартних рішень проблемних ситуацій. Наприклад, виконання інтерактивних завдань у дистанційному середовищі потребує від учнів швидкого аналізу ситуації та вибору найбільш ефективної стратегії [74].

Отже, інформаційне суспільство не лише визначає зміст та форми освітнього процесу, а й активно впливає на розвиток ключових «м'яких» навичок у старших школярів. Воно стимулює формування компетенцій, необхідних для успішної інтеграції у сучасне суспільство та майбутнє професійне життя.

Формування soft skills у старших школярів в умовах інформаційного суспільства потребує інтеграції технологічних можливостей та традиційних педагогічних підходів. Це спрямовано на розвиток гармонійної та цілісної особистості [74].

Прогресивний розвиток старшокласників у сучасному світі залежить не лише від цифрових компетенцій, а й від уміння застосовувати м'які навички для успішної навігації у складному інформаційному середовищі та повсякденній діяльності [74].

У сучасному світі м'які навички відіграють не другорядну роль. Вони не просто доповнюють професійні вміння, а часто стають вирішальним чинником успіху. Формування цих навичок у старшокласників забезпечує їхню готовність до майбутнього, де гнучкість, співпраця та адаптивність визначають досягнення.

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що розвиток інформаційного суспільства суттєво впливає на формування soft skills у старших школярів. Цифровізація освіти, широке використання інформаційних та комунікаційних технологій, глобалізація інформаційних потоків та доступ до великих обсягів даних створюють нові вимоги до особистості учня, зокрема

до його здатності ефективно взаємодіяти з іншими, адаптуватися до змін, критично мислити та працювати в команді [74].

Інформаційне суспільство стимулює розвиток комунікативних, соціальних, креативних та організаційних навичок, адже учні постійно взаємодіють у цифровому середовищі, обмінюються знаннями та співпрацюють над спільними проєктами. Водночас висока інформаційна насиченість та швидкість змін вимагають від старшокласників уміння самостійно аналізувати інформацію, управляти часом та емоціями, приймати відповідальні рішення [3].

Сучасні освітні умови, зокрема використання дистанційного та змішаного навчання, стимулюють формування гнучких навичок, таких як самодисципліна, самоорганізація та цифрова грамотність. Водночас інформаційне середовище відкриває нові можливості для розвитку креативності, критичного мислення та інноваційного підходу до вирішення проблем, що є важливими компонентами soft skills [3].

Отже, вплив інформаційного суспільства на розвиток м'яких навичок старших школярів є комплексним і багаторівневим. Ці умови створюють як нові можливості для формування ключових надпрофесійних компетентностей, так і виклики, пов'язані з необхідністю адаптації до швидких змін та високих вимог до інформаційної культури. Формування soft skills у цьому контексті є стратегічним завданням сучасної освіти, оскільки визначає здатність старшокласників до ефективної соціалізації, навчання протягом життя та успішної самореалізації у цифровому та інформаційно насиченому світі.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

На підставі результатів теоретико-методологічного аналізу проблеми формування soft skills у старших школярів ми можемо зробити такі висновки.

1. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння та формування soft skills особистості. Узагальнено наукові погляди вітчизняних і зарубіжних авторів на сутність і функції м'яких навичок. Soft skills охоплюють комунікативні, соціальні, емоційні та когнітивні уміння, які формуються під час освітньої взаємодії. Набуття цих навичок допомагає старшокласникам краще взаємодіяти з іншими та реалізовувати свої можливості в сучасному інформаційному середовищі.

2. Розглянуто психологічні особливості розвитку особистості у старшому шкільному віці та формування у неї soft skills. Старшокласники характеризуються становленням самосвідомості, життєвої ідентичності, ціннісних орієнтацій, прагненням до самостійності та потребою у підтримці. Взаємодія з дорослими та ровесниками стимулює розвиток соціальних навичок, емоційної компетентності та здатності до критичного аналізу власних дій, що створює умови для формування комунікативних, організаційних і когнітивних умінь.

3. Встановлено, що інформаційне суспільство та цифрові технології суттєво впливають на розвиток soft skills старших школярів. Використання Інтернету, дистанційного та інтерактивного навчання сприяє розвитку критичного мислення, комунікативних, організаційних, креативних та адаптивних компетентностей, а також умінь ефективно працювати з інформацією, управляти часом і емоціями, приймати рішення та взаємодіяти у команді. Поєднання цифрових технологій із традиційними методами навчання формує гармонійну та цілісну психологічну особистість, забезпечує успішну соціалізацію та майбутню професійну реалізацію учнів.

Отже, проведений аналіз підтвердив, що системна і цілеспрямована робота з формування soft skills у старшокласників є ефективним засобом розвитку ключових особистісних компетентностей та підвищення соціальної адаптивності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS У СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Організація та хід дослідження

Дослідження зосереджене на формуванні soft skills у старших школярів в умовах інформаційного суспільства. Для його реалізації було підібрано комплекс методик. Вони дали можливість оцінити рівень розвитку основних гнучких навичок: комунікативних, організаційних здібностей, емпатії, творчості та здатності долати комунікативні бар'єри.

У роботі також передбачено визначення факторів, що підтримують або ускладнюють розвиток зазначених навичок [30].

Підбір методик здійснено з урахуванням теоретичних досліджень у науковій літературі. Методики спрямовані на дослідження soft skills, характерних для учнів старших класів.

Для всебічного вивчення комунікативних і організаторських компетентностей учасників дослідження обрано методику «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей» (КОС) [60; 67].

Вибір цієї методики обґрунтований її здатністю комплексно оцінювати дві ключові складові формування soft skills у старшокласників – комунікативні та організаторські схильності, які виступають фундаментом соціальної компетентності та визначають ефективність навчальної, професійної й міжособистісної взаємодії [60; 67].

Основна ідея методики полягає у визначенні природних схильностей особистості до спілкування, ініціативності в колективі, здатності до координації спільної діяльності, прийняття рішень та впливу на оточення.

Через систему тверджень досліджуються індивідуальні особливості поведінки в соціальних ситуаціях, мотивація до спілкування та рівень прояву організаторських умінь [60; 67].

Методика була розроблена українськими психологами М. В. Синявським та О. М. Федоришиним у 1980-х роках у контексті досліджень професійного самовизначення молоді та формування особистісних компетентностей майбутніх фахівців. Автори наголошували, що ефективна взаємодія з людьми є ключовою компетенцією, а вміння організовувати колективну діяльність і встановлювати соціальні взаємозв'язки сприяє не лише професійній успішності, а й особистісному розвитку [60; 67].

Методика КОС включає два варіанти: КОС-1 та КОС-2 [60; 67].

Впровадження методик проводилося в українських закладах середньої та професійної освіти, що підтвердило її дієвість у діагностиці комунікативних і організаторських здібностей старшокласників [60; 67].

Для цього дослідження обрано КОС-1, яка відзначається високою надійністю, зручністю використання та адаптованістю до шкільного середовища. Опитувальник містить 40 тверджень, на які респондент відповідає «так» або «ні», відображаючи власні соціальні установки та поведінкові схильності. Заповнення може здійснюватися індивідуально або групово, при цьому респондентам рекомендують відповідати швидко, без тривалого роздуму. Зібрані дані обробляються за ключем, що дозволяє визначити рівень комунікативних та організаторських умінь [60; 67].

Методика КОС-1 широко застосовується як у практичній психології, так і в наукових дослідженнях, зокрема для оцінки розвитку soft skills та соціальної компетентності. Її використання забезпечує отримання об'єктивної та достовірної інформації про особистісні схильності учнів і є надійним інструментом для подальшої психокорекційної роботи та розвитку ключових соціальних навичок [60; 67].

Таким чином, застосування КОС-1 дозволяє здійснити всебічну оцінку комунікативних та організаторських компетентностей учнів, що є необхідним для цілеспрямованого розвитку їхніх soft skills [60; 67].

Текст опитувальника розміщено у Додатку А.

Другою методикою, підбраною для дослідження, є опитувальник емпатії А. Меграбяна і Н. Епштейна [60; 49]. Опитувальник емпатії створено А. Меграбяном і Н. Епштейном у 1972 році.

Обґрунтування використання – методика є надійною та валідною, дозволяє оперативно оцінити емоційну чутливість учнів, що є критично важливим для розвитку комунікативних soft skills. Вона компактна, потребує мінімум часу для проходження і демонструє здатність розрізняти індивідуальні особливості респондентів.

Опитувальник емпатії Меграбяна–Епштейна у початковій версії складався з 33 тверджень і передбачав самозвіт респондентів. Для фіксації реакцій учасників використовувалася дев'ятибальна шкала Лікерта, що охоплювала спектр від «дуже не згоден» до «дуже згоден». Використання такого підходу давало можливість більш детально оцінювати рівень афективної емпатії та підвищувало надійність отриманих результатів [60; 49]. Незважаючи на популярність, оригінальний опитувальник Меграбяна–Епштейна критикували за обмежену валідність і надійність, а також за потенційну застарілість деяких пунктів.

Адаптована версія опитувальника включає 25 оригінальних тверджень, відповіді на які фіксуються за 4-бальною шкалою Лікерта. Некоректні або застарілі пункти видалено, а інші перефразовано для зрозумілого сприйняття респондентами.

Відповіді на наведені твердження відображають здатність респондента емоційно резонувати з переживаннями інших людей [60; 49].

Адаптована версія опитувальника Меграбяна–Епштейна знайшла широке застосування в сучасних дослідженнях емпатії завдяки простоті та зрозумілості запитань, що робить її доступною для різних вікових та

соціальних груп. Вона є компактним інструментом, що потребує мінімум часу для проходження, відзначається здатністю розрізняти індивідуальні особливості респондентів і демонструє надійні психометричні показники після внесених змін [60; 49].

Для оцінювання емпатії та особистісного саморозвитку у дослідженні обрана саме адаптована версія опитувальника Меграбяна–Епштейна.

Адаптована версія шкали емоційної емпатії Меграбяна–Епштейна у скороченому варіанті (25 тверджень) дозволяє валідно й надійно визначати рівень емоційної емпатії респондента, його здатність співпереживати іншим [60; 49].

Текст опитувальника розміщено у Додатку Б.

Для визначення творчих схильностей особистості обрано опитувальник Г. Девіса у редакції Б. Пашнєва [60].

Методика дозволяє оцінити потенціал творчої активності, схильність до нестандартного мислення та самовираження. Адаптація Б. Пашнєва враховує український культурний контекст і забезпечує надійність та валідність отриманих результатів у вибірці старшокласників. Опитувальник є ефективним інструментом для вивчення креативних аспектів soft skills, що дозволяє комплексно оцінити індивідуальні особливості творчого мислення та мотивації до творчої діяльності [60].

Методика належить американському психологу Гері А. Девісу. Він досліджує творчість та способи її оцінювання. Девіс є автором численних праць, які висвітлюють розвиток творчого мислення та його особливості.

Б. К. Пашнєв підготував українську версію опитувальника. Він є видатним українським психологом. Пашнєв значно вплинув на розвиток психодіагностики в Україні. У його роботі методики адаптовано до національних умов. Редакція включає не лише переклад запитань, а й пристосування їх до українського менталітету та мовних особливостей. Також уточнено шкали інтерпретації для українських респондентів [60].

Даний психодіагностичний інструмент дозволяє оцінити схильність людини до творчого самовираження. За його допомогою можна оцінити інтенсивність прояву характеристик особистості, що відображаються у певних установках, стилях поведінки й способах мислення, притаманних творчим людям [60].

Опитувальник не фіксує творчість як кінцевий продукт діяльності, а спрямований на виявлення потенціалу, внутрішньої готовності та орієнтації особистості на творчу активність. Опитувальник відзначається валідністю та надійністю, що забезпечує ефективне вивчення креативного аспекту soft skills у старшокласників [60].

Інструмент подано у формі опитувальника з 50 тверджень, а також адаптованих скорочених версій (21 або 25 тверджень), що відображають особливості творчої індивідуальності.

Для проведення дослідження обрано адаптований до шкільних умов скорочений варіант методики (21 твердження), що забезпечує можливість швидкого визначення загальної творчої схильності [60].

Респондент оцінює кожне твердження, відповідаючи «так» або «ні» залежно від того, наскільки воно відповідає його особистісним характеристикам. Твердження структуровані за п'ятьма шкалами, що оцінюють креативні характеристики та схильність до ризику. Одиницею вимірювання слугує бал, що нараховується за ключем за кожне висловлювання. Сумарний бал за опитувальником відображає загальний показник схильності до творчості [60].

В основі методики Девіса/Пашнєва лежить вимога, щоб опитувальник охоплював усі основні характеристики творчої особистості, визначені сучасними теоретичними підходами. Конструктна надійність методики підтверджується тим, що її оцінки корелюють із іншими інструментами дослідження креативних або суміжних якостей і не пов'язані з характеристиками, які не відображають творчі можливості [60].

Бланк методики включає ряд висловлювань, на які респондент відповідає, обираючи «так» / «ні» або «+» / «-». До методики додається таблиця для обробки отриманих даних, де зазначені шкали, ключові позиції та інтервали балів. Опитування проводиться індивідуально або колективно.

Результати аналізуються шляхом класифікації на рівні низької, середньої та високої творчої спрямованості [60].

Таким чином, опитувальник Г. Девіса у варіанті Б. Пашнєва забезпечує можливість дослідження внутрішнього творчого потенціалу особистості як важливого психодіагностичного показника. Зручність та простота застосування роблять опитувальник доступним для спеціалістів у психологічній та педагогічній практиці [60].

Текст опитувальника розміщено у Додатку В.

Методика В. В. Бойка «Визначення труднощів у встановленні контактів» була обрана для діагностики труднощів у міжособистісному спілкуванні [60].

Бойко В. В. — фахівець з психотерапії в Україні. Його діяльність зосереджена на емоційній діагностиці та міжособистісних контактах. У 1990-х роках він розробив відповідну методику. Вона була вперше опублікована в авторській монографії. Опитувальник передбачає самозвіт респондента щодо його емоцій, думок і поведінки в різних комунікативних ситуаціях [60].

Методика В. В. Бойка [60] виступає цінним інструментом психодіагностики, що дозволяє оцінити проблеми у міжособистісному спілкуванні.

Призначення методики полягає у детальному та комплексному дослідженні труднощів у процесі спілкування та встановлення контактів. Інструмент дозволяє встановити наявність проблем у спілкуванні, а також визначити їхню силу та характер прояву. Методика передбачає оцінку різних аспектів проблем у спілкуванні. Це включає емоційні перепони, такі як страх або сором'язливість, когнітивні спотворення, що впливають на сприйняття

інших, обмеження у поведінкових навичках для підтримки розмови та мотиваційні фактори, що зумовлюють уникнення контактів [60].

Опитування за методикою В. В. Бойка планується проводитися в умовах, що забезпечують психологічний комфорт респондента. Під час його проведення будуть дотримані основні етичні принципи, зокрема добровільна участь, анонімність відповідей та конфіденційність отриманих даних.

Учням старших класів на етапі підготовки до дослідження буде представлено коротке пояснення мети опитування та докладна інструкція щодо заповнення бланку [60].

Слід зазначити, що в опитувальнику відсутні правильні або неправильні відповіді. Важливою є щирість і природність вибору респондента. У дослідженні кожному респондентові буде запропоновано анкетний опитувальник із 25 пунктів. На кожне питання опитувальника учасники дають відповідь «так» або «ні», керуючись тим, наскільки твердження відображає їхні емоції, спосіб поведінки та стиль взаємодії з оточенням [60].

Зібрані дані обробляють згідно з ключами, представленими у методичних рекомендаціях розробника методики. Наступним етапом є проведення якісного аналізу, що забезпечує глибше розуміння отриманих даних. Аналіз передбачає детальне опрацювання відповідей на окремі запитання для визначення специфічних чинників, що ускладнюють спілкування.

Отже, методика В. В. Бойка дає змогу сформувати комплексне уявлення про комунікативні труднощі особистості, що має ключове значення для подальшої психокорекційної роботи та розвитку м'яких навичок soft skills [60].

Текст опитувальника розміщено у Додатку Г.

Формування методичного інструментарію здійснювалося з урахуванням основоположних принципів психологічної діагностики, що гарантують наукову обґрунтованість та дотримання етичних норм у процесі дослідження.

Передусім необхідно виділити принцип відповідальності, який вимагає від дослідника усвідомлення можливих наслідків використання методик та особливої обережності в інтерпретації отриманих результатів [13].

Принцип відповідальності полягає у передбаченні можливих наслідків проведення дослідження для його учасників, а також у дотриманні наукової доброчесності під час формулювання висновків [13].

Важливим є й принцип компетентності, що зумовлює потребу у високому рівні професійної підготовки спеціаліста, здатності дотримуватися наукових і етичних стандартів та володіти сучасними методами діагностики. Компетентність дослідника визначає якість проведення процедури та достовірність отриманих результатів [13].

Особливого значення набуває принцип конфіденційності, який гарантує збереження в таємниці персональних даних учасників дослідження. Цей принцип забезпечує довіру з боку досліджуваних, а також відповідає сучасним вимогам захисту інформації у сфері наукових досліджень [13].

Невід'ємною складовою є принцип наукової обґрунтованості, що передбачає використання лише тих методик, які пройшли теоретичну перевірку та емпіричну апробацію. Дотримання цього принципу унеможливорює застосування випадкових або сумнівних інструментів, що можуть спотворити результати [13].

Не можна оминути й принцип ненанесення шкоди, який орієнтує дослідника на забезпечення психологічного комфорту та безпеки учасників. Йдеться про недопущення ситуацій, що можуть негативно вплинути на психічний стан чи принизити гідність особистості [13].

Значущим є також принцип об'єктивності, що вимагає від дослідника неупередженості у процесі збору, аналізу й інтерпретації даних. Він покликаний мінімізувати вплив суб'єктивних чинників і гарантувати достовірність результатів [13].

Принцип ефективності рекомендацій підкреслює їхню практичну значущість та можливість застосування у психологічній роботі з учнями [30].

Завершальним є принцип комплексності діагностики, який передбачає багатостороннє вивчення явища. Завдяки цьому можливо отримати не фрагментарне, а цілісне й системне уявлення про досліджувану проблему [13].

Таким чином, дотримання зазначених принципів забезпечує не лише наукову обґрунтованість, але й етичну та практичну доцільність дослідження, що робить отримані результати максимально надійними та корисними.

З урахуванням визначених принципів здійснено підбір психодіагностичних інструментів, що відповідають меті дослідження [13].

Всі відібрані психодіагностичні методики пройшли систематичну апробацію в умовах освітньої та психологічної практики й відповідають загальноприйнятим критеріям надійності та валідності, що забезпечує достовірність та коректність отриманих результатів [13].

Комплексне застосування зазначених методик забезпечує системну оцінку рівня сформованості soft skills у старших школярів. Враховуються умови інтенсивної інформаційної взаємодії, характерні для сучасного соціального середовища [13].

Такий підхід забезпечує отримання достовірної та об'єктивної оцінки рівня розвитку компетентностей учасників дослідження [13].

Таким чином, обрані методики утворюють цілісний психодіагностичний інструментарій, що дозволяє на констатувальному етапі визначити початковий рівень soft skills старшокласників, а на формувальному етапі – відстежувати динаміку їх розвитку.

2.2. Проведення констатувального експерименту

Констатувальний етап експерименту був початковою ланкою

емпіричного дослідження, спрямованого на встановлення реального рівня сформованості м'яких навичок у старшокласників.

Саме цей етап забезпечував наукову достовірність подальших висновків, оскільки дозволив зафіксувати вихідний рівень сформованості комунікативних, організаторських, емоційних та творчих характеристик учнів, а також визначити наявні труднощі у міжособистісному спілкуванні [13].

Отримані дані стали основою для проєктування формульовального впливу та подальшого планування програми розвитку soft skills у старшокласників.

Метою констатувального етапу експерименту було комплексне виявлення рівня сформованості основних компонентів soft skills у старшокласників — комунікативних, організаторських, емпатійних і творчих умінь, а також визначення труднощів у міжособистісному спілкуванні [13].

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання:

1. Діагностувати рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей учнів старшої школи.
2. Визначити ступінь розвитку емпатії як емоційно-комунікативного компонента soft skills.
3. Оцінити рівень творчої спрямованості та креативності як показників гнучкого мислення.
4. Виявити основні труднощі у міжособистісному спілкуванні старшокласників.
5. Сформувати узагальнене уявлення про стан розвитку soft skills як системи взаємопов'язаних соціально-психологічних характеристик [13].

Дослідження проводилося на базі Броварського ліцею №6 Броварського району Київської області серед учнів 10–11 класів (усього 30 осіб віком 16–17 років). Вибірку складали хлопці та дівчата у рівному співвідношенні.

Діагностика здійснювалася у звичних для школярів умовах освітнього середовища, без порушення навчального процесу. Учасники були попередньо

поінформовані про мету, добровільність участі та конфіденційність результатів [13].

Згода на участь була отримана в усіх учасників, що забезпечило дотримання етичних вимог психологічного дослідження.

Діагностика проводилася в груповій формі та включала кілька послідовних етапів.

Виконання дослідження здійснювалося автором роботи за попередньо погодженим графіком. Під час проведення дотримувалися етичних норм та принципів наукової коректності [13].

Для реалізації констатувального етапу було застосовано комплекс взаємодоповнювальних психодіагностичних методик, які забезпечували всебічне дослідження структури soft skills у старшокласників:

1. Методика «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей» (КОС-1) [60; 67].

(автори Б. О. Федоришин і В. В. Синявський) — використана для визначення рівня сформованості комунікативних і організаторських умінь, здатності до налагодження взаємодії, ініціативності, лідерства та відповідальності у спільній діяльності [60; 67].

2. Методика дослідження емпатії

(А. Меграбян і Н. Епштейн, у вітчизняній адаптації) — була спрямована на вимірювання здатності до емоційного відгуку, співпереживання, розуміння емоційних станів інших осіб [60; 49].

3. Методика визначення творчої спрямованості особистості (опитувальник Г. Девіса в редакції Б. Пашнєва) — дозволяла оцінити рівень креативності, оригінальності мислення, відкритості до нового досвіду, готовності до самостійного пошуку нестандартних рішень [60].

4. Методика В. В. Бойка «Визначення труднощів у встановленні міжособистісних контактів» — використана для виявлення емоційних та комунікативних бар'єрів, що можуть перешкоджати ефективній взаємодії в соціальному середовищі [60].

Застосування зазначених інструментів забезпечило комплексну оцінку soft skills у когнітивно-комунікативному, емоційному та особистісно-творчому вимірах [13].

Емпірична робота проводилася поетапно та включала кілька послідовних кроків:

1. Підготовчий етап.

На цьому етапі учнів ознайомили з поняттям «soft skills», метою й завданнями дослідження, а також із принципами його проведення.

Наголошувалося на добровільності участі, анонімності відповідей та відсутності оцінного контролю [13].

2. Діагностичний етап.

На цьому етапі послідовно застосовувалися всі чотири методики. Спершу респонденти виконували опитувальник КОС-1, який дозволяв оцінити рівень розвитку комунікативних та організаторських навичок і стимулює процес саморефлексії щодо власних соціальних компетенцій.

Далі проводилася діагностика рівня емпатії, що відображала емоційно-чуттєвий аспект міжособистісного спілкування та здатність учнів до розуміння і співпереживання іншим [13].

Наступним етапом застосовувалася методика Г. Девіса (у ред. Б. Пашнева), яка була спрямована на виявлення творчої активності та потенціалу самовираження учнів [13].

Завершальним етапом стала методика В. В. Бойка, яка дозволила виявити типовий емоційний дискомфорт та особливості поведінки у складних міжособистісних ситуаціях [13].

Усі процедури проводились в доброзичливій та комфортній атмосфері, без зовнішнього тиску, що забезпечило щирість, достовірність отриманих даних та сприяло виявленню реальних особистісних проявів учнів.

Після завершення тестування перевірялися анкети, здійснювався підрахунок балів за ключами методик, визначалися рівні показників (низький,

середній, високий), результати фіксувалися у зведених таблицях для подальшого аналізу.

Для фіксації результатів констатувального експерименту для кожного учасника були складені індивідуальні протоколи, що відображали відповіді на застосовані методики [13].

Загалом для кожної з чотирьох методик сформовано по 30 протоколів на кожен етап, які узагальнено у відповідних додатках. Тексти опитувальників наведено у відповідних додатках: КОС-1 – Додаток А, інші методики – відповідно Додатки Б–Г. Протоколи позначені наступним чином: А1 – констатувальний експеримент, А2 – формувальний експеримент. Такий підхід дозволяє чітко відокремити дані кожного етапу дослідження для кожної методики [13].

Обробка результатів здійснювалася відповідно до інструкцій кожної методики. Для кожного респондента визначалися кількісні показники (сума балів) і якісні рівні. Крім того, обчислювалися відсоткові співвідношення та здійснювався якісний аналіз проявів soft skills у старшокласників (детально розглянуто у п. 2.3) [13].

Під час організації емпіричної роботи дотримано базових етичних норм психологічних досліджень: добровільності участі, інформованої згоди, анонімності та конфіденційності даних. Дослідження не передбачало жодного примусу чи оцінювання [13].

Зведені дані констатувального етапу свідчили, що більшість учнів характеризувалися недостатнім рівнем розвитку комунікативних та організаторських схильностей.

У частини респондентів також виявлено недостатній рівень емпатійності, що відображав певні труднощі у формуванні емоційної чутливості та здатності до співпереживання.

Аналіз показників творчої спрямованості показав переважання середнього рівня, тоді як у більшості учнів спостерігалися підвищені емоційні труднощі у міжособистісному спілкуванні [13].

Отримані показники вказували на потребу в системному психологічному впливі, спрямованому на розвиток комунікативних, емоційних і творчих компонентів soft skills.

Отже, реалізація констатувального етапу дала змогу отримати комплексне уявлення про вихідний рівень розвитку soft skills у старшокласників та виявити індивідуальні особливості у сфері спілкування, саморегуляції та творчого потенціалу [13].

Крім того, отримані результати констатувального етапу підтвердили потребу у цілеспрямованій роботі з розвитку м'яких навичок старшокласників та стали науковим підґрунтям для реалізації формувального етапу експерименту.

2.3. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження

Констатувальний етап дослідження має на меті визначити рівень сформованості soft skills у старшокласників. Він також спрямований на діагностику факторів, що стимулюють або ускладнюють розвиток м'яких навичок у підлітковому віці. У сучасних реаліях інформаційного суспільства м'які навички є основою для гармонійної соціалізації, професійного самовизначення та збереження емоційної рівноваги [13].

Soft skills включають когнітивні та емоційно-комунікативні компоненти. Для їхньої оцінки застосовано комплекс методик, що дозволяє всебічно охопити всі ключові аспекти цих навичок.

Дослідження охоплює комунікативно-організаторські схильності, рівень емпатії, творчі здібності, готовність до взаємодії та наявність емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні [13].

Для проведення діагностики застосовано чотири методики:

- опитувальник «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей» (КОС) (О. Синявський, Є. Федоришин), який дозволяє визначити рівень ініціативності, лідерських задатків, готовності до організації групової взаємодії; [60; 67]
- опитувальник емпатії А. Меграбяна і Н. Епштейна, спрямована на вимірювання когнітивного та емоційного складників емпатійності; [60; 49]
- опитувальник Г. Девіса в редакції Б. Пашнєва, який дозволяє оцінити рівень творчого мислення, креативність, гнучкість у вирішенні проблем і здатність генерувати нові ідеї; [60]
- модифікований варіант методики В. В. Бойка «Визначення труднощів у встановленні контактів», який виявляє основні емоційні перешкоди в комунікації [60].

Використання цього комплексу методик забезпечує достовірне визначення рівня розвитку soft skills у старшокласників та виявлення типових зон труднощів.

Отримані емпіричні дані слугують основою для визначення цілей та змісту формульованого етапу дослідження, на якому передбачено впровадження психологічних впливів для розвитку зазначених навичок [13].

Дослідження комунікативних та організаторських схильностей 30 старшокласників дозволяє класифікувати їх за ступенем вираженості відповідних показників, як показано у табл. 2.1 і 2.2.

Таблиця 2.1

Рівень вираженості комунікативних схильностей

Рівень комунікативних схильностей	Кількість учнів	Відсоток (%)
Дуже високий	3	10
Високий	2	6.7
Середній	4	13.3
Нижче середнього	16	53.3
Низький	5	16.7
Всього	30	100

Для наочності отримані дані про рівні комунікативних і організаторських схильностей старшокласників подано також у вигляді гістограм (рис. 2.1, 2.2).

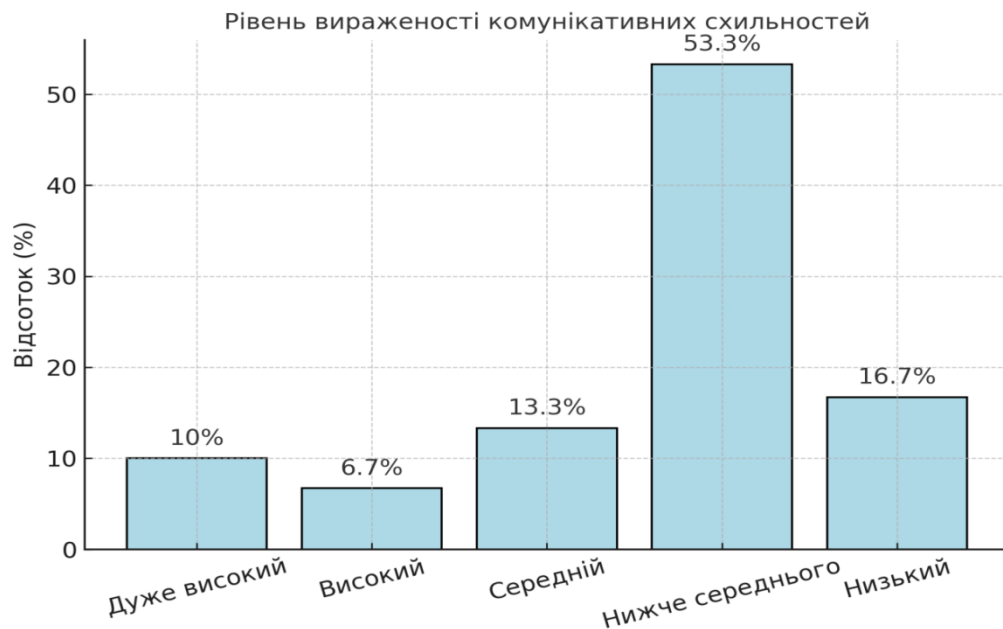


Рис. 2.1. Гістограма розподілу учнів за рівнями комунікативних схильностей

Троє учнів (10 %) демонструють дуже високий рівень комунікативних схильностей. Це вказує на їхню добре сформовану здатність до спілкування, активність у встановленні контактів та легкість у взаємодії з оточенням.

Двоє учнів (6,7 %) демонструють високий рівень комунікативних навичок, що свідчить про достатньо сформовані вміння спілкування та впевненість у міжособистісних контактах.

Середній рівень комунікативних схильностей виявлено у 4 учнів (13,3 %), які здатні до взаємодії, проте можуть відчувати труднощі у нових або стресових ситуаціях.

Нижчий за середній рівень комунікативних схильностей спостерігається у 16 учнів (53,3 %), що свідчить про певну пасивність, невпевненість або складнощі у міжособистісному спілкуванні.

Низький рівень комунікативних схильностей виявлено у 5 учнів (16,7 %), для яких характерна значна замкненість, складнощі у встановленні контактів та уникання спілкування.

Отже, більшість учнів мають недостатній рівень розвитку комунікативних схильностей (70% учнів — рівень нижче середнього або низький). Це свідчить про потребу в цілеспрямованій роботі з формування навичок ефективного спілкування, розвитку впевненості та відкритості в міжособистісній взаємодії.

Таблиця 2.2

Рівень вираженості організаторських схильностей

Рівень організаторських схильностей	Кількість учнів	Відсоток (%)
Дуже високий	2	6.7
Високий	1	3.3
Середній	4	13.3
Нижче середнього	6	20.0
Низький	17	56.7
Всього	30	100

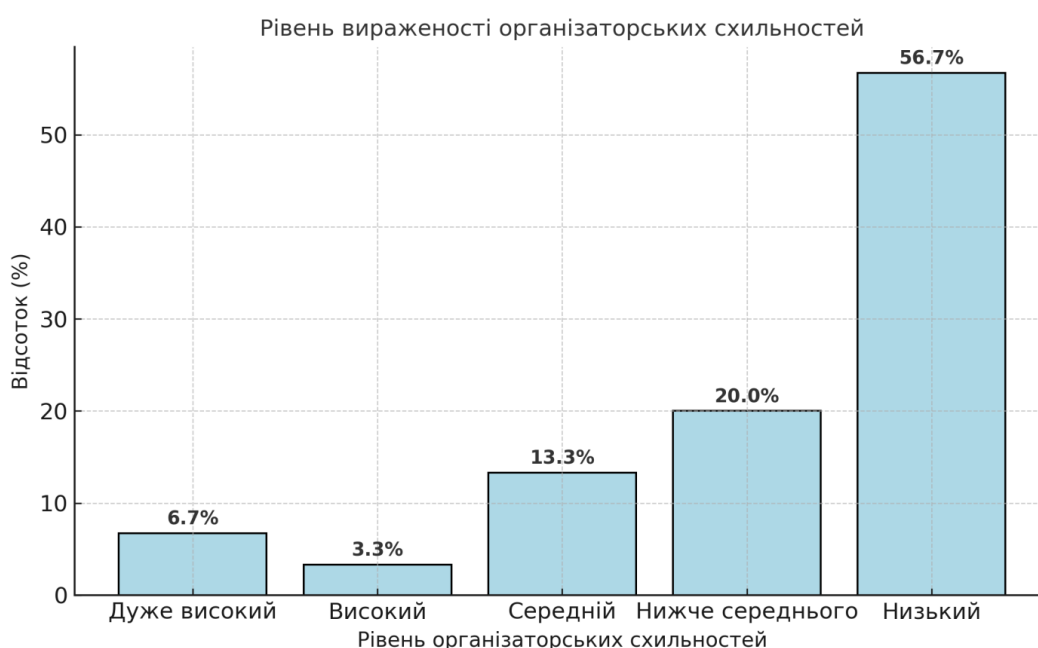


Рис. 2.2. Гістограма розподілу учнів за рівнями організаторських схильностей

Двоє учнів (6,7 %) демонструють дуже високий рівень організаторських схильностей, що свідчить про яскраво виражене прагнення до лідерства, активність у груповій діяльності та здатність впливати на інших.

У одного учня (3,3 %) спостерігається високий рівень організаторських схильностей, що проявляється у вираженій здатності до організації та вмінні координувати роботу групи.

Середній рівень організаторських схильностей виявлено у 4 учнів (13,3 %), що вказує на наявний потенціал до організаційної діяльності за відповідних умов.

Нижчий за середній рівень організаторських схильностей спостерігається у 6 учнів (20 %), що проявляється у недостатній ініціативності та небажанні брати на себе відповідальність.

Низький рівень організаторських схильностей спостерігається у 17 учнів (56,7 %), що свідчить про відсутність інтересу до організаційної діяльності та прагнення уникати відповідальності в колективі.

Отже, подібно до розвитку комунікативних схильностей, більше половини учнів (76,7%) характеризуються низьким або нижче середнього рівнем організаторських схильностей.

Ці результати підтверджують необхідність впровадження в систему психологічного супроводу старшокласників заходів, спрямованих на розвиток ініціативності, лідерських якостей, відповідальності та вміння працювати в команді.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що значна частина старшокласників має недостатньо сформовані як комунікативні, так і організаторські схильності.

Зокрема, 70% учнів демонструють рівень комунікативних схильностей нижче середнього або низький, а 76,7% — аналогічно низькі показники в розвитку організаторських умінь.

Це вказує на потребу цілеспрямованої роботи щодо розвитку зазначених умінь і навичок.

На рис. 2.1 зображено розподіл учнів за рівнями комунікативних схильностей: переважна частина має рівень нижчий за середній або низький, що свідчить про недостатньо розвинені навички міжособистісного спілкування.

Рис. 2.2 ілюструє рівень організаторських схильностей. Помітно, що серед учнів переважають низький або нижче середнього рівень, що може вказувати на потребу розвитку лідерських рис і вміння організовувати діяльність інших.

Констатувальний етап експерименту передбачає встановлення та опис поточного стану досліджуваного феномена до початку реалізації формувальних заходів. У межах нашого проведеного дослідження констатувальний етап був спрямований на оцінювання рівня емпатії старшокласників. Ця якість розглядається як одна з провідних соціально-психологічних характеристик особистості, що забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію. Вона сприяє встановленню гармонійних стосунків у колективі та формуванню толерантної поведінки учнів [13].

Для досягнення поставленої мети застосовано опитувальник А. Меграбяна та Н. Епштейна [60; 49].

Цей психодіагностичний інструмент відзначається високою надійністю та дає змогу здійснити кількісну й якісну оцінку здатності особистості емоційно реагувати на переживання інших людей. Методика дає змогу визначити рівень розвитку емпатії за п'ятиступеневою шкалою — від дуже низького до дуже високого. Такий підхід забезпечує можливість виявити загальну тенденцію, характерну для всієї вибірки. Крім того, він дозволяє виокремити групи учнів, які потребують цілеспрямованої психологічної підтримки [60; 49].

Опитування здійснювалося індивідуально з кожним учасником дослідження. Під час проведення було забезпечено комфортні умови та мінімізовано вплив зовнішніх подразників. Обрана процедура дослідження

забезпечила об'єктивність отриманих результатів і достовірність їх подальшої інтерпретації [13].

Отримані результати стали основою для проведення кількісного та якісного аналізу. Це дає змогу оцінити реальний рівень розвитку емпатійних навичок старшокласників та визначити пріоритетні напрями подальшого формувального впливу в експерименті. Для узагальнення отриманих даних проведено підрахунок учнів, які відповідають кожному рівню розвитку емпатії. Підсумкові дані подано у табл. 2.3.

Аналіз показників рівня емпатії серед старшокласників засвідчив, що більшість респондентів 60,0 % демонструють низький рівень розвитку емпатійних навичок.

Це вказує на недостатній рівень розвитку здатності усвідомлювати емоційний стан оточуючих, проявляти співпереживання та налагоджувати глибокі емоційні взаємини.

Таблиця 2.3

Розподіл учнів за рівнями розвитку емпатії

Рівень емпатії	Кількість учнів	Відсоток
дуже високий рівень	0	0
високий рівень	1	3.3
нормальний рівень	11	36.7
низький рівень	18	60
дуже низький рівень	0	0
Всього	30	100

Низький рівень емпатії може ускладнювати встановлення ефективної комунікації та негативно впливати на якість міжособистісних взаємодій у шкільному колективі.

Водночас 36,7 % старшокласників виявили середній рівень розвитку емпатії, що відповідає типовим показникам і забезпечує відносно стабільні можливості для формування та підтримки гармонійних взаємин із оточенням.

Лише 3,3 % респондентів за результатами тестування показали високий рівень розвитку емпатії.

Цей показник характеризується високою сприйнятливістю до емоцій інших людей. Він також передбачає готовність надавати підтримку та здатність швидко формувати довірливі взаємини відповідно до критеріїв методики.

У вибірці не зафіксовано учнів із дуже високим або дуже низьким рівнем емпатії. Такий результат свідчить про відсутність крайніх проявів як підвищеної емоційної чутливості, так і повної байдужості до емоцій оточуючих.

Отримані результати вказують на доцільність створення та інтеграції у систему психологічного супроводу старшокласників цілеспрямованих заходів, спрямованих на вдосконалення емпатійних здібностей.

Зокрема, рекомендується застосовувати тренінгові програми, інтерактивні методики навчання та групові форми роботи.

Вони сприяють розвитку здатності емоційно реагувати, розуміти почуття інших та формувати толерантне ставлення у міжособистісній взаємодії [13].

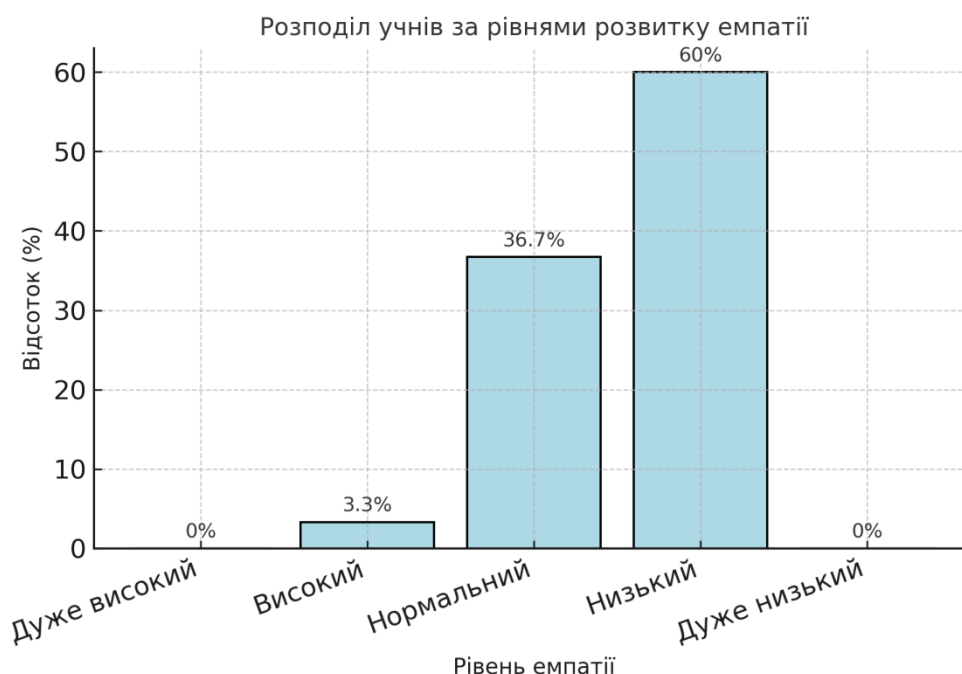


Рис. 2.3. Гістограма розподілу учнів за рівнями розвитку емпатії

На констатувальному етапі дослідження проведено аналіз 30 протоколів, які були зібрані за допомогою опитувальника особистісної схильності до творчості Г. Девіса у редакції Б. Пашнєва [60].

Мета аналізу полягала у визначенні рівня творчої спрямованості старшокласників за кількісними та якісними показниками. Також було проаналізовано, як ці рівні розподіляються серед учасників вибірки.

Результати дослідження дозволяють виділити групи учнів із високим, середнім та низьким рівнем творчої схильності.

Це свідчить про їхній потенціал до креативного мислення та вироблення оригінальних ідей.

Узагальнення цих даних дозволяє встановити загальну картину творчого розвитку досліджуваного колективу, а також визначити напрями, у яких доцільно здійснювати подальшу роботу з формування та розвитку soft skills.

У табл. 2.4 представлено кількісний розподіл учасників дослідження за рівнями їхньої творчої спрямованості.

Таблиця 2.4

Розподіл учнів за рівнями творчої спрямованості

Рівень творчої схильності	Кількість учнів	Відсоток (%)
Високий	1	3.3
Середній	26	86.7
Низький	3	10.0
Всього	30	100

Більшість учасників дослідження 86,7 % демонструють середній рівень творчої схильності.

Це свідчить про наявність сформованого, але ще не повністю розкритого творчого потенціалу.

Це вказує на можливість його розвитку через цілеспрямовану роботу та створення умов для креативної діяльності.

Низький рівень креативності виявлено у 10,0 % учнів (3 особи).

Це потребує запровадження додаткових заходів для стимулювання творчої активності та подолання можливих перешкод у розвитку їхнього творчого потенціалу.

Високий рівень креативності виявлено лише у 3,3% респондентів (1 учень), що свідчить про наявність у вибірці окремої яскраво вираженої творчої особистості.

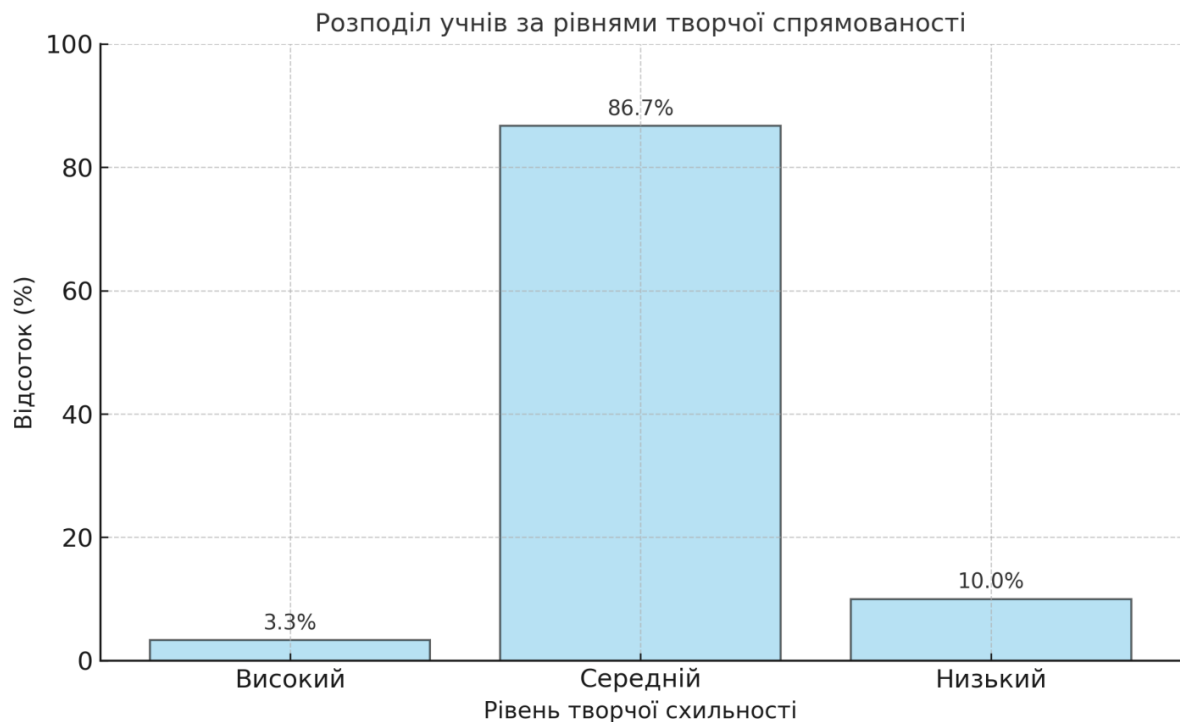


Рис. 2.4. Гістограма розподілу учнів за рівнями творчої спрямованості

Констатувальний етап експерименту передбачає оцінювання початкового рівня розвитку міжособистісних навичок учнів. Він дає змогу виявити ключові труднощі, які перешкоджають ефективній комунікації [13].

Обробка отриманих даних є ключовим етапом для планування подальших корекційних заходів. Вона дозволяє об'єктивно оцінити поточний стан досліджуваного явища [13].

У дослідженні опрацьовано 30 протоколів, отриманих за методикою В. В. Бойка [60]. Вона дає змогу виявляти емоційні бар'єри у міжособистісному спілкуванні. Проведений аналіз дозволяє оцінити не лише кількість наявних перешкод, а й їхню структурну специфіку.

Особлива увага зосереджена на виявленні домінуючих факторів, які стримують розвиток комунікативних навичок старшокласників. Результати дослідження дають змогу визначити, як виявлені труднощі у встановленні міжособистісних контактів впливають на розвиток соціально значущих навичок, зокрема комунікативної компетентності. Комунікативна компетентність виступає однією з ключових умов успішної соціальної адаптації та подальшої самореалізації учнів у різних сферах життя.

На основі даних табл. 2.5 можна простежити ступінь розвитку комунікативних компетенцій учнів та визначити домінуючі бар'єри у міжособистісних контактах.

Таблиця 2.5

Рівень труднощів у міжособистісному спілкуванні учнів

Рівень труднощів	Баловий діапазон	Кількість учнів	Відсоток (%)
умовно низький	0-2	0	
низький	3-5	0	
помірний	6-8	3	10
підвищений	9-12	27	90
високий	13-25	0	
Всього		30	100

У табл. 2.5 подано розподіл учнів за рівнями труднощів у встановленні міжособистісних контактів.

Дані сформовані на основі сумарних балів за відповідною шкалою методики В. В. Бойка [60].

Результати аналізу показують, що 90 % учнів мають підвищений рівень труднощів.

Такий показник вказує на наявність суттєвих емоційних бар'єрів у процесі комунікації.

Лише 10 % учнів мають помірний рівень труднощів. Це вказує на наявність поміркованих перешкод у міжособистісному спілкуванні.

Отримані дані вказують на потребу впровадження цілеспрямованих

корекційних заходів, які спрямовані на подолання комунікативних перешкод та підвищення ефективності міжособистісного спілкування старшокласників.

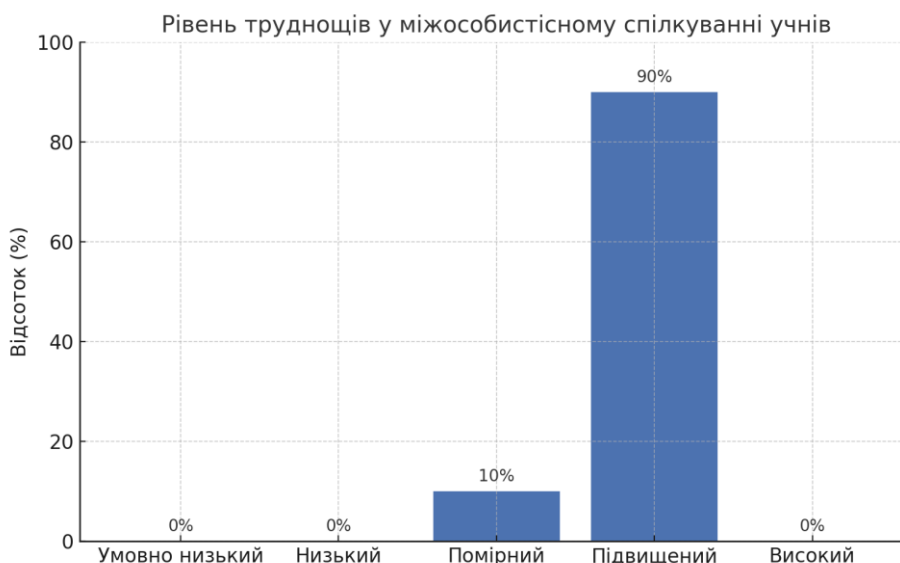


Рис. 2.5. Гістограма розподілу учнів за рівнями труднощів у міжособистісному спілкуванні

Для всебічної оцінки початкового рівня сформованості ключових soft skills у старшокласників на констатувальному етапі експерименту здійснено комплексне дослідження з використанням кількох психодіагностичних методик.

Кожна з методик орієнтована на виявлення окремих компонентів особистісного розвитку. Вони характеризують здатність старшокласників до ефективної соціальної взаємодії та побудови міжособистісних контактів.

Крім того, досліджуються показники гнучкості мислення, ініціативності та емоційної чутливості.

У межах дослідження було проаналізовано такі характеристики:

Комунікативні схильності — це уміння встановлювати контакт з іншими, підтримувати спілкування та ефективно розвивати взаємодію.

Організаторські схильності — це здатність раціонально планувати спільну діяльність, узгоджувати дії учасників групи та виконувати лідерські ролі [60; 67]. Рівень емпатії — це уміння емоційно відгукуватися на переживання інших, розуміти їхні почуття та внутрішній стан [60; 49].

Творчий потенціал — це здатність мислити нестандартно, проявляти креативність і створювати оригінальні ідеї [60].

Рівень труднощів у встановленні контактів — це показник наявності перешкод у спілкуванні та здатності ефективно взаємодіяти з іншими [60].

Отримані дані подано в узагальненій табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Узагальнена таблиця результатів констатувального етапу

№	Методика діагностики	Soft skill характеристика	Домінуючий рівень серед учнів	Основні результати та висновки
1	КОС-1 (Комунікативно-організаторські схильності, Синявський і Федоришин) [60; 67]	Комунікативні схильності	Нижче середнього (53,3%)	Більшість учнів мають занижені комунікативні схильності; високий і дуже високий рівні зафіксовано лише у 16,7%.
2	КОС-1 (Комунікативно-організаторські схильності, Синявський і Федоришин) [60; 67]	Організаторські схильності	Низький (56,7%)	Переважає частина учнів має низький рівень організаторських здібностей; високі рівні спостерігаються рідко (10%).
3	Методика дослідження емпатії (А. Меграбян і Н. Епштейн) [60; 49]	Емпатія	Низький (60%)	Більшість учнів мають низький рівень здатності до емпатії; високий рівень виявлено лише у 3,3%.
4	Методика у формі опитувальника, розроблену Г. Девісом у редакції Б. Пашнєва[60]	Творчі схильності	Середній (86,7%)	У більшості учнів середній рівень креативності; високий рівень мають лише 3,3%, низький — 10%.
5	Методика визначення труднощів у встановленні контактів (В. В. Бойко) [60]	Рівень труднощів у спілкуванні	Підвищений (90%)	Більшість учнів зазнають значних труднощів у встановленні міжособистісних контактів; помірний рівень у 10%, високий відсутній.

Отже, результати аналізу свідчать, що більшість старшокласників має недостатньо розвинені ключові soft skills для ефективної міжособистісної взаємодії та успішної організації спільної діяльності. Найнижчі результати зафіксовані у сфері комунікативних і організаторських схильностей, а також у рівні емпатії. Це може пояснювати високий рівень труднощів у міжособистісному спілкуванні, який спостерігається у 90% учнів. Водночас середній рівень творчого потенціалу свідчить про наявність можливостей для його розвитку за умови систематичної цілеспрямованої роботи.

Отримані дані підтверджують потребу у впровадженні розвивальних програм, спрямованих на формування комунікативних навичок, розвиток емоційного інтелекту та стимулювання творчого потенціалу учнів.

ВИСНОВИ ДО РОЗДІЛУ 2

Результати емпіричного дослідження розвитку soft skills у старшокласників дозволяють зробити такі висновки.

1. Встановлено, що дослідження було сплановане з урахуванням чітко визначеної мети та завдань, обраної репрезентативної вибірки учнів та методик, спрямованих на оцінювання окремих компонентів soft skills старшокласників.

Підготовчий етап включав узгодження проведення дослідження з адміністрацією закладу освіти та інформування учасників про його зміст і умови. Процедура опитування забезпечила упорядкований збір даних, що створило підґрунтя для подальшої обробки результатів і визначення особливостей розвитку soft skills у старшокласників.

2. Було визначено початковий рівень розвитку soft skills у старшокласників та оцінено стан їхніх комунікативних, організаторських, емпатійних і творчих умінь, а також особливості подолання міжособистісних бар'єрів. Для цього застосовувалися психодіагностичні інструменти: КОС Н. В. Синявського та Б. А. Федоришина, дослідження емпатії А. Меграбяна та Н. Епштейна, опитувальник для визначення творчих схильностей Г. Девіса (у редакції Б. Пашнєва) та методика В. В. Бойка «Визначення труднощів у встановленні міжособистісних контактів». Використання цих інструментів дозволило комплексно оцінити розвиток зазначених умінь та встановити індивідуальні особливості формування soft skills у учнів.

3. З'ясовано, що аналіз результатів констатувального етапу дослідження дав можливість визначити вихідний рівень сформованості soft skills у старшокласників.

Встановлено, що більшість учнів демонструють низький та середній рівень розвитку комунікативних, організаторських, емпатійних і творчих умінь, при цьому спостерігаються індивідуальні відмінності та певні труднощі у подоланні міжособистісних бар'єрів.

Отже, отримані результати констатувального етапу дослідження створюють надійну основу для розроблення формувальних заходів та визначення ефективних стратегій розвитку soft skills у старшокласників.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ М'ЯКИХ НАВИЧОК У СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ

3.1. Обґрунтування основних положень програми щодо формування «soft skills» у старших школярів.

Сучасні соціокультурні умови, що характеризуються швидкими технологічними змінами, високими вимогами до гнучкості мислення, комунікативної компетентності та здатності до саморегуляції, зумовлюють потребу у формуванні в старших школярів комплексу м'яких навичок — soft skills [12].

Ці навички виступають не лише як чинник успішної адаптації в суспільстві, а й як психологічна основа для самореалізації, професійного становлення та гармонійного розвитку особистості [12].

Попри зростання наукового інтересу до феномену soft skills, у шкільній практиці все ще переважає акцент на когнітивних досягненнях, тоді як розвиток соціально-емоційної сфери та комунікативної компетентності часто залишається поза увагою. Більшість старшокласників демонструють труднощі у встановленні міжособистісних контактів, невпевненість у власних можливостях, недостатню саморегуляцію, низьку здатність до конструктивного розв'язання конфліктів. Ці особливості актуалізують потребу в цілеспрямованій психологічній роботі, спрямованій на розвиток саме м'яких навичок як інтегрального особистісного ресурсу [12].

Результати констатувального етапу дослідження показали, що у значної частини старшокласників рівень розвитку комунікативно-організаторських умінь, емоційної чутливості та соціальної гнучкості перебуває на низькому або нижче середнього рівні. Такі дані отримано завдяки застосуванню

комплексу психодіагностичних методик (КОС-1 [60; 67], методики В. В. Бойка [60] тощо). Це засвідчує наявність психологічних бар'єрів у взаємодії, труднощів у самопрезентації, недостатню сформованість умінь ефективного спілкування та емоційного самоконтролю.

Отже, постає потреба у створенні спеціальної психологічної програми, спрямованої на розвиток soft skills як цілісної системи особистісних характеристик, що включає комунікативні, емоційно-вольові, когнітивні та рефлексивні компоненти.

Така програма має стати практичним інструментом оптимізації внутрішнього потенціалу старшокласників, підвищення їхньої впевненості у власних силах, формування готовності до ефективної соціальної взаємодії та життєвої самореалізації в умовах інформаційного суспільства.

Метою програми є цілеспрямований розвиток особистісних навичок старшокласників, які забезпечують ефективну взаємодію з оточенням.

Мета визначена з урахуванням результатів констатувального етапу, під час якого застосовано чотири психодіагностичні інструменти: КОС-1 [60; 67], опитувальник емпатії Меграбяна і Епштейна [60; 49], опитувальник творчих схильностей Девіса (редакція Пашнєва) [60] та методику В. В. Бойка «Визначення труднощів у встановленні контактів» [60].

Отримані дані дозволили виявити напрями розвитку: комунікативну активність, здатність розуміти емоції інших, творчість, саморегуляцію та соціальну гнучкість.

Програма спрямована на формування цих навичок, підвищення впевненості у власних силах і готовності старшокласників до самостійного прийняття рішень у різних соціальних та життєвих ситуаціях.

Напрями розвитку soft skills у старшокласників:

1. Розвиток комунікативних та організаторських умінь, підвищення ефективності взаємодії у колективі та здатності до координації спільних дій (дані КОС-1) [60; 67].

2. Формування емоційної чутливості та здатності до емпатії, розуміння емоцій інших людей і власного емоційного стану (результати опитувальника Меграбяна і Епштейна) [60; 49].

3. Розвиток творчого мислення та креативності, здатності генерувати нові ідеї та застосовувати нестандартні підходи до вирішення проблем (опитувальник творчих схильностей Девіса, редакція Пашнєва [60]).

4. Подолання психологічних бар'єрів у встановленні міжособистісних контактів, підвищення впевненості у соціальній взаємодії [60].

Теоретико-методологічні засади формування soft skills у старшокласників базуються на сучасних психологічних концепціях розвитку особистості, соціально-емоційної компетентності та комунікативної ефективності [12].

Програма передбачає цілісний підхід до розвитку інтегрованих навичок, що забезпечують успішну взаємодію у соціальному середовищі.

Методологічною основою є принципи системності, послідовності та комплексності. Принцип системності дозволяє розглядати soft skills як взаємопов'язані складові особистості. Принцип послідовності передбачає логічне ускладнення завдань відповідно до рівня розвитку навичок. Принцип комплексності забезпечує одночасний розвиток комунікативних, емоційних, когнітивних та організаторських здібностей [30].

Програма передбачає використання активних психологічних технологій, які стимулюють формування практичних навичок у природних соціальних ситуаціях. До них належать індивідуальні, групові та колективні вправи, що сприяють розвитку критичного мислення, самоспостереження, емпатії та здатності до ефективної взаємодії [30].

Таким чином, теоретико-методологічні засади забезпечують наукову обґрунтованість майбутньої програми та визначають напрямки її формування, спрямовані на розвиток ключових soft skills у старшокласників [30].

Для реалізації програми враховано такі основні психологічні принципи:

Системність — навички розглядаються як взаємопов'язані складові особистості; розвиток однієї навички сприяє зміцненню інших.

Послідовність — завдання та вправи розподіляються від простих до складніших, з урахуванням рівня сформованості навичок учнів.

Комплексність — одночасно розвиваються комунікативні, емоційні, когнітивні та організаторські уміння.

Активність та саморегуляція — учні беруть активну участь у виконанні завдань, формуючи навички самоспостереження, самоконтролю та критичного аналізу власної поведінки.

Практична спрямованість — завдання моделюють реальні соціальні ситуації, що сприяє розвитку адаптивних умінь взаємодії у колективі [30].

Реалізація цих принципів забезпечує ефективне формування soft skills, розкриває потенціал учнів у комунікативній, емоційній та організаційній сферах та сприяє їхній успішній соціалізації [30].

Розробка програми формування soft skills у старшокласників базується на результатах констатувального етапу дослідження, що дозволяє врахувати реальний рівень розвитку комунікативних, організаторських, емоційних та творчих навичок учнів [30].

Діагностичні методики, застосовані на констатувальному етапі, виявили особливості кожного учасника дослідження, визначили слабкі та сильні сторони в міжособистісній взаємодії, рівні емпатії та готовності до організаційної діяльності. На основі цих даних програма передбачає такі напрямки роботи, щоб:

Зміцнити наявні сильні навички учнів через практичні вправи та активну взаємодію в групах;

Коригувати та формувати недостатньо розвинені уміння, забезпечуючи поступове ускладнення завдань;

Враховувати індивідуальні особливості учнів, зокрема рівень емоційної чутливості та комунікативної відкритості;

Забезпечити комплексний розвиток соціально-емоційних та організаторських компетенцій [30].

Таким чином, психологічне підґрунтя програми визначається реальними потребами та можливостями учнів, що гарантує її ефективність і спрямованість на розвиток ключових soft skills, необхідних для успішної соціалізації та взаємодії у колективі [30].

Формування soft skills у старшокласників відбувається через взаємодію кількох психологічних механізмів, що забезпечують розвиток комунікативних, емоційних, когнітивних та організаторських умінь:

1. Наслідкування та моделювання поведінки — учні спостерігають за поведінкою більш досвідчених або успішних партнерів, копіюють ефективні стратегії взаємодії та організації діяльності.

2. Соціальне підкріплення — позитивні результати взаємодії та співпраці стимулюють повторення і закріплення навичок.

3. Рефлексія та самоспостереження — учні аналізують власну поведінку, оцінюють успіхи та недоліки, що сприяє свідомому розвитку умінь.

4. Емоційне включення та емпатія — здатність розуміти та враховувати емоційний стан інших стимулює розвиток комунікативної чутливості.

5. Поступове ускладнення завдань — формування навичок відбувається через систематичне ускладнення соціальних та організаційних ситуацій, що відповідає рівню розвитку учнів.

6. Мотиваційна підтримка — внутрішня та зовнішня мотивація сприяє активному залученню до процесу та закріпленню отриманих умінь [30].

Використання цих психологічних механізмів дозволяє забезпечити системний та цілеспрямований розвиток soft skills, адаптований до індивідуальних особливостей учнів, і створює передумови для успішної соціалізації та ефективної взаємодії у колективі [30].

Реалізація програми формування soft skills у старшокласників передбачає поетапний підхід, що забезпечує поступове формування комунікативних, емоційних, когнітивних та організаторських умінь.

Програму формування soft skills у старшокласників передбачено реалізовувати поетапно.

На підготовчому етапі учні ознайомлюються з метою та завданнями програми, формується позитивна мотивація до участі, а також створюється сприятливе психологічне середовище для взаємодії [30].

Основний етап включає виконання індивідуальних, групових та колективних вправ, спрямованих на розвиток soft skills, застосування активних психологічних технологій для закріплення практичних умінь та регулярне самоспостереження і рефлексію результатів діяльності.

На заключному етапі підводяться підсумки виконаної роботи, оцінюється прогрес учнів у розвитку комунікативних, емоційних та організаторських умінь, а також визначаються напрями подальшого вдосконалення soft skills [30].

Поетапне впровадження програми дозволяє забезпечити системність, послідовність і комплексність формування soft skills, враховуючи індивідуальні особливості та рівень розвитку учнів.

Ефективність формування soft skills у старшокласників забезпечується створенням сприятливих психологічних умов, які стимулюють активну участь учнів та закріплення навичок.

Позитивна мотивація учнів забезпечує зацікавленість у розвитку комунікативних, організаторських та емоційних умінь, що стимулює активну участь у заняттях [30].

Емоційно безпечне середовище сприяє відкритості учнів, готовності експериментувати у взаємодії та вільно висловлювати думки.

Індивідуалізація підходу враховує особистісні особливості учнів, рівень розвитку їхніх навичок і психологічні потреби кожного.

Активне залучення до діяльності реалізується через інтерактивні вправи, рольові ігри, дискусії та групові проєкти, що дозволяють формувати soft skills на практиці [30].

Рефлексія та самоспостереження передбачає систематичний аналіз власних дій, обговорення результатів і помилок, що допомагає свідомо формувати ефективні стратегії взаємодії.

Створення таких умов забезпечує максимальну ефективність програми, сприяє розвитку ключових навичок, підвищує комунікативну та організаційну компетентність учнів і підтримує їхню успішну соціалізацію.

Реалізація програми формування soft skills у старшокласників, з урахуванням результатів констатувального етапу та застосованих методик, забезпечить розвиток комунікативних, організаторських, емоційних та творчих умінь [30].

Після впровадження програми учні підвищують рівень комунікативних та організаторських навичок, визначених за методикою КОС-1 [60; 67], що дозволить ефективніше взаємодіяти в групі, брати на себе відповідальність та планувати спільну діяльність.

Вони розвинуть емпатію та соціальну чутливість, оцінену опитувальником Меграбяна і Епштейна [60; 49], що сприятиме адекватному реагуванню на емоційний стан інших та підтримці конструктивної взаємодії.

Крім того, учні підвищують творчі здібності та креативність, зафіксовані опитувальником Девіса [60], що проявиться у генерації нестандартних ідей та здатності знаходити оригінальні рішення.

Нарешті, вони зменшать труднощі у встановленні міжособистісних контактів, оцінені методикою В. В. Бойка [60], що підвищить готовність до спілкування, знизить бар'єри у взаємодії та покращить вирішення конфліктних ситуацій.

Досягнення цих результатів сприятиме комплексному розвитку soft skills, підвищенню соціальної адаптивності учнів, їхній здатності до

співпраці та ефективної взаємодії в колективі, а також їхній подальшій успішній соціалізації [30].

Таким чином, у підпункті 3.1 обґрунтовуються основні положення програми формування soft skills у старшокласників. Теоретико-методологічною основою програми є сучасні психологічні концепції розвитку особистості, соціально-емоційної компетентності та комунікативної ефективності. Основними психологічними принципами програми є системність, послідовність, комплексність, активність та саморегуляція, а також практична спрямованість завдань. Психологічні умови ефективності передбачають створення позитивної мотивації учнів, емоційно безпечного середовища, індивідуалізацію підходу, активне залучення до діяльності та систематичну рефлексію [30].

Врахування результатів констатувального етапу та даних чотирьох застосованих методик дозволить очікувати розвиток комунікативних, організаторських, емоційних та творчих умінь учнів, зменшення труднощів у встановленні контактів і підвищення їхньої соціальної адаптивності [30].

Таким чином, підпункт підтверджує наукову обґрунтованість програми та визначає напрями її подальшої реалізації.

3.2. Проведення формувального експерименту

Формувальний етап експериментального дослідження виконує провідну функцію у структурі кваліфікаційної роботи, адже саме він забезпечує можливість емпірично підтвердити ефективність авторської програми формування «soft skills» у старшокласників [30].

Констатувальний зріз дозволив зафіксувати початковий рівень сформованості комунікативних, організаторських та інших соціально значущих навичок. Формувальний експеримент був спрямований на

цілеспрямований психологічний вплив. Він мав на меті сприяти розвитку необхідних умінь та подоланню виявлених труднощів [30].

Експеримент було організовано з урахуванням ключових принципів психологічного впливу, серед яких науковий підхід, системність, поступове ускладнення завдань та індивідуальна робота з кожним учасником.

Основна увага приділялася психологічному моделюванню соціальних взаємодій, спостереженню за поведінкою учнів та аналізу їхніх емоційних і комунікативних проявів.

Принцип інтегративності передбачав одночасний розвиток комунікативних, організаторських, емоційно-регулятивних та креативних навичок у межах єдиної програми [30].

Формувальний експеримент включав впровадження спеціально розробленої тренінгової програми, що складалася з семи занять. Кожне заняття містило декілька вправ, як правило, три і більше, що давало змогу всебічно розвивати необхідні навички [30].

Зміст програми був спрямований на формування у старшокласників ефективних навичок міжособистісної взаємодії. Вона забезпечувала подолання комунікаційних бар'єрів та розвиток умінь співпраці. Програма також сприяла вдосконаленню організаторських здібностей учнів. Крім того, вона формувала здатність працювати в команді для досягнення спільних цілей [30].

У програмі брали участь ті самі учні віком 14–17 років, які вже залучалися до попереднього етапу дослідження.

Під час виконання програми спостерігалася позитивна зміна у рівні групової взаємодії та активності учнів. На першому занятті деякі учні були обережними та пасивними. Проте вже на другому–третьому занятті підвищилася їхня активність. Вони стали більш готовими брати участь у дискусіях і рольових іграх. Поступово в групі встановлювалася атмосфера довіри, що стимулювало учнів до більш відкритого висловлення власних думок і переживань.

Серед труднощів відзначали низьку активність окремих учнів. Це вимагало додаткового стимулювання. Рівень готовності до співпраці був різним на початку і створював дисбаланс у групових завданнях. Потрібна була гнучка корекція вправ залежно від темпу роботи групи.

Заняття були структуровані і проходили за визначеною послідовністю. Вступна частина включала мотиваційний етап та створення позитивного настрою. Основна частина передбачала виконання вправ для розвитку конкретних «soft skills». Підсумкова частина містила рефлексію, обговорення результатів та формування висновків.

Така організація занять гарантувала психологічну безпеку учасників, поступове включення школярів у роботу та формування у них позитивного досвіду взаємодії.

Кожне заняття проходило протягом 60–90 хвилин, що давало можливість поєднувати динамічні та розумові вправи та зберігати працездатність учасників. Група налічувала 30 учасників, що давало змогу одночасно відстежувати їхню взаємодію та оцінювати індивідуальні прояви активності. Ця кількість учасників дозволяла моделювати соціальні ситуації у великій групі та одночасно виявляти індивідуальні особливості поведінки школярів під час виконання завдань.

Основні тематичні напрями тренінгової програми

Кожне заняття було присвячене конкретній темі, що відображала поступове ускладнення завдань і розширення кола розвиваних навичок.

Заняття 1. Вступне. Знайомство учасників та згуртування групи. Мета – забезпечити сприятливу атмосферу, сформувати довіру та первинне об'єднання колективу.

Комунікативна компетентність. Мета – формування навичок уважного слухання, чіткого вираження власних думок та встановлення ефективного контакту.

Заняття 2. Лідерство та розвиток організаторських умінь.

Мета – сприяти становленню здатності до ефективної організації спільної діяльності, формуванню ініціативності та відповідального ставлення до виконання групових завдань.

Заняття 3. Емпатія як ключ до ефективного спілкування.

Мета – розвивати емоційну чутливість, уміння усвідомлювати й розуміти емоційний стан інших людей, формувати здатність до співпереживання та прийняття позиції співрозмовника.

Заняття 4. Розкриття творчого потенціалу старшокласників.

Мета – стимулювати розвиток креативного мислення, уяви та здатності генерувати оригінальні ідеї й знаходити нетрадиційні способи розв’язання проблемних ситуацій.

Заняття 5. Подолання комунікативних бар’єрів.

Мета – сприяти зниженню рівня емоційної напруги, формуванню умінь самоконтролю та саморегуляції, розвитку впевненості під час публічних виступів і взаємодії з аудиторією.

Заняття 6. Інтегроване заняття Разом до результату.

Мета – узагальнити та закріпити набуті м’які навички (комунікативні, організаторські, творчі, емпатійні, уміння долати труднощі у спілкуванні), сформувати здатність ефективно використовувати їх у командній діяльності для досягнення спільних цілей.

Заняття 7. Підсумкове заняття.

Мета – узагальнити результати участі у тренінгу, сприяти усвідомленню особистісних змін, визначенню індивідуальних цілей подальшого саморозвитку та формуванню внутрішньої мотивації до вдосконалення власних soft skills.

Повний зміст програми з детальним описом занять і характеристикою вправ, передбачених програмою, наведено у Додатку Д.

Для реалізації програми застосовувалися:

- Рольові ігри передбачають відтворення різноманітних соціальних ситуацій для оцінки ефективності різних стратегій поведінки.

- Групові дискусії сприяють формуванню навичок аргументованого висловлення власної позиції, активного слухання та узгодження дій у колективі.
- Творчі завдання сприяють розвитку креативного мислення та гнучкості у пошуку нестандартних способів розв'язання завдань.
- Вправи на саморефлексію сприяють усвідомленню власних емоцій і поведінкових реакцій, оцінці рівня активності та ефективності взаємодії з іншими.
- Міні-лекція знайомить учасників із теоретичними основами теми. Вона створює інформаційне підґрунтя для проведення практичних вправ. Під час заняття формується усвідомлення значущості комунікативних умінь. Також стимулюється мотивація до їх подальшого розвитку.

Під час проведення формувального експерименту акцент робився на створенні довірливої та партнерської атмосфери серед учасників. Учні брали участь у групових дискусіях, рольових іграх, командних завданнях та інтерактивних вправах. Це сприяло формуванню окремих компетентностей. Також були створені ситуації успіху та підвищена самооцінка старшокласників. Крім того, активізувалася їхня пізнавальна та соціальна діяльність. Програма спиралася на загальновідомі психологічні тренінгові практики та була адаптована відповідно до вікових особливостей старшокласників.

Вона включала вправи, спрямовані на розвиток комунікативних навичок, удосконалення організаторських здібностей, стимулювання розвитку емпатії, творчого мислення, а також на подолання труднощів міжособистісних контактів. Суміщення цих вправ забезпечувало цілісний і комплексний психологічний ефект.

Заняття були організовані так, щоб учасники послідовно переходили від усвідомлення власних труднощів і ресурсів до практичного опанування конструктивних моделей поведінки.

На початковому етапі основну увагу зосереджували на подоланні емоційних бар'єрів, розвитку комунікативної впевненості та формуванні позитивного образу «Я». Подальші заняття були спрямовані на вдосконалення комунікативних і організаторських умінь, розвиток креативного мислення та навичок ефективної командної взаємодії.

Завершальне заняття носило підсумковий характер і було спрямоване на інтеграцію набутого досвіду та формування стійкої мотивації до застосування здобутих умінь у повсякденному житті.

Протягом формувального експерименту спостерігали за динамікою групової взаємодії. Аналізували поведінку окремих учасників та рівень їхньої активності. Оцінювали готовність до виконання завдань і здатність до саморефлексії.

Це дозволяло фіксувати проміжні результати. Також можна було вносити корективи у проведення занять відповідно до потреб групи.

Таким чином, формувальний експеримент став важливою частиною дослідження. Він поєднував практичну реалізацію тренінгової програми та науково обґрунтовану систему психологічних впливів. Результати експерименту мають засвідчити ефективність запропонованої програми. Вони також показують, які зміни відбулися у рівні розвитку «soft skills» старшокласників.

3.3. Аналіз та оцінка ефективності реалізованих програмних заходів

Оцінка ефективності розробленої та реалізованої програми формування soft skillsy старших школярів ґрунтувалася на порівнянні результатів, отриманих у ході констатувального та формувального етапів дослідження.

Застосування комплексу психодіагностичних методик дало можливість простежити динаміку розвитку ключових компонентів м'яких навичок: комунікативних та організаторських схильностей, рівня емпатійності, творчого потенціалу та подолання комунікативних бар'єрів.

Вибір саме цих методик обумовлений необхідністю багатопланового підходу: адже soft skills не зводяться до однієї здібності, а становлять цілісну систему соціально-психологічних якостей, які проявляються у здатності співпрацювати, ефективно комунікувати, творчо мислити, адаптуватися до нових умов та будувати міжособистісні стосунки.

Аналіз результатів за методикою «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей» (КОС - 1) [60; 67]

На констатувальному етапі у більшості старшокласників домінували низькі та середні показники за шкалами комунікативних і організаторських схильностей.

Це свідчило про певну невпевненість у власних силах, недостатню ініціативність та переважну орієнтацію на роль виконавців у спільній діяльності. Учні неохоче брали на себе функції лідера, уникали ситуацій, де потрібно координувати роботу групи чи відповідати за результат спільних завдань.

Формувальний етап показав позитивні зміни: зросла кількість учнів із високим рівнем комунікативних та організаторських здібностей, а тих, хто має низькі показники, стало значно менше (див. табл. 3.1–3.2, рис. 3.1 – комунікативні; табл. 3.3–3.4, рис. 3.2 – організаторські).

Таблиця 3.1

Рівень вираженості комунікативних схильностей

Рівень комунікативних схильностей	Кількість Учнів до	Відсоток (%) до	Кількість учнів після	Відсоток (%) після
Дуже високий	3	10	3	10
Високий	2	6.7	7	23.3
Середній	4	13.3	16	53.3
Нижче середнього	16	53.3	2	6.7
Низький	5	16.7	2	6.7
Всього	30	100	30	100

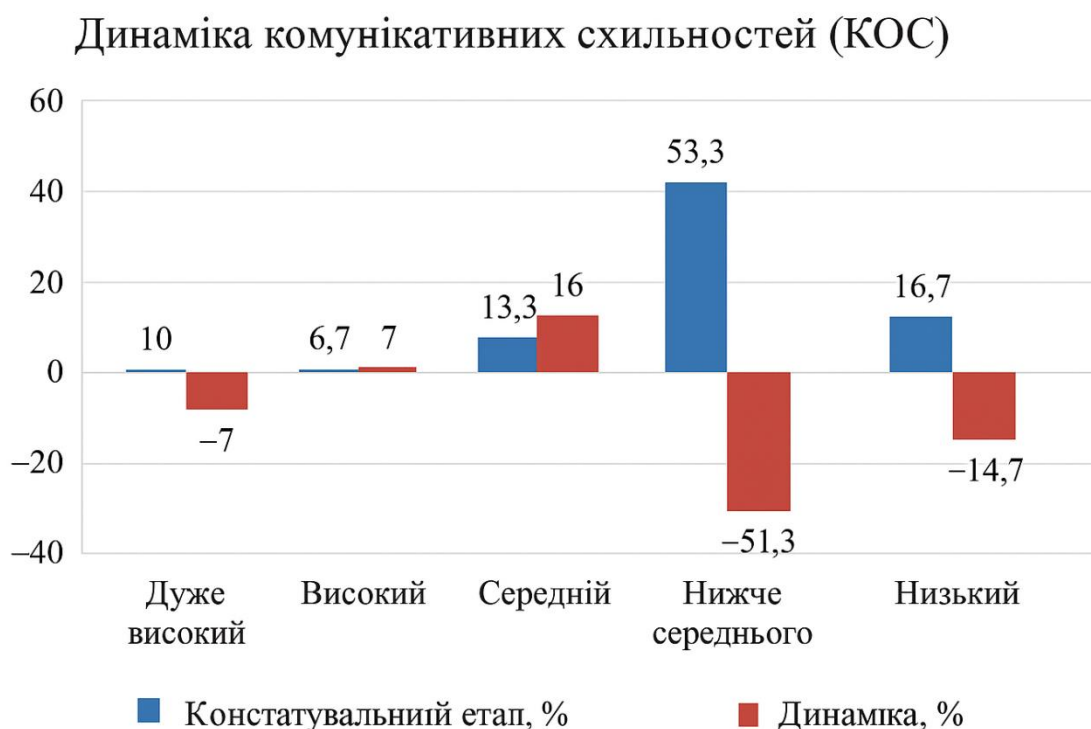


Рис. 3.1. Гістограма розподілу учнів за рівнями комунікативних схильностей

Таблиця 3.2

Динаміка комунікативних схильностей (КОС - 1)

Рівень комунікативних схильностей	Констатувальний етап, %	Формувальний етап, %	Динаміка, %
Дуже високий	10	3	-7
Високий	6.7	7	+0.3
Середній	13.3	16	+2.7
Нижче середнього	53.3	2	-51.3
Низький	16.7	2	-14.7

Аналіз динаміки рівня комунікативних схильностей учнів показав суттєві зміни в результатах констатувального та формувального етапів дослідження. Зокрема, відзначається зменшення частки учнів із дуже високим рівнем комунікативних схильностей (з 10 % до 3 %, динаміка -7 %), що свідчить про певне перерозподілення рівнів у групі.

Водночас частка учнів із високим рівнем незначно збільшилась (з 6,7 % до 7 %, динаміка +0,3 %), а середній рівень зріс із 13,3 % до 16 % (+2,7 %),

що вказує на позитивну тенденцію переходу частини учнів із низьких рівнів до середнього та високого.

Найбільш виражене зниження спостерігається у категоріях «нижче середнього» (з 53,3 % до 2 %, динаміка –51,3 %) та «низький» (з 16,7 % до 2 %, динаміка –14,7 %), що свідчить про ефективність проведеного формувального експерименту та покращення комунікативних навичок більшості учнів.

Аналіз рівня організаторських схильностей учнів на констатувальному та формувальному етапах експерименту показав значні позитивні зміни. Частка учнів із низьким рівнем зменшилася з 56,7 % до 6,7 %, а тих, хто має рівень нижче середнього — з 20 % до 6,7 %, що свідчить про суттєве підвищення організаторських навичок у більшості учасників дослідження. Водночас спостерігається значне збільшення частки учнів із середнім рівнем (з 13,3 % до 56,7 %) та високим рівнем (з 3,3 % до 23,3 %). Частка учнів із дуже високим рівнем залишилася стабільною — 6,7 %.

Така динаміка підтверджує ефективність формувального етапу та свідчить про успішне формування організаторських схильностей старших школярів у процесі експерименту.

Учні стали активніше проявляти ініціативу, брати участь у дискусіях, пропонувати шляхи розв’язання проблемних ситуацій. Зросла їхня готовність брати відповідальність за спільну діяльність, координувати роботу групи, розподіляти завдання.

Таблиця 3.3

Рівень вираженості організаторських схильностей

Рівень схильностей	Кількість Учнів до	Відсоток (%) до	Кількість учнів після	Відсоток (%) після
Дуже високий	2	6.7	2	6.7
Високий	1	3.3	7	23.3
Середній	4	13.3	17	56.7
Нижче середнього	6	20.0	2	6.7
Низький	17	56.7	2	6.7
Всього	30	100	30	100.1

Таблиця 3.4

Динаміка організаторських схильностей (КОС - 1)

Рівень організаторських схильностей	Констатувальний етап, %	Формувальний етап, %	Динаміка, %
Дуже високий	6.7	6.7	0
Високий	3.3	23.3	+20.0
Середній	13.3	56.7	+43.4
Нижче середнього	20.0	6.7	-13.3
Низький	56.7	6.7	-50.0

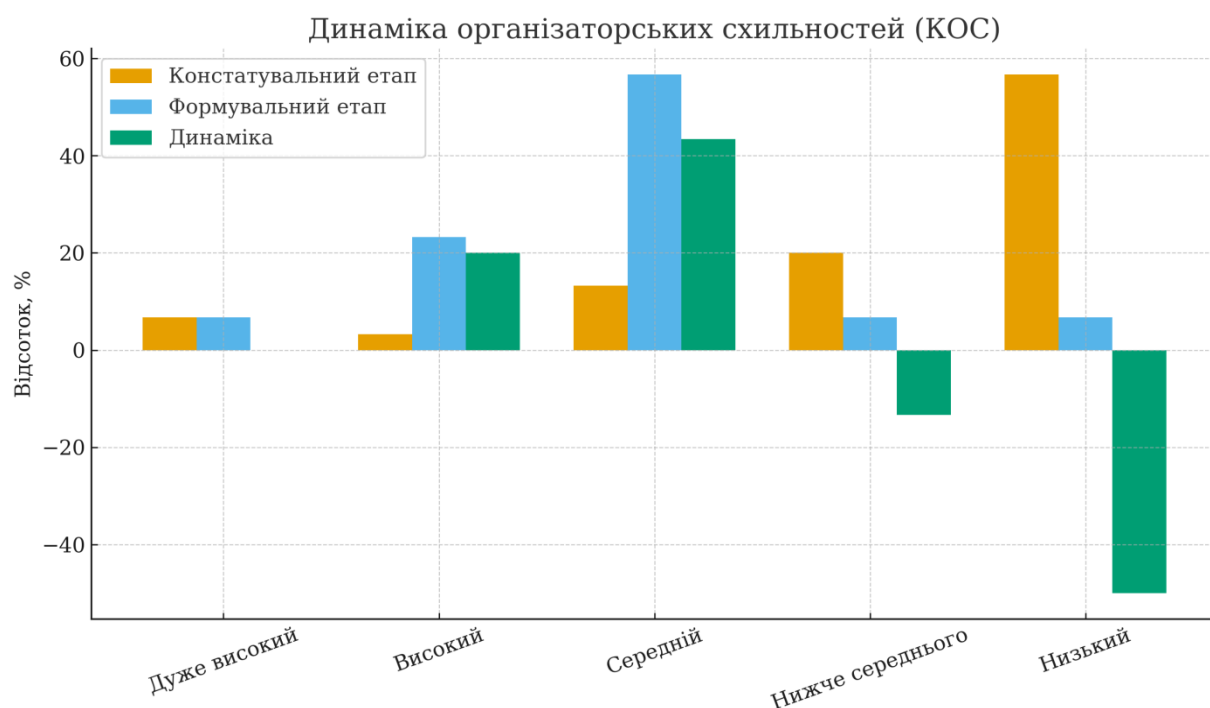


Рис. 3.2. Гістограма розподілу учнів за рівнями організаторських схильностей

Таким чином, програма позитивно вплинула на розвиток таких складових soft skills, як лідерство, уміння працювати в команді, відповідальність за спільний результат та комунікативна гнучкість.

Аналіз результатів за методикою дослідження емпатії (А. Меграбян і Н. Епштейн) [60; 49]

Дослідження емпатійності дало можливість оцінити зміни у здатності старшокласників розуміти емоційні стани інших людей та співпереживати їм. На початковому етапі результати свідчили, що більшість учнів

характеризуються середнім та низьким рівнем емпатії. При цьому найбільш розвиненим виявився когнітивний компонент (здатність інтелектуально усвідомлювати ситуацію партнера), тоді як емоційна залученість та готовність надавати підтримку були виражені слабше.

Після формувального впливу результати показали помітне зростання як когнітивної, так і емоційної складових емпатії (див. табл. 3.5, 3.6; рис. 3.3)

Таблиця 3.5

Рівень емоційної емпатії учнів

Рівень емпатії	Кількість Учнів до	Відсоток (%) до	Кількість учнів після	Відсоток (%) після
дуже високий	0	0	0	0
високий	1	3.3	1	3.3
нормальний	11	36.7	29	96.7
низький	18	60	0	0
дуже низький	0	0	0	0
Всього	30	100	30	100

Таблиця 3.6

Динаміка рівня емпатії (Меграбян – Епштейн)

Рівень емпатії	Констатувальний етап, %	Формувальний етап, %	Динаміка, %
дуже високий	0	0	0
високий	3.3	3.3	0
нормальний	36.7	96.7	+60.0
низький	60	0	-60.0
дуже низький	0	0	0

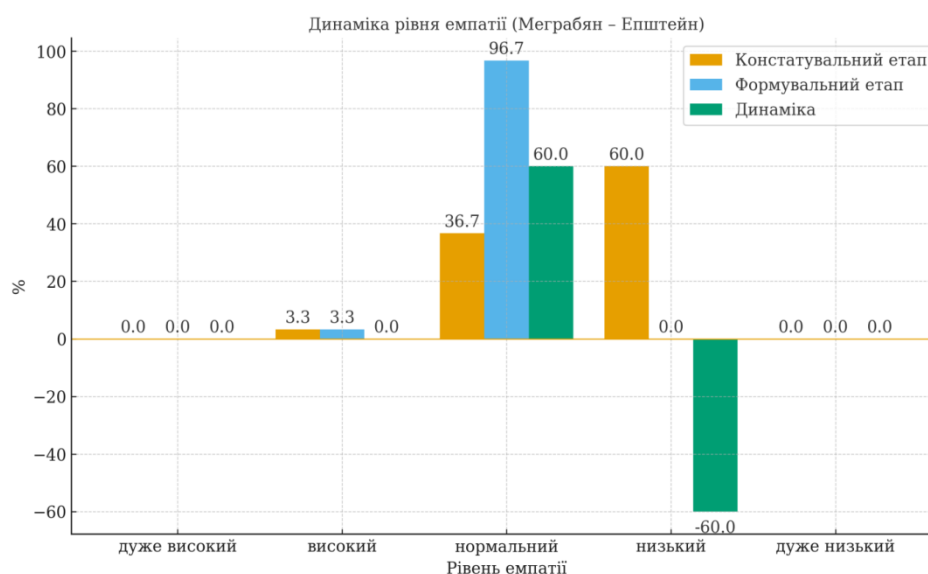


Рис. 3.3. Гістограма динаміки рівнів емоційної емпатії учнів

Аналіз рівня емпатії учнів на констатувальному та формувальному етапах експерименту свідчить про суттєве покращення соціально-емоційних компетенцій учасників. Частка учнів із низьким рівнем емпатії знизилася з 60 % до 0 %, водночас значно зросла частка учнів із нормальним рівнем — з 36,7 % до 96,7 %. Частка учнів із високим рівнем залишилася стабільною — 3,3 %, а показники дуже високого та дуже низького рівнів не змінилися і становлять 0 %. Така динаміка підтверджує ефективність формувального етапу та свідчить про успішне формування емпатії старших школярів у процесі дослідження.

Старшокласники стали частіше проявляти співпереживання у спілкуванні, демонструвати підтримку товаришам, висловлювати розуміння та готовність допомогти. Спостереження під час занять підтвердили, що учні почали уважніше слухати один одного, частіше використовували невербальні засоби підтримки (посмішка, зоровий контакт, кивки головою).

Отже, відбулося збагачення соціально-емоційної сфери старшокласників, що сприяє підвищенню ефективності міжособистісної взаємодії та зниженню конфліктності. Це дозволяє стверджувати, що тренінгова програма була дієвою у формуванні емпатії як ключової складової soft skills.

Аналіз результатів за методикою Г. Девіса у редакції Б. Пашнева
(оцінка творчого потенціалу) [60]

Креативність розглядається як одна з центральних характеристик soft skills, адже саме вона визначає здатність учня адаптуватися до нових умов, генерувати ідеї та знаходити нестандартні рішення.

Констатувальний зріз показав, що у більшості школярів переважає середній рівень творчих здібностей, зокрема гнучкість мислення була недостатньо вираженою, а здатність пропонувати оригінальні ідеї обмежувалася звичними, шаблонними підходами.

Результати після програми продемонстрували зростання креативності (див. табл. 3.7, 3.8; рис. 3.4): учні активніше пропонували оригінальні

варіанти розв'язання завдань, виявляли здатність поєднувати різні ідеї, застосовувати нестандартні стратегії. Під час тренінгових вправ було помітно, що школярі стали сміливіше висловлювати власні припущення, менше боялися «помилитися» і частіше знаходили кілька альтернативних рішень.

Ці зміни свідчать про розвиток таких складових творчого мислення, як оригінальність, гнучкість, продуктивність, що підтверджує ефективність використаних програмних заходів.

Таблиця 3.7

Рівень творчої схильності

Рівень творчої схильності	Кількість учнів до	Відсоток (%) до	Кількість учнів після	Відсоток (%) після
Високий	1	3.3	7	23.3
Середній	26	86.7	23	76.7
Низький	3	10.0	0	0
Всього	30	100	30	100

Таблиця 3.8

Динаміка творчого потенціалу (Девіс – Пашнєв)

Рівень творчої схильності	Констатувальний етап, %	Формувальний етап, %	Динаміка, %
Високий	3.3	23.3	+20
Середній	86.7	76.7	-10
Низький	10.0	0	-10

Аналіз рівня творчої схильності учнів на констатувальному та формувальному етапах експерименту виявив позитивні зміни. Частка учнів із низьким рівнем творчої схильності знизилася з 10 % до 0 %, а частка учнів із середнім рівнем зменшилася з 86,7 % до 76,7 %, що свідчить про перехід частини учнів до вищого рівня. Водночас значно зросла частка учнів із високим рівнем творчої схильності — з 3,3 % до 23,3 %.

Така динаміка свідчить про ефективність проведеного формувального етапу та покращення творчих здібностей старших школярів у процесі експерименту.

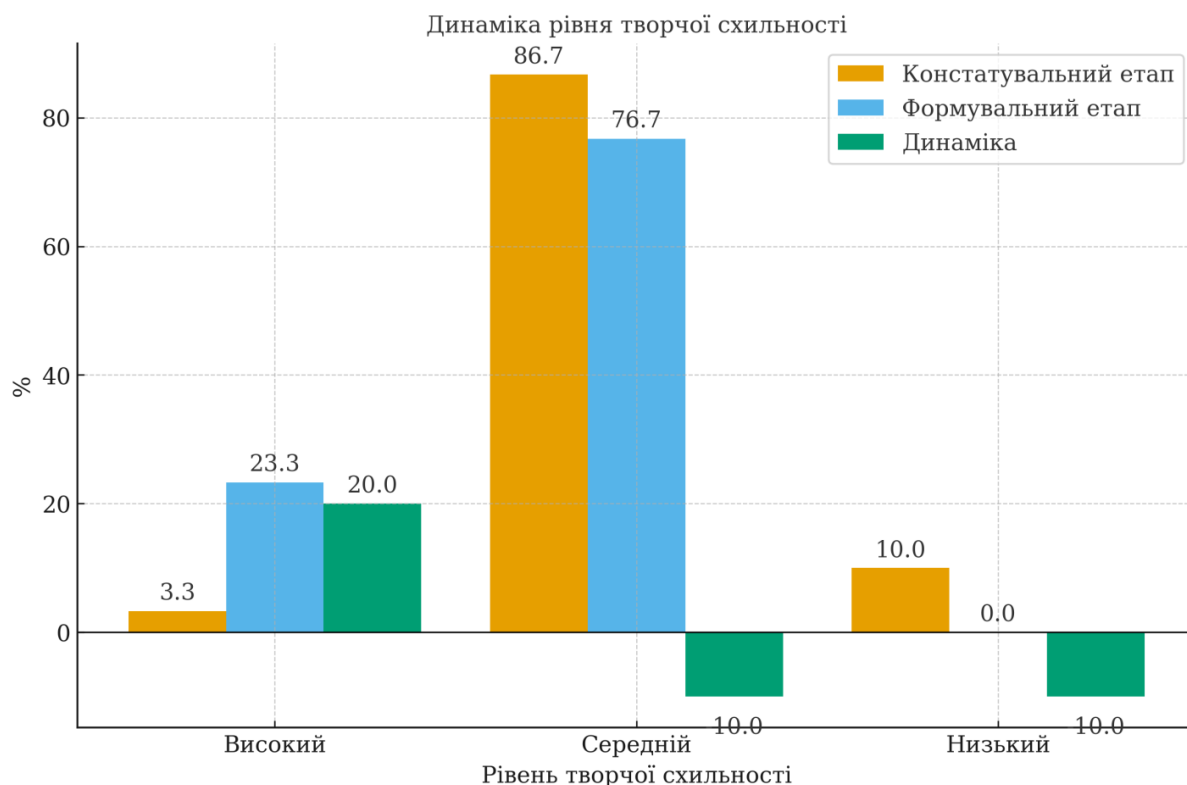


Рис. 3.4. Гістограма динаміки рівнів творчої схильності учнів

Аналіз результатів за методикою В. В. Бойка «Визначення труднощів у встановленні міжособистісних контактів» [60]

Виявлення труднощів у комунікації дало змогу простежити, наскільки програма вплинула на подолання бар'єрів у спілкуванні.

На констатувальному етапі у значної кількості учнів простежувалися високі показники за шкалами емоційних бар'єрів: тривожність у спілкуванні, скучність, труднощі у саморозкритті, негативні установки на партнера. Це свідчило про внутрішню напругу та небажання активно взаємодіяти у соціальних ситуаціях.

Результати після формувального експерименту засвідчили зниження рівня цих труднощів (див. табл. 3.9, 3.10; рис. 3.5). Учні почали більш вільно висловлювати власну думку, впевненіше брали участь у дискусіях, охочіше включалися у групові завдання. Зменшення тривожності та скучності у спілкуванні підтверджує, що програма мала позитивний вплив на емоційно-вольову сферу школярів та зняла бар'єри, які перешкоджали ефективній комунікації.

Таблиця 3.9

Рівень труднощів у встановленні міжособистісних контактів (Бойко)

Рівень труднощів	Кількість учнів до	Відсоток (%) до	Кількість учнів після	Відсоток (%) після
умовно низький	0	0	0	0
низький	0	0	5	16.7
помірний	3	10	23	76.7
підвищений	27	90	2	6.7
високий	0	0	0	0
Всього	30	100	30	100

Таблиця 3.10

Динаміка труднощів у міжособистісних контактах (Бойко)

Рівень труднощів	Констатувальний етап, %	Формувальний етап, %	Динаміка, %
умовно низький	0	0	0
низький	0	16.7	+16.7
помірний	10	76.7	+66.7
підвищений	90	6.7	-83.3
високий	0	0	0

Динаміка рівнів труднощів у встановленні міжособистісних контактів

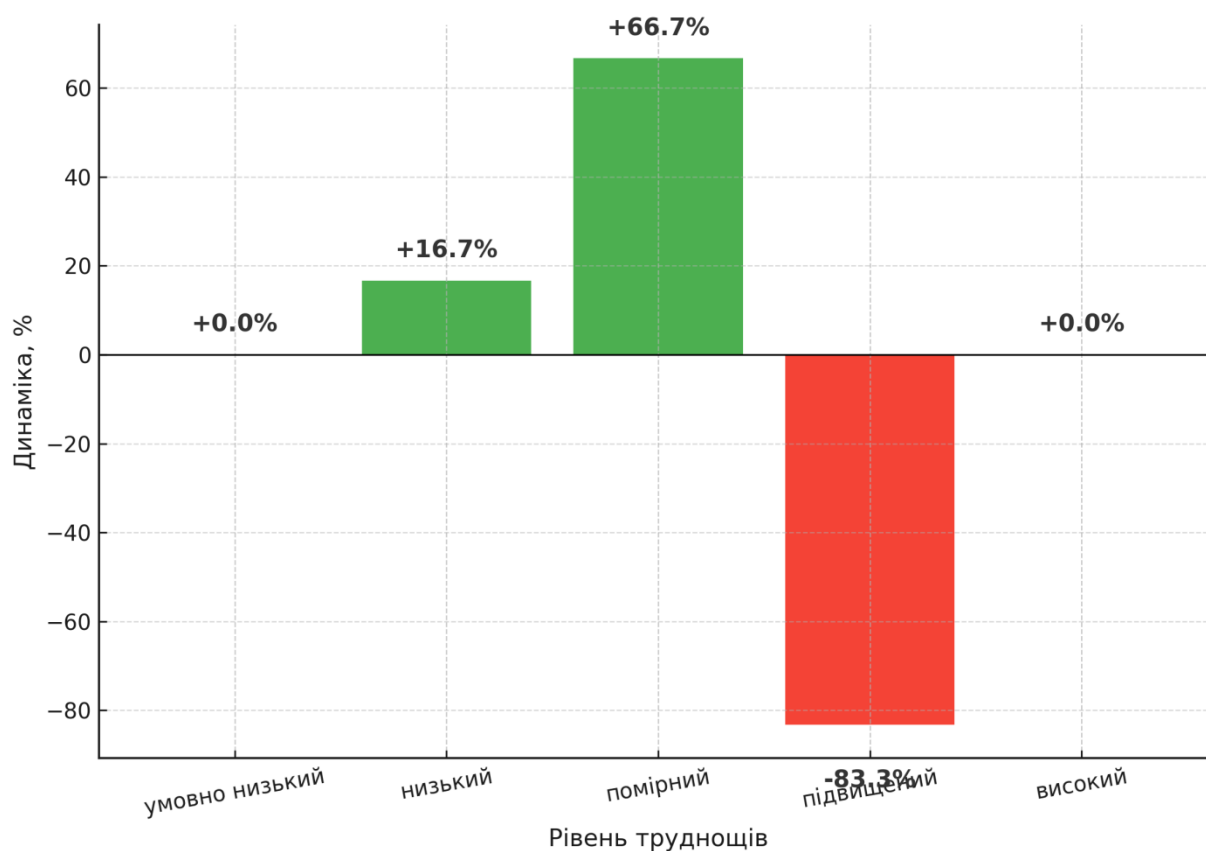


Рис. 3.5. Гістограма динаміки показників труднощів у міжособистісних контактах учнів

Мінус (-) означає зниження труднощів, що свідчить про позитивну динаміку міжособистісних відносин.

Аналіз рівня труднощів учнів на констатувальному та формувальному етапах експерименту показав суттєві позитивні зміни. Частка учнів із підвищеним рівнем труднощів знизилася з 90 % до 6,7 %, що свідчить про значне зменшення труднощів у встановленні міжособистісних контактів. Водночас зросла частка учнів із помірним рівнем — з 10 % до 76,7 %, та з низьким рівнем — з 0 % до 16,7 %. Показники умовно низького та високого рівнів залишилися стабільними і становлять 0 %.

Така динаміка підтверджує ефективність проведеного формувального етапу та свідчить про успішне зниження міжособистісних труднощів у старших школярів у процесі дослідження.

Порівняння результатів усіх чотирьох методик дає змогу констатувати, що позитивна динаміка простежується комплексно. Зростання комунікативних та організаторських схильностей (КОС – 1 [60; 67]) відбувалося паралельно зі зменшенням труднощів у встановленні контактів (Бойко [60]), що підтверджує взаємозв'язок між розвитком активної позиції у спілкуванні та подоланням емоційних бар'єрів.

Збільшення рівня емпатійності (Меграбян – Епштейн [60; 49]) сприяло підвищенню чутливості до партнера, що у свою чергу позитивно вплинуло на якість комунікації.

Розвиток творчого потенціалу (Девіс – Пашнєв [60]) забезпечив більш гнучкий та оригінальний підхід до розв'язання завдань, що виявляється у конструктивній груповій взаємодії.

Отже, застосування розробленої тренінгової програми дало позитивні результати на формувальному етапі експерименту. Вона виявилася дієвою у розвитку цілісного комплексу soft skills, який включає комунікацію, емпатію, креативність, лідерство та подолання міжособистісних бар'єрів.

Для статистичної перевірки значущості різниці між середніми значеннями до та після формувального етапу було використано t-критерій

Стьюдента для залежних вибірок, що дозволяє визначити достовірність отриманих змін.

Розрахунки проводилися за спрощеною формулою:

$$t = \frac{[x1-x2]}{[m1+m2]}, \quad (3.1)$$

де $x1$ - середнє значення змінної однієї вибірки,

$x2$ - середнє значення змінної по другій вибірці даних;

$m1$ і $m2$ - інтегровані показники відхилень приватних значень із двох порівнюваних вибірок від відповідних їм середніх величин.

$m1$ і $m2$, у свою чергу, обчислюються по наступним формулам:

$$m1 = S1 : n1; m2 = S2 : n2 \quad (3.2)$$

де: $S1$ - вибіркова дисперсія першої перемінної (по першій вибірці);

$S2$ - вибіркова дисперсія другої перемінної (по другій вибірці);

$n1$ - число приватних значень перемінної в першій вибірці;

$n2$ - число приватних значень перемінної по другій вибірці.

Обчислюємо число ступенів свободи за формулою:

$$df = n1 + n2 - 2. \quad (3.3)$$

В нашому випадку: $n1=30, n2=30$

Тоді: $df=30+30-2=58$

Отже, кількість ступенів свободи дорівнює 58.

1. Комунікативні схильності

Гіпотези:

H_0 : Відмінності до та після експерименту випадкові.

H_1 : Відмінності достовірні.

Переведення рівнів у числові значення: Дуже високий = 5, Високий = 4,

Середній = 3, Нижче середнього = 2, Низький = 1.

Середні значення:

До експерименту: $Md_1 \approx 2,4$

Після експерименту: $Md_2 \approx 3,1$

Різниця: $\Delta Md = 0,7$

Розрахунок t-критерію:

Середня різниця: $Md = 0,7$

Стандартне відхилення: $\sigma d \approx 0,458$

$N = 30, df = 29$

$t = Md / (\sigma d / \sqrt{N}) \approx 8,37$

Критичне значення: $t_{рит} \approx 2,045 \rightarrow t_{емп} > t_{рит} \rightarrow H_0$ відхиляємо

Висновок: Рівень комунікативних схильностей достовірно зріс.

2. Організаторські схильності

Гіпотези: H_0 — без змін, H_1 — достовірне зростання.

Середні значення:

До: $M_1 = 1,833$

Після: $M_2 = 3,169$

$\Sigma d = 1,336, \Sigma d^2 = 2,656, N = 30$

t-критерій:

$t = (M_1 - M_2) / \sqrt{((\Sigma d^2 - (\Sigma d)^2/N)/(N(N-1)))} \approx -24,455$

$t_{емп} > t_{рит} \rightarrow H_0$ відхиляємо

Висновок: Рівень організаторських схильностей достовірно зріс.

3. Емпатія

Гіпотези: H_0 — без змін, H_1 — достовірне зростання.

Середні значення:

До: $Md_1 \approx 2,43$

Після: $Md_2 \approx 3,03$

Різниця: $0,6$

Розрахунок t:

$\sigma d \approx 0,49, SE = \sigma d / \sqrt{N} \approx 0,089$

$t \approx 6,74 > t_{рит} = 2,045$

Висновок: Рівень емпатії достовірно зріс.

4. Творча схильність

Гіпотези: H_0 — без змін, H_1 — достовірне зростання.

Середні значення:

До: $Md_1 \approx 1,93$

Після: $Md_2 \approx 2,23$

$\Delta Md \approx 0,30$

Розрахунок t :

$\sigma_d \approx 0,373$, $SE \approx 0,068$

$t \approx 2,45 > t_{\text{рит}} = 2,045$

Висновок: Рівень творчої схильності достовірно зріс.

5. Труднощі у встановленні міжособистісних контактів (Бойко)

Гіпотези: H_0 — без змін, H_1 — достовірне зниження.

Середні значення:

До: $Md_1 \approx 3,90$

Після: $Md_2 \approx 2,90$

$\Delta Md = -1,0$

Розрахунок t :

$\sigma_d \approx 0,582$, $SE \approx 0,106$

$t \approx -7,86$, $t > t_{\text{рит}} = 2,045$

Висновок: Рівень труднощів у встановленні міжособистісних контактів достовірно знизився, що свідчить про покращення здатності учнів до встановлення контактів.

Таким чином, після експериментального впливу усі показники soft skills (комунікативні, організаторські, емпатія, творча схильність) достовірно покращились, а рівень труднощів у контактах знизився, що підтверджує ефективність тренінгової програми.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

На підставі розробленої програми формування soft skills у старшокласників можна зробити такі висновки.

1. З'ясовано, що розроблена програма формування soft skills у старших школярів має наукове обґрунтування та логічно побудовану структуру. Вона побудована таким чином, що її методичні підходи враховують результати констатувального етапу та застосованих методик, що сприяє розвитку ключових умінь учнів, покращенню взаємодії та соціальної адаптивності. Визначено, що комплекс заходів забезпечує системний та послідовний розвиток необхідних навичок і окреслює напрями подальшої реалізації програми.

2. Показано, що проведення формувального експерименту дозволило практично реалізувати положення розробленої програми та оцінити її вплив на розвиток м'яких навичок старшокласників. Впровадження програми сприяє підвищенню соціальної адаптивності, покращенню взаємодії в колективі та формуванню здатності до самостійного вирішення проблем і подолання міжособистісних бар'єрів. Результати експерименту свідчать про практичну значущість комплексного підходу та створюють основу для подальшого вдосконалення формувальних заходів.

3. Доведено, що реалізація програмних заходів сприяла помітним позитивним змінам у розвитку soft skills старшокласників. Експеримент підтвердив ефективність комплексного підходу, який передбачає цілеспрямовану роботу над формуванням соціальних, комунікативних та когнітивних умінь, підвищення впевненості учнів у взаємодії та прийнятті рішень у різних ситуаціях. Аналіз результатів засвідчив поліпшення рівня соціальної адаптивності, здатності до самостійного вирішення проблем та конструктивної співпраці в колективі. Отримані дані підтверджують практичну значущість запропонованої програми та її вплив на розвиток м'яких навичок старшокласників.

Таким чином, розроблена програма може розглядатися як ефективний інструмент розвитку ключових умінь старшокласників.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволяє зробити комплексні висновки щодо особливостей формування soft skills у старших школярів в умовах розвитку інформаційного суспільства та підтверджує повне виконання поставлених завдань.

1. Здійснено огляд сучасних наукових підходів до формування та розвитку soft skills особистості. Проведено теоретико-методологічний аналіз проблеми розвитку м'яких навичок у старших школярів. У літературі розглядаються різні погляди вітчизняних і зарубіжних авторів на структуру та функціональне значення soft skills, які включають комунікативні, соціальні, емоційні та когнітивні уміння. Їх розвиток відбувається в умовах цілеспрямованої освітньої взаємодії і сприяє формуванню компетентностей, необхідних для ефективної комунікації, співпраці та адаптації до сучасного інформаційного середовища. Такий огляд дає змогу систематизувати уявлення про сутність soft skills, підкреслити їхню роль у розвитку старшокласників та визначити значення їх формування для успішної соціалізації та самореалізації в умовах інформаційного суспільства.

2. Розглянуто психологічний розвиток особистості у старшому шкільному віці та особливості формування у неї «soft skills». М'які навички, такі як комунікативні, організаторські, творчі компетенції та емпатія, забезпечують ефективну соціальну адаптацію, продуктивну взаємодію в колективі та підготовку до активної самореалізації в умовах сучасного інформаційного середовища. Старший шкільний вік характеризується формуванням ключових особистісних компетенцій, тому цілеспрямована робота з розвитку soft skills є необхідною умовою всебічного розвитку учнів та підвищення їх соціальної адаптивності.

3. Емпірично досліджені особливості формування «soft skills» у старших школярів. Констатувальний етап дослідження дозволив визначити початковий рівень розвитку ключових навичок, а також проблемні зони у

формуванні soft skills. Виявлено потребу учнів у розвитку комунікативних і організаторських компетенцій, творчого потенціалу, емпатії та здатності долати міжособистісні труднощі. Отримані дані дозволили чітко окреслити цільові напрямки тренінгової програми та забезпечили основу для подальшого формувального експерименту. Емпіричні результати підтвердили доцільність комплексного підходу до розвитку м'яких навичок старшокласників.

4. Розроблено та апробовано соціально-психологічну тренінгову програму для розвитку soft skills у старших школярів, що передбачає послідовну роботу над розвитком комунікативних, організаторських і творчих компетенцій, формування емпатії та зниження міжособистісних труднощів. Програма включає структуровані заняття, інтегровані вправи, рольові ігри та дискусії, що забезпечують практичну реалізацію знань і навичок у реальних умовах навчального процесу.

5. Була оцінена ефективність реалізованих програмних заходів. Формувальний експеримент підтвердив ефективність розробленої програми. Було зафіксовано позитивну динаміку розвитку комунікативних і організаторських навичок, стимулювання творчого потенціалу, підвищення емпатії та покращення взаємодії у колективі. Ці результати свідчать, що цілеспрямоване формування soft skills забезпечує комплексний розвиток особистісних компетенцій, підвищує соціальну адаптивність та готує учнів до активної участі в житті сучасного інформаційного суспільства.

Отже, проведене дослідження підтвердило, що системна і цілеспрямована робота з формування soft skills у старшокласників є ефективним засобом розвитку ключових особистісних компетенцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексеева М. П. Психологія підліткового віку. Київ : Вища школа, 1982. 256 с.
2. Баніт О. В. Формування soft skills у процесі підготовки майбутніх фахівців освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 5 (109). С. 12–21.
3. Биков В. Ю., Литвинова С. Г., Пінчук О. П. Цифрова трансформація освіти : підручник. Київ : Компрінт, 2021. 356 с.
4. Біляковська О. В. Розвиток soft skills в іншомовній професійній підготовці здобувачів вищої освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2024. Вип. 64, т. 2. С. 382-389.
5. Борисенко Т. І. Розвиток ключових компетентностей учнів у навчальному процесі. Київ : Освіта, 2021. 192 с.
6. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків. Педагогічна та вікова психологія. Київ, 2004. 42 с.
7. Василенко О. В. Розвиток м'яких навичок як складова професійної підготовки студентів педагогічних спеціальностей. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Педагогічні науки*. 2020. Вип. 1 (68). С. 45–51.
8. Вдовиченко Г. В. 36 і 6 котів. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 160 с.
9. Ведь Т. М., Лютвієва Я. П. Вплив цифрових технологій на розвиток трансверсальних компетентностей у вищій освіті. *Грааль науки*. 2025. № 49. С. 135–140. DOI: 10.36074/grail-of-science.21.02.2025.135.
10. Вернер В. В. Soft skills як чинник професійного успіху особистості. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2020. № 72. С. 89–96.
11. Виготський Л. С. Психологія розвитку дитини. Київ : Вища школа, 1983. 256 с.

12. Возна З. Формування м'яких навичок в учнів засобами змісту курсу «Громадянська освіта». Проблеми сучасної освіти. 2023. Вип. 1. С. 64–68.
13. Галян І. Психодіагностика. Київ : Інтерсервіс, 2011. 400 с.
14. Гоголкіна Т. В., Павленко А. В. Розвиток «soft skills» у підлітків з порушенням слуху. Актуальні питання гуманітарних наук. 2023. Вип. 64, т. 2. С. 382–389.
15. Годованюк Т. Формування навичок командної роботи у майбутніх учителів математики. Проблеми сучасного підручника. 2021. Вип. 2 (24). С. 72–78.
16. Горбачук В. І., Акімова О. В. Цифровізація економіки як фактор соціального розвитку. Цифровізація економіки як фактор соціального розвитку : зб. наук. праць / за ред. О. Л. Гальцової. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2021. С. 15–30.
17. Горська Г. О., Мельничук І. Я. Психологічні умови розвитку soft skills майбутніх спеціалістів у процесі професійної підготовки. Наукові записки. Серія: Психологія. 2023. Вип. 2. С. 45–52.
18. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ : К.І.С., 2000. 352 с.
19. Гриневич Л. М., Ліннік О. О., Старагіна І. П. Формування наскрізних умінь у молодших школярів в умовах реформи «Нова українська школа». Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2022. № 2 (85). С. 28–34.
20. Гриньов А. В. Зміст ціннісного самовизначення в старшому підлітковому віці. Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки». 2012. Вип. 1. С. 31–35.
21. Гриценко А. В. Дослідження структури та складових елементів інформаційної компетентності старшокласників у процесі її формування. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2016. Вип. 1. С. 45–52.
22. Гуцало В. І. Соціальна ситуація розвитку старшокласника: провідна діяльність. Київ : Вища школа, 1997. 256 с.

23. Демченко О. П., Казьмірчук Н. С., Комарівська Н. О. Лідерство в структурі соціальної обдарованості. Освітнє лідерство: від теорії до практики : монографія / за наук. ред. В. Р. Міляєвої ; Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ ; Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2021. С. 72–87.
24. Дженджеро О. Л., Воєділова О. М. Шляхи оновлення освітнього середовища в закладах вищої освіти. Конкурентоспроможність вищої освіти України в умовах інформаційного суспільства : зб. тез II Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 11 жовтня 2019 р.) / Чернігів. нац. технол. ун-т. Чернігів, 2019. С. 25–27.
25. Длугунович Н., Лавриш Ю. Формування soft skills у студентів як умова їхньої професійної мобільності; Навички соціальної взаємодії як необхідна складова підготовки інженерів у сучасному університеті / Н. Длугунович, Ю. Лавриш. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2019. № 7 (91). С. 50–59; Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди». Психологія. 2015. Вип. 37. С. 104–111.
26. Дроздова Ю. В., Дубініна О. В. Концептуальні підходи до визначення «soft skills» у сучасних освітніх і професійних моделях. *«Soft skills – невід’ємні аспекти формування конкурентоспроможності студентів у XXI столітті»* : зб. тез доп. міжвуз. наук.-метод. семінару, Київ, 21 лютого 2020 р. / КНТЕУ. Київ, 2020. С. 31–34.
27. Дудник В. В. Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі. Матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, Одеса, 2023 / Видавничий дім «Гельветика». С. 45–50.
28. Еріксон Е. Психосоціальний розвиток людини. Київ : Вища школа, 1996. 320 с.
29. Єрмолаєва В. В. Професіоналізм у соціальній роботі: теоретичні аспекти. Київ : Видавничий дім «Київський університет», 2018. 280 с.

30. Загородня А. А. Формування soft skills суб'єктів освітнього процесу: робоча програма навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії за спеціальністю 011 «Освітні, педагогічні науки». Київ : Педагогічна думка, 2023. 60 с.
31. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII : станом на 06.11.2025 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19> (дата звернення: 06.11.2025).
32. Звичайні форми роботи — новий підхід. Розвиваємо ключові компетентності НФМ004 : навч. посіб. Київ : Основа, 2022. 120 с.
33. Зінченко С. В. Розвиток комунікативних умінь старшокласників у процесі проєктної діяльності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 4. С. 122–128.
34. Іванова О. І. Психологія підлітка : навч. посібник. Харків : Ранок, 2020. 280 с.
35. Карпенко З. Психологія підліткового віку : навч. посібник. Київ : Наукова думка, 1998. 320 с.
36. Киричук О. Психологія підліткового віку : навч. посібник. Київ : Фоліо, 2019. 368 с.
37. Коваль К. О. Розвиток «soft skills» у студентів — один з важливих чинників працевлаштування. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2015. Вип. 2. С. 162–167.
38. Коваль О. І. Психологія та педагогіка : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Київ : Вища школа, 2019. 432 с.
39. Коваленко О. Є. Розвиток м'яких навичок як важлива складова формування сучасного фахівця. *Молодий вчений*. 2021. № 8. С. 238–241.
40. Ковальчук М. О. Критичне мислення та інформаційна компетентність у сучасній освіті : навч. посібник. Київ : Освіта, 2020. 168 с.
41. Кон І. С. Психологія молоді. Київ : Вища школа, 1996. 320 с.

42. Копилова С. В., Ковальська Н. М. Системно-еволюційний підхід до концепту «soft skills». *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2024. № 3 (35 (74)). С. 95–102.
43. Князева М. О. Підготовка фахівців під час дистанційного навчання в умовах воєнного стану. *Тези доповідей науково-практичної конференції*. 2023. С. 1–4.
44. Кузьменко О. В. Системне мислення як компетентність сучасного фахівця : монографія. Київ : Видавництво «Освіта», 2019. 152 с.
45. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій) : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 128 с.
46. Лапаєнко С. І. Формування м'яких навичок у процесі професійної підготовки студентів. *Освітній дискурс*. 2020. № 4. С. 34–41.
47. Лисенко Л. Л., Вітченко А. М., Воєділова О. М. Шляхи розвитку емпатії у майбутніх фахівців з фізичного виховання. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2019. Вип. 3 (159). С. 175–181.
48. Лук'янова Л. Андрагогічна модель розвитку особистості у контексті неперервної освіти. *Освіта дорослих: теорія, практика, перспективи*. 2019. № 2. С. 11–18.
49. Меграбян А., Епштейн Н. Методика «Шкала емоційного відгуку» / А. Меграбян, Н. Епштейн. — *Всеосвіта*. URL: <https://vseosvita.ua/library/metodika-skala-emocijnogo-vidguku-za-a-megrabanom-i-n-epstejnom-347264.html> (дата звернення: 27.10.2025).
50. Мейя П., Ясна І. Формування soft skills у процесі професійного становлення майбутніх спеціалістів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Вип. 64, Т. 2. С. 382–389.
51. Михаліцька Н., Яцик М. Лідерство та комунікації в організації : навч. посіб. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 186 с.

52. Мірошніченко О. А. Акмеологічні засади проведення психолого-педагогічних тренінгів для дорослих : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 240 с.
53. Мозгова Г. В., Євтушенко В. А., Мозгова А. Д. Формування soft skills фахівця в галузі маркетингу на основі компетентнісного підходу. *Економіка та суспільство*. 2020. Вип. 22. URL: <http://surl.li/dtrtd> (дата звернення: 08.11.2025).
54. Муравйова І. О., Мар'яню Я. Г., Осадча А. О. Soft skills у сучасних реаліях української освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2021. № 32, ч. 1. С. 162–167. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2021/32/part_1/25.pdf (дата звернення: 08.11.2025).
55. Наконечна М. Психологічні особливості інтерсуб'єктної взаємодії в юнацькому віці : дис. канд. психол. наук. Київ, 2022. 220 с.
56. 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*. 2018. № 63. С. 131–135.
57. Національна рамка ключових компетентностей для освіти в Україні. *Міністерство освіти і науки України* 2018. URL: <https://mon.gov.ua/ua/nacionalna-ramka-kljuchovih-kompetentnostej> (дата звернення: 08.11.2025).
58. Нестуля С. І. Дидактичні основи формування лідерської компетентності майбутніх бакалаврів з менеджменту : монографія. Полтава : ПУЕТ, 2019. 340 с.
59. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи : схвалено рішенням Колегії Міністерства освіти і науки України від 27 жовт. 2016 р. Київ : МОН України, 2016.

URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення: 08.11.2025).

60. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. 2-ге вид., виправл. Ужгород : Видавництво «Олександрі Гаркуші», 2012. С. 412-415.
61. Петриченко Н. І. Формування мотиваційної та комунікативної компетентності в студентів у процесі ділових ігор : монографія. Київ : Видавництво «Освіта», 2021. 144 с.
62. Піаже Ж. Психологія інтелекту / Ж. Піаже ; пер. з франц. М. І. Сороки. Київ : Либідь, 1994. 320 с.
63. Психологія ранньої і зрілої юності. Київ : Вища школа, 2000. 320 с.
64. Руссо Ж.-Ж. Вибрані трактати. Київ : Наш Формат, 2018. 344 с.
65. Сергеева Л. М. Лідерство : навчальний посібник. Київ : УМО, 2021. 245 с.
66. Сидорова А. П. Розвиток комунікативної компетентності як умова гармонійної професійної підготовки. Запоріжжя : Запорізький нац. ун-т, 2018. 120 с.
67. Синявський В. В., Федоришин Л. М. Оцінка комунікативних та організаторських схильностей : методика. *Психологічна діагностика*. 2002. № 23. С. 76–81.
68. Татенко В. Психологія підліткового віку : курс лекцій. Миколаїв : Либідь, 1995. 312 с.
69. Тілікіна Н. В. Навички XXI століття та умови їх формування і розвитку для молоді. URL: <http://surl.li/bevov> (дата звернення: 26.10.2022).
70. Чепелева Н. В. Розвиток особистості у контексті психологічної герменевтики: *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 1. С. 4-9.
71. Черушева Г. Б. Концептуальні підходи до визначення «soft skills» у сучасних моделях управлінської компетентності: *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1 (28). С. 45-50.

72. Шестакова С. Використання інтерактивних методів навчання для формування soft skills у студентів юридичного профілю: *Педагогічні науки. Теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 2 (96). С. 224-233.
73. Шпрангер Е. Психологія юнацького віку : курс лекцій. Лейпциг : Квельле унд Мейєр, 1924. 356 с.
74. Якушко І. В. Передумови виникнення цифрової трансформації та фактори її розвитку в економічних системах: *Проблеми розвитку технологій*. 2022. 3 (03). С. 5.
75. Heckman J. J., Kautz T. Hard Evidence on Soft Skills. Cambridge, MA: National Bureau of Economic Research, 2012. 55 p.
76. Jarvis P. Adult Education and Lifelong Learning: Theory and Practice. London: Routledge, 2010. 368 p.
77. Kidd J. R. How Adults Learn. New York: Association Press, 1973. 222 p.
78. King E. Education for All: The Challenge of Lifelong Learning. Paris: UNESCO Publishing, 1999. 210 p.
79. Courtney S. Adult Learning in the Educational Marketplace. New York: Routledge, 1992. 287 p.
80. Lengrand P. An Introduction to Lifelong Education. Paris: UNESCO, 1970. 196 p.

**Виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей
(КОС-1 [60; 67])**

Ця методика виявляє комунікативні та організаторські схильності особистості (вміння чітко та швидко налагоджувати ділові та товариські контакти з людьми, бажання розширювати контакти, участь у групових заходах, вміння впливати на людей і т.д.).

Вік досліджуваного: з 11 років.

Інструкція. Перед вами 40 запитань, на кожне з яких потрібно дати відповідь "так" або "ні". Час виконання - 10-15 хвилин.

Текстовий матеріал

1. Чи є у вас потяг до спілкування і знайомства з різними людьми?
2. Чи подобається вам займатися громадською роботою?
3. Чи довго турбує вас почуття образи на своїх товаришів?
4. Чи завжди вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що склалася?
5. Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтеся?
6. Чи часто вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними вашої думки?
7. Чи правда, що вам приємніше і простіше проводити час за книжками або за якимось іншим заняттям, ніж з людьми?
8. Якщо виникли певні перешкоди у здійсненні ваших намірів, чи легко вам відмовитися від своїх намірів?
9. Чи легко ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за вас?
10. Чи любите ви придумовувати і організовувати зі своїми товаришами різноманітні ігри і розваги?
11. Чи важко вам включатися в нові для вас компанії (колективи)?
12. Чи часто ви відкладаєте на інші дні справи, які слід було б виконати сьогодні?

Продовження Додатку А

13. Чи легко вам вдається встановлювати контакти і спілкуватися з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете ви, щоб ваші товариші діяли згідно з вашою думкою?
15. Чи важко вам освоюватися в новому колективі?
16. Правда, що у вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань, обов'язків?
17. Чи прагнете ви, якщо обставини сприяють цьому, познайомитися і поспілкуватися з незнайомою людиною?
18. Чи часто у вирішенні важливих справ берете ініціативу на себе?
19. Чи дратують вас оточуючі, чи виникає у вас бажання побути наодинці?
20. Чи правда, що ви, як правило, погано орієнтуєтесь в незнайомій для вас обстановці?
21. Чи подобається вам постійно бути серед людей?
22. Чи виникає у вас відчуття дискомфорту, якщо вам не вдається завершити розпочату справу?
23. Чи важко вам проявити ініціативу, щоб познайомитися з іншою людиною?
24. Чи правда, що ви втомлюєтесь від постійного спілкування з друзями?
25. Чи подобається вам брати участь в колективних іграх?
26. Чи часто ви проявляєте ініціативу під час вирішення проблем, які зачіпають інтереси ваших друзів?
27. Чи правда, що ви відчуваєте себе невпевнено серед незнайомих людей?
28. Чи правда, що ви не прагнете до того, щоб довести правильність своїх дій чи слів?
29. Чи вважаєте ви, що вам не важко внести пожвавлення у незнайоме товариство?
30. Чи брали ви участь у громадському житті школи?
31. Чи прагнете ви обмежити коло своїх знайомих?

Продовження Додатку А

32. Чи правда, що ви не прагнете відстоювати свою думку чи рішення, якщо його не зразу прийняли друзі?
33. Чи відчуваєте ви себе комфортно в незнайомій компанії?
34. Чи охоче ви організовуєте вечірку для своїх товаришів?
35. Чи правда, що ви губитеся, коли треба говорити перед великою кількістю людей?
36. Чи часто ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?
37. У вас багато друзів?
38. Чи часто ви буваєте в центрі уваги своїх друзів?
39. Ви відчуваєте дискомфорт під час спілкування з малознайомими людьми?
40. Чи правда, що ви не дуже впевнено почуваєте себе в оточенні великої групи своїх друзів?

Ключ до тесту**Комунікативні схильності:**

“так” - 1, 5, 9, 13, 17, 21, 29, 33, 37;

“ні”-3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Організаторські схильності:

“так” - 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38;

“ні” - 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Обробка результатів Коефіцієнт комунікативних або організаторських схильностей (К) - це відношення кількості відповідей, що збігаються з ключем, до числа 20:

$$K = x/20. \quad (A.1)$$

Показники, отримані за даною методикою, можуть коливатися від 0 до 1. Показники, близькі до 1, свідчать про високий рівень комунікативних чи організаторських схильностей, близькі до 0 - про низький рівень. Оціночний коефіцієнт К - це первинна кількісна характеристика матеріалів дослідження. Для якісного оцінювання результатів дослідження використовуються шкали

Продовження Додатку А

оцінок, в яких тому чи іншому діапазону К відповідає визначена оцінка. Наприклад: кількість відповідей, що збіглися, виявилася рівною 19 за шкалою комунікативних схильностей і 16 - за шкалою організаторських схильностей. Користуючись формулою, вираховуємо:

$$K_{\text{ком.}} = 19/20 = 0,95 \text{ й } K_{\text{орг.}} = 16/20 = 0,8. \quad (\text{A.2})$$

Записуємо отримані результати в бланк відповідей і порівнюємо їх зі шкалами оцінок комунікативних та організаторських схильностей.

Таблиця А.1 – Шкала оцінок комунікативних схильностей

Коефіцієнт К	0,10 – 0,45	0,46 – 0,55	0,56 – 0,65	0,66 – 0,75	0,76 - 1
Оцінка	1	2	3	4	5
Рівень	Низький	Нижче середньо	Середній	Високий	Дуже високий

Таблиця А.2 – Шкала оцінок організаторських схильностей

Коефіцієнт К	0,20 -0,55	0,56 – 0,65	0,66 – 0,70	0,71 -0,80	0,81 - 1
Оцінка	1	2	3	4	5
Рівень	Низький	Нижче середньо	Середній	Високий	Дуже високий

Інтерпретація результатів

1. Якщо ви отримали **оцінку “1”**, то вам властивий низький рівень схильностей до комунікативної та організаторської діяльності.
2. У тих, хто отримав **оцінку “2”**, розвиток комунікативних та організаторських схильностей є на рівні нижче середнього. Ви не прагнете до спілкування, відчуваєте себе скуто в новій компанії, у вільний час любите бути на самоті, обмежуєте свої знайомства, переживаєте труднощі при встановленні контактів з людьми і, виступаючи перед аудиторією, погано орієнтуєтесь в незнайомій ситуації, не відстоюєте свою думку, важко переживаєте образи. Не проявляєте ініціативи в громадській діяльності, у багатьох справах уникаєте прийняття самостійних рішень.

Продовження Додатку А

3. Якщо ви отримали **оцінку “3”**, то вам притаманний середній рівень комунікативних та організаторських схильностей. Ви прагнете до контакту з людьми, не обмежуєте коло своїх знайомств, відстоюєте свою думку, плануєте роботу. Однак “потенціал” цих схильностей не відрізняється високою стійкістю. Вам необхідно серйозно зайнятися формуванням і розвитком комунікативних та організаторських схильностей.

4. Якщо ви отримали **оцінку “4”**, то вас можна віднести до групи людей з високим рівнем комунікативних та організаторських схильностей. Ви не губитеся в новій ситуації, швидко знаходите друзів, постійно намагаєтеся розширити коло знайомих, займаєтеся громадською діяльністю, допомагаєте близьким, друзям, виявляєте ініціативу в спілкуванні, із задоволенням берете участь в організації громадських заходів, здатні приймати самостійні рішення в екстремальній ситуації.

5. Якщо ви отримали **оцінку “5”**, то вас можна віднести до групи людей з найбільш високим рівнем комунікативних та організаторських схильностей, вам притаманні швидка орієнтація у складних ситуаціях, невимушена поведінка в новому колективі. Ви ініціативні, приймаєте самостійні рішення, відстоюєте свою думку. Ви легко почуваете себе в незнайомій компанії, любите і вмієте організовувати різноманітні ігри, колективні справи.

При інтерпретації отриманих даних слід пам'ятати, що вони лише констатують наявний рівень комунікативних та організаторських схильностей в даний період розвитку особистості. Якщо результати тестування виявилися невисокими, то це зовсім не означає, що цих схильностей потенційно у вас немає. Просто не були створені умови для їх виявлення та розвитку або у вас не було нагальної потреби отримати відповідні вміння.

Діагностика емпатії (А. Меграбян, М. Епштейн [60; 49])

Вік досліджуваного: з 11 років.

Інструкція. Прочитайте наведені нижче твердження та, орієнтуючись на те, як ви поведетеся в подібних ситуаціях, виразіть ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із них. Для цього у відповідній графі бланка для відповідей поставте "птичку".

Текст опитувальника

1. Мене засмучує, коли бачу, що незнайома людина почуває себе самотньо серед інших людей.
2. Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття.
3. Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати.
4. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
5. Я приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.
6. Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів.
7. Я б сильно хвилювався(лася), якби мав(ла) повідомити людині неприємну для неї звістку.
8. На мій настрій сильно впливають оточуючі люди.
9. Мені хотілося б отримати професію, пов'язану зі спілкуванням із людьми.
10. Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки.
11. Коли я бачу людину, яка плаче, то і сам(а) засмучуюсь.
12. Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваюся щасливим(ою).
13. Коли я читаю книжку (роман, повість і т.п.), то так хвилююся, ніби все, про що читаю, відбувається насправді.
14. Коли я бачу, що з ким-небудь погано поведуться, то завжди серджуся.
15. Я можу залишатися спокійним(ою), навіть якщо всі навколо хвилюються.
16. Мені неприємно, коли люди, дивлячись фільм, плачуть.

Продовження Додатку Б

17. Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, ролі не відіграє.
18. Я втрачаю душевний спокій, якщо оточуючі чимось пригнічені.
19. Я хвилююся, якщо бачу людей, які легко засмучуються через дрібниці.
20. Я дуже переживаю, коли бачу страждання тварин.
21. Безглуздо переживати з приводу того, що відбувається у фільмах або про що читаєш у книжці.
22. Мені боляче бачити немічних літніх людей.
23. Я дуже переживаю, коли дивлюся кінофільм.
24. Я можу залишатися байдужим(ою) до будь-яких хвилювань навколо.
25. Маленькі діти плачуть без причини.

Бланк для відповідей до методики «Шкала емоційного відгуку»

Прізвище, ім'я, по батькові _____ Стать _____
 Вік _____ Дата _____

Таблиця Б.1 – Результати діагностики емпатії

№ п/п	Твердження	Відповідь			
		Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1					
2					
...					
25					

Обробка результатів

Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів. Обробка проводиться у відповідності з ключем. За кожен відповідь нараховується від 1 до 4 балів.

Продовження Додатку Б

Таблиця Б.2 – Бланк підрахунку результатів

Номер твердження	Відповідь (в балах)			
	Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	4	3	2	1
9	4	3	2	1
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	4	3	2	1
14	4	3	2	1
15	1	2	3	4
16	1	2	3	4
17	1	2	3	4
18	4	3	2	1
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
21	1	2	3	4
22	4	3	2	1
23	4	3	2	1
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
Σ				

Загальна оцінка підраховується шляхом підсумовування балів. Загальна оцінка підраховується шляхом підсумовування балів. Для інтерпретації

Продовження Додатку Б

результатів за обраною методикою не використовується переведення балів у стени, а аналіз здійснюється за сумарними показниками відповідно до авторських рекомендацій.

Аналіз і інтерпретація результатів

82-90 балів - дуже високий рівень;

63-81 бал - високий рівень;

37-62 балів - нормальний рівень;

36-12 балів - низький рівень;

11 балів і менше - дуже низький рівень.

Градацію рівнів можна проводити і всередині професійної групи, якщо це якість для її представників професійно значима.

Високі показники по здатності до емпатії перебувають у зворотному зв'язку з агресивністю і схильністю до насильства; високо корелюють з покладистістю, поступливістю, готовністю прощати інших (але не себе), готовністю виконувати рутинну роботу.

Люди з високими показниками за шкалою емоційного відгуку в порівнянні з тими, у кого низькі показники частіше:

- на емоційні стимули реагують зміною шкірної провідності і почастишанням серцебиття;
- більш емоційні, частіше плачуть;
- як правило, мали батьків, які проводили з ними багато часу, яскраво проявляли свої емоції і говорили про свої почуття;
- виявляють альтруїзм в реальних вчинках, схильні надавати людям діяльну допомогу;
- демонструють аффіліативне поведінка (сприяє підтриманню і зміцненню дружніх відносин);
- менш агресивні;
- оцінюють позитивні соціальні риси як важливі;

Продовження Додатку Б

- більш орієнтовані на моральні оцінки.

Вміння співпереживати іншим людям - цінна якість, однак при його гіпертрофії може формуватися емоційна залежність від інших людей, хвороблива уразливість, що ускладнює ефективну соціалізацію і навіть може призводити до різних психосоматичних захворювань.

Люди з середнім (нормальним) рівнем розвитку емпатії в міжособистісних стосунках більш схильні судити про інших за вчинками, ніж довіряти своїм особистим враженням. Як правило, вони добре контролюють власні емоційні прояви, але при цьому часто не можуть прогнозувати розвиток відносин між людьми.

Люди з низьким рівнем розвитку емпатії в міжособистісних відносинах відчують труднощі у встановленні контактів з людьми, некомфортно почувають себе у великій компанії, не розуміють емоційних проявів та вчинків, часто не знаходять взаєморозуміння з оточуючими. Вони набагато продуктивнішими при індивідуальній роботі, ніж при груповій, схильні до раціональних рішень, більше цінують інших за ділові якості і ясний розум, ніж за чуйність.

Вибір неефективних поведінкових стратегій може бути наслідком особистісних особливостей людини або свідомим незнанням ним діяльних форм участі в житті інших людей. Для розвитку емпатических здібностей потрібно удосконалювати комунікативні навички, особливо вміння слухати іншого, перефразувати, відобразити і віддзеркалювати емоції. Дуже корисні тренінги асертивності, «гімнастика почуттів».

**Опитувальник особистісної схильності до творчості за Г. Девісом
(у редакції Б. Пашнєва [60])**

Опитувальник призначений для виявлення схильності до творчої поведінки у повсякденному житті. Особистісні ознаки креативності містять в собі цікавість, самодостатність, відчуття гармонії, краси, прагнення до ризику, толерантність до невизначеності, потребу в активності тощо. Опитувальник містить 21 запитання, за допомогою яких діагностують креативність як особистісну властивість. Б. Пашнєвим було визначено норми для дітей віком 12-17 років.

Інструкція. Прочитайте наведені твердження і дайте відповідь на них "так" чи "ні".

Твердження

1. Думаю, що я акуратна людина, люблю, щоб скрізь був порядок.
2. Я прагну дізнатися більше про все, що відбувається в світі.
3. У дитинстві я любив відвідувати нові місця разом з батьками, а не один.
4. Я прагну бути кращим в тому, чим займаюся.
5. Я неохоче ділився своїми іграшками або солодощами з іншими, коли був маленьким.
6. Я буваю незадоволений собою, якщо не можу довести роботу до досконалості.
7. Я прагну зрозуміти, як усе влаштовано в світі.
8. У школі я не дуже популярний серед дітей.
9. Мені подобається іноді поводитися по-дитячому.
10. Якщо я вирішив що-небудь зробити, то наполегливо прагну до досягнення поставленої мети.
11. Я вважаю за краще працювати разом з іншими і не люблю що-небудь робити один.

Продовження Додатку В

12. Я сам знаю, що я повинен робити і чим займатися.
13. Коли зі мною не згодні інші, я прагну змінити свою точку зору, навіть якщо упевнений у своїй правоті.
14. Я дуже турбуюсь і переживаю, коли роблю щось не так, як слід.
15. Я часто нудьгую, тому що не знаю, чим зайнятися.
16. Я відчуваю, що буду значущим і відомим, коли виросту.
17. Мені подобається дивитися на красиві речі.
18. Я вважаю, що краще грати в знайомі ігри, ніж розучувати нові.
19. Мені подобається експериментувати - досліджувати, що трапиться, якщо я зроблю що-небудь.
20. Коли я граю або щось роблю, то прагну якомога менше ризикувати.
21. У житті важливіше мати хорошу пам'ять, ніж розвинену уяву.

**Опитувальник особистісної схильності
до творчості**

ПІБ _____

Клас _____

Дата заповнення _____

Таблиця В.1 – Ключ до тесту

Так	2, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 16, 17, 19
Ні	1, 3, 5, 11, 13, 14, 15, 18, 20, 21

Оцінювання результатів

За кожен варіант відповіді, що збігається з ключем, нараховується 1 бал. Потім одержані бали підсумовуються. Далі індивідуальний результат порівнюється з віковими нормами, наведеними у таблиці.

Таблиця В.2 – Вікові норми

Вікові норми

Стать	Клас	Рівні креативності		
		низький	середній	високий
Жіноча	7	0-10	11-15	16-21
	8	0-10	11-15	16-21
	9	0-11	12-16	17-21
	10	0-11	12-16	17-21
Чоловіча	7	0-10	11-14	15-21
	8	0-10	11-15	16-21
	9	0-10	11- 16	17-21
	10	0-10	11- 16	17-21

Методика визначення труднощів у встановленні контактів В. Бойка [60]

Вік досліджуваного: з 14 років.

Процедура дослідження Психолог пропонує досліджуваним прочитати судження та відповісти "так" або "ні".

Текст опитувальника

1. Зазвичай, після закінчення занять, на моєму обличчі помітно втому.
2. Буває так, що під час першого знайомства емоції заважають мені презентувати себе з позитивного боку (хвилююся, замикаюся або, навпаки, багато говорю, збуджуюся, веду себе неприродно).
3. У спілкуванні мені часто не вистачає емоційності, виразності.
4. Напевно, я здаюся оточуючим занадто суворим.
5. Я взагалі проти того, щоб зображати ввічливість, якщо тобі цього не хочеться.
6. Я зазвичай умію приховати від партнерів спалахи гніву.
7. Часто при спілкуванні з однолітками я міркую про щось своє.
8. Буває, що я намагаюся висловити партнеру емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), але він цього не відчуває і не сприймає.
9. Часто у моїх очах чи виразі обличчя проглядається стурбованість.
10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховувати свої симпатії до партнерів.
11. Усі неприємні переживання зазвичай «написані» на моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююся розмовою, то міміка мого обличчя стає надто виразною й експресивною.
13. Напевно, я дещо емоційно стриманий і «замкнений».
14. Я дуже часто знаходжуся в стані нервового напруження.
15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли потрібно тиснути руку при діловому спілкуванні.

Продовження Додатку Г

16. Іноді близькі люди звертають мою увагу на моє обличчя (напруженість м'язів, скривлення усмішки тощо).
17. Коли я розмовляю, то занадто жестикулюю.
18. У новій ситуації мені завжди важко бути розслабленим, природнім.
19. Напевно, моє обличчя часто виражає сум чи стурбованість, хоча на душі спокійно.
20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомими людьми.
21. Якщо я хочу, то мені завжди вдається приховати свою неприязнь до поганої людини.
22. Мені часто буває весело без особливої причини.
23. Мені дуже легко зробити за власним бажанням чи на прохання різні вирази обличчя: смуток, радість, переляк, відчай і т. д.
24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.
25. Мені щось заважає висловити теплоту, симпатію людині, навіть у тих випадках, коли я відчуваю це почуття до неї.

Таблиця Г.1 – Висновки самооцінки:

«Перешкоди» у встановленні емоційних контактів	Номери запитань
Невміння керувати емоціями, їх дозувати	+1,-6,+11,+16,-21
Неадекватне емоційне вираження	- 2,+7,+12,+17, +22
Домінування негативних емоцій	+4,+9,+14,+19,+24
Негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій	+3,+8,+13,+18,-23
Небажання зближатися з людьми на емоційній основі	+5,+10,+15,+20,+25

Інтерпретація даних.

Яка сума набраних Вами балів? Вона може коливатися від 0 до 25. Чим більша сума балів, тим більше виражена Ваша емоційна проблема у повсякденному спілкуванні. Не варто також заспокоюватися, якщо Ви набрали мало балів (0-2). Це може бути зумовлено чи-то Вашою невідвертістю, чи поганим баченням себе зі сторони.

3-5 балів - емоції не заважають спілкуватися з партнерами;

6-8 балів — у Вас є деякі проблеми у повсякденному спілкуванні.

9-12 балів — свідчать про те, що Ваші «емоції на кожен день» певною мірою ускладнюють Вам спілкування з партнерами.

13 балів і більше — емоції явно заважають вам встановлювати контакти з людьми, можливо Ви підпадаєте під вплив деяких дезорганізуючих реакцій чи станів.

Програма тренінгу з розвитку Soft skills у старших школярів

Цільова аудиторія: учні 9 - 11 класів (14-17 років)

Кількість учасників: 30 осіб.

Мета програми:

Формування та розвиток у старших школярів ключових soft skills — комунікативних, організаторських, емоційних та креативних навичок, що сприяють успішній взаємодії в команді та соціальній адаптації.

Завдання програми:

1. Підвищення рівня комунікативних і організаторських навичок.
2. Розвиток емпатії та здатності встановлювати міжособистісний контакт.
3. Формування креативного мислення та здатності до генерації нових ідей.
4. Усвідомлення та подолання емоційних бар'єрів у спілкуванні.

Тривалість: 7 занять по 60-90 хв.

Форма роботи: групова, робота в парах, малих групах та індивідуально.

Методики: КОС-1 [60; 67], Меграбян–Епштейн [60; 49], Пашнєв [60], Бойко [60].

Зняття 1. Розвиток комунікативних навичок (за методикою КОС-1 [60; 67])

Вступ (10 хвилин)

Привітання та знайомство: Ведучий представляється та розповідає про мету і завдання тренінгу. Кожен учасник коротко розповідає про себе.

Правила роботи на тренінгу: Разом з учасниками визначаються правила роботи (активна участь, повага до думок інших, конфіденційність).

Вправа 1 Магніт взаємодії

Джерело: модифікація автора

Мета: створення доброзичливої атмосфери в групі, розвиток довіри та відчуття згуртованості, налаштування учасників на подальшу взаємодію.

Час виконання: 15 хвилин.

Обладнання: не потребує додаткових матеріалів.

Хід вправи:

1. Ведучий пояснює, що кожна людина у групі має «магніт» — здатність притягувати інших через енергію, настрій і взаємодію.
2. Учасникам пропонується стати у коло.
3. Один із учасників обирає «позицію магніту» — певну позу або рух (наприклад, розкриті руки, легкий нахил вперед, долоні вперед тощо).
4. Інші поступово повторюють цю позу або рух, утворюючи «живий магніт взаємодії».

Продовження Додатку Д

5. Ведучий може кілька разів змінювати «носія магніту», щоб кожен учасник мав можливість бути лідером.

Обговорення:

Які відчуття виникали, коли ви були «магнітом»?

Чи легко було приєднуватися до руху інших?

Що ця вправа показує про нашу групу та здатність до співпраці?

Результати: учасники відчують емоційне піднесення, формують почуття єдності та взаємної підтримки; знижується напруження на початку заняття; розвиваються навички співпраці та прийняття лідерств

Вправа 2 Бути почутим

Джерело: модифікація автора

Мета: розвиток навичок активного слухання, емпатії та вміння встановлювати ефективний контакт у спілкуванні.

Час виконання: 25 хв.

Обладнання: не потребує спеціальних матеріалів; бажано, щоб учасники могли сісти у пари в зручному приміщенні.

Хід вправи:

1. Учасники об'єднуються у пари.
2. Один учасник розповідає протягом 3–4 хвилин про нещодавню ситуацію або проблему, яка викликала сильні емоції.
3. Завдання іншого – уважно слухати, не перебивати, підтримувати невербальними сигналами (кивки, зоровий контакт).
4. Після завершення висловлювання слухач коротко перефразує почуте своїми словами та висловлює підтримку.
5. Далі відбувається зміна ролей.
6. Тренер може навести приклади підтримувальних фраз: «Я розумію, що тобі було складно», «Ти дійсно пережив(ла) важливу ситуацію».

Обговорення:

Що було найскладнішим у процесі слухання?

Як відчував себе той, хто розповідав?

Чи було відчуття, що тебе почули та зрозуміли?

Що допомагало краще зрозуміти співрозмовника?

Результати: учасники усвідомлюють значення активного слухання, навчаються перефразовувати сказане та виражати емпатію, що сприяє розвитку комунікативної культури й формуванню soft skills.

3. Міні-лекція Мова слів і мова тіла

Джерело: модифікація автора

Продовження Додатку Д

Мета: ознайомити учасників з основними елементами ефективного спілкування, розкрити роль вербальних і невербальних засобів, значення тону голосу, уміння слухати, ставити запитання та надавати зворотний зв'язок.

Час виконання: 15 хв.

Обладнання: мультимедійна презентація, короткі відеофрагменти (за можливості), роздаткові матеріали (схеми, приклади).

Хід проведення:

1. Ведучий пояснює, що комунікація — це процес передачі інформації, що включає вербальні й невербальні засоби, і наголошує на важливості ефективного спілкування як у повсякденному житті, так і у професійній сфері.

2. Розглядаються ключові компоненти:

Вербальні засоби комунікації: словниковий запас, ясність і чіткість, граматики, інтонація.

Невербальні засоби: тон голосу, вирази обличчя, жести, постава, контакт очима.

Важливість тону голосу: гучність, висота, темп мовлення.

Уміння слухати: активне, рефлексивне слухання, уточнюючі питання.

Задавання питань: відкриті, закриті та уточнюючі питання.

Зворотний зв'язок: позитивний, конструктивний і негативний (з обережністю).

3. Ведучий може використати наочні приклади, короткі відео або демонстраційні ситуації, щоб підкріпити пояснення.

Обговорення:

Які елементи ефективного спілкування вам найбільш близькі?

Чи були випадки, коли невербальні сигнали суперечили словам?

Що нового ви дізналися про себе як комунікатора?

Результати: учасники усвідомлюють складові ефективної комунікації, розрізняють вербальні й невербальні засоби, розуміють роль тону голосу, значення активного слухання, уміння ставити питання й давати зворотний зв'язок. Це створює основу для розвитку власних soft skills у подальших практичних вправах.

Вправа 4 Естафетас слів

Джерело: адаптовано з комунікативних тренінгових практик.

Мета: навчити учасників чітко передавати й сприймати інформацію, розвивати уважність, пам'ять та комунікативні навички.

Час виконання: 25 хв.

Продовження Додатку Д

Обладнання: не потребує спеціальних матеріалів.

Хід вправи:

1. Учасники діляться на дві команди.
2. Перша команда вигадує коротку історію (3–4 речення).
3. Один представник першої команди передає історію одному учаснику другої команди, але тільки усно.
4. Цей учасник має передати почуту історію наступному, і так далі — поки інформація не дійде до всіх членів другої команди.
5. Після завершення «ланцюжка» друга команда озвучує історію, яку вона зрозуміла в результаті передачі.
6. Порівнюється початкова історія з фінальною версією.

Обговорення:

Наскільки точним виявився кінцевий варіант історії?

На якому етапі відбулася найбільша втрата чи зміна інформації?

Що було важче: передавати чи сприймати повідомлення?

Як можна уникати спотворень інформації у реальному житті?

Результати: учасники усвідомлюють труднощі передачі інформації, навчаються бути більш уважними, стисло й зрозуміло формулювати думки, а також критично сприймати почуте. Вправа формує навички ефективної комунікації та взаєморозуміння в групі.

Заняття 2. Розвиток організаторських навичок (за методикою КОС-1 [60; 67])

Вправа 1 Командний маршрут

Джерело: модифікація автора

Мета: розвиток навичок планування, розподілу завдань та координації дій у команді.

Час виконання: 20 хв.

Обладнання: аркуші паперу з завданням, конуси або предмети для позначення «станцій», таймер.

Хід вправи:

1. Учасники діляться на групи по 5 осіб.
2. Кожна група отримує «місію»: пройти серію станцій у класі або спортзалі, виконуючи короткі завдання (наприклад, скласти слова з букв, знайти предмети, вирішити логічну задачу).
3. Група самостійно планує, хто виконує які завдання, у якій послідовності рухатися, як швидко розподілити час.
4. Виконання завдання – 10–12 хв., тренер спостерігає за організацією роботи та взаємодією.

Продовження Додатку Д

5. Після завершення групи обговорюють, як їм вдалося організувати команду, що спрацювало, що ні.

Обговорення:

Хто брав на себе лідерську роль і як координував команду?

Які труднощі виникли при розподілі завдань?

Що допомогло групі швидше та ефективніше виконати завдання?

Результати: учасники розвивають організаторські навички, вчаться планувати дії, розподіляти ролі, координувати роботу в команді та ефективно комунікувати.

Вправа 2 Проектна команда

Джерело: модифікація автора

Мета: розвиток навичок планування, розподілу ролей, координації та прийняття рішень у командній роботі.

Час виконання: 20 хв.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, картки з невеликими завданнями (логічні задачі, креативні завдання, міні-проекти).

Хід вправи:

1. Учасники об'єднуються у групи по 5 осіб.
2. Кожна група отримує завдання, яке потрібно виконати командою (наприклад, скласти план міні-проекту, придумати сценарій класного заходу або логічний квест для однокласників).
3. Група планує дії, визначає ролі для кожного учасника (координатор, виконавець, контролер, доповідач).
4. Протягом 10–12 хв. команда виконує завдання, координуючи дії, обговорюючи рішення та підтримуючи один одного.
5. Після завершення роботи відбувається обговорення результатів і процесу.

Обговорення:

Як група вирішувала, хто яку роль виконує?

Які труднощі виникли при плануванні та координації дій?

Що допомогло команді працювати ефективно та швидко?

Як змінилася взаємодія між учасниками під час виконання завдання?

Результати:

Учасники практикують планування, розподіл ролей і координацію дій у команді.

Вчаться ефективно спілкуватися, приймати спільні рішення і підтримувати один одного.

Продовження Додатку Д

Усвідомлюють важливість організаторських навичок для досягнення результату в командній роботі.

Вправа 3 Місто майбутнього

Джерело: модифікація автора

Мета: розвиток навичок планування, розподілу ролей, координації та прийняття рішень у команді через рольову гру.

Час виконання: 20 хв.

Обладнання: картки з ролями (мер, архітектор, будівельник, контролер, PR-менеджер), аркуші паперу, ручки, маркери.

Хід вправи:

1. Учасники об'єднуються у групи по 5 осіб.
2. Кожному учаснику групи дається роль: мер, архітектор, будівельник, контролер, PR-менеджер.
3. Завдання групи: спланувати і «побудувати» міні-місто (на папері або схемі), де кожен учасник відповідає за свою ділянку та функцію.
4. Команда повинна:
розподілити ролі і завдання;
узгодити план дій;
врахувати обмеження (час, ресурси, «бюджет» на картках).
5. Виконання завдання – 10–12 хв. Тренер спостерігає за організацією групи, допомагає лише у разі конфліктів.
6. Після завершення – 5–8 хв. обговорення процесу.

Обговорення:

Як група планувала дії і розподіляла ролі?

Хто брав на себе лідерську роль і як координував команду?

Які труднощі виникли при плануванні та узгодженні рішень?

Що допомогло команді ефективно виконати завдання?

Результати:

Учасники практикують планування, розподіл ролей і координацію дій у команді. Вчаться ефективно комунікувати та приймати спільні рішення.

Усвідомлюють важливість організаторських здібностей і командної взаємодії.

Заняття 3. Емпатія як основа спілкування

Вправа 1 Приміряй чужі кросівки

Джерело: модифікація автора

Продовження Додатку Д

Мета: розвиток емпатії, уміння розуміти почуття і переживання інших людей, формування здатності ставати на місце іншого.

Час виконання: 20 хв.

Обладнання: картки з життєвими ситуаціями, аркуші паперу, ручки.

Хід вправи:

1. Учасники об'єднуються у пари або трійки.
2. Кожна група отримує картку з життєвою ситуацією (наприклад: «Тебе не запросили на день народження друга», «Ти провалив важливий тест», «Твій друг засмутився через сварку з батьками»).
3. Завдання учасників: приміряти на себе роль людини з ситуації, подумати, що вона відчуває, і проговорити свої емоції та реакції.
4. Інші учасники уважно слухають і намагаються описати, що відчуває ця людина, підтримати та задати уточнювальні питання («Як ти себе почував у цей момент?», «Що тобі було найбільш важко?»).
5. Після цього ролі міняються, і інший учасник бере на себе нову ситуацію.

Обговорення:

Що було складно, коли ти намагався відчути емоції іншого?

Чи вдалося тобі зрозуміти, як людина відчувається?

Як підтримка та увага інших вплинули на твоє відчуття ситуації?

Що допомагає бути більш уважним і емпатійним у реальному житті?

Результати:

Учасники практикують вміння ставати на місце іншого, аналізувати емоції і реагувати адекватно.

Розвивають активне слухання, співчуття та підтримку.

Усвідомлюють важливість емпатії у міжособистісних стосунках та командній роботі.

2. Рольова гра Очима іншого

Джерело: модифікація автора

Мета: розвиток емпатії, вміння розуміти емоції інших, практика активного слухання та підтримки співрозмовника.

Час виконання: 20 хв.

Обладнання: картки з ролями і життєвими ситуаціями, аркуші паперу, ручки.

Хід гри:

1. Учасники об'єднуються у групи по 5 осіб.
2. Кожен учасник отримує роль, наприклад:

Продовження Додатку Д

школяр, який засмутився через конфлікт з другом;
 новачок у класі;
 друг, який не зміг виконати важливе завдання;
 вчитель, який дає зворотний зв'язок.

3. Завдання групи: програти ситуацію у ролях, уважно реагуючи на емоції інших учасників.

4. Після програвання кожен учасник ділиться своїми відчуттями та тим, що він зрозумів про емоції іншого.

5. Тренер проводить обговорення, акцентуючи увагу на тому, що допомагало розуміти емоції, підтримувати співрозмовника та проявляти емпатію.

Обговорення:

Що було найскладніше у ролі іншої людини?

Як змінилося твоє розуміння ситуації іншого учасника після гри?

Що допомагало підтримати співрозмовника?

Як ці навички можна застосувати у реальному житті?

Результати:

Учасники розвивають здатність ставати на місце іншого і розуміти емоції.

Вчаться активно слухати, підтримувати і співпереживати.

Формують soft skills, пов'язані з емпатією та командною взаємодією.

3.Вправа Передай настрої

Джерело: модифікація автора

Мета: розвиток уміння розуміти емоції інших людей, вдосконалення навичок емоційного відгуку та співпереживання.

Час виконання: 20 хв.

Обладнання: картки із назвами емоцій (радощі, здивування, злість, сум, гордість, страх, спокій тощо).

Хід вправи:

1. Тренер об'єднує учасників у коло.

2. Першому учаснику дається картка з емоцією (наприклад, «радість»). Він повинен коротко зобразити цю емоцію за допомогою міміки, жестів і кількох фраз (але не називаючи слово прямо).

3. Наступний учасник має відреагувати так, ніби він співпереживає цю емоцію (наприклад: «О, це так круто! Я радий разом із тобою!») і після цього отримує свою картку з новою емоцією.

Продовження Додатку Д

4. Процес триває по колу: кожен зображає нову емоцію і викликає емпатійну реакцію у наступного.

5. Завершення: усі учасники обговорюють, які емоції було легко/важко передати та сприйняти.

Обговорення:

Чи було легко впізнати емоцію іншої людини?

Які емоції вам вдалося відчувати найбільш щиро?

Коли вам було найважче співпереживати?

Як ця вправа може допомогти у реальному спілкуванні з друзями чи однокласниками?

Результати:

Учасники розвивають здатність «зчитувати» емоційні сигнали інших, вчать емоційно відгукуватися та підтримувати співрозмовника. Це формує емпатію, що є базовою soft skill для ефективної взаємодії та побудови довірливих стосунків.

Заняття 4. Активізація творчого потенціалу учнів**Вправа 1 Фабрика ідей**

Джерело: авторська розробка (адаптовано до тренінгової роботи зі старшокласниками)

Мета: розвиток креативного мислення, гнучкості уяви та здатності до пошуку нестандартних рішень.

Час виконання: 25 хв.

Обладнання: будь-які прості предмети (олівець, скріпка, пластиковий стаканчик, аркуш паперу).

Хід вправи:

1. Ведучий ділить учасників на малі групи (5 осіб).
2. Кожна група отримує один предмет (однаковий або різний для всіх груп).
3. Завдання: за 5 хвилин придумати якомога більше способів використання цього предмета (від реалістичних до фантастичних).
4. Після закінчення часу групи по черзі презентують свої ідеї.
5. Ведучий заохочує навіть найнесподіваніші варіанти.

Обговорення:

Чи було легко придумувати ідеї?

Коли фантазія «застрягала» — що допомагало рухатися далі?

Які ідеї були найбільш креативними?

Продовження Додатку Д

Чи можна застосувати такий спосіб мислення в реальних життєвих ситуаціях?

Результати: учасники вчаться мислити нестандартно, подолують стереотипність мислення, розвивають уяву та креативність, що сприяє формуванню soft skills (зокрема, творчого підходу до вирішення завдань).

Рольова гра 2 Генератори ідей

Джерело: модифікація автора

Мета: розвиток творчого мислення, уяви та комунікативних навичок через створення нестандартних ідей та уміння презентувати їх.

Час виконання: 30 хв.

Обладнання: картки з «несподіваними винаходами» (наприклад: парасолька, яка літає; ручка, що виконує домашні завдання; окуляри, які показують майбутнє).

Хід гри:

1. Учасники об'єднуються у малі групи (5 осіб).
2. Кожна група отримує картку з описом «нового винаходу».
3. Завдання: за 10 хвилин підготувати коротку презентацію винаходу, пояснивши:
для чого він потрібен;
чим він корисний суспільству;
чому його варто «купити» чи «впровадити».
4. Після підготовки проводиться «прес-конференція»:
одна група виступає в ролі «винахідників» і презентує продукт;
інші — «журналісти», які ставлять несподівані запитання.
5. Далі відбувається зміна ролей, щоб усі мали шанс бути й винахідниками, і журналістами.

Обговорення:

Що було найважчим у створенні та презентації винаходу?

Як виникали ідеї — легко чи з труднощами?

Які відповіді журналістам були найоригінальнішими?

Чи можна таке творче мислення застосувати у звичайному навчанні чи житті?

Результати: учасники розвивають уяву, навички роботи в команді, уміння креативно підходити до вирішення завдань і презентувати свої ідеї. Це сприяє формуванню soft skills — креативності, комунікабельності, гнучкості мислення.

Рольова гра 3 Моделювання рішень глобальних проблем

Джерело: модифікація автора

Мета: розвиток креативного мислення, вміння генерувати нестандартні ідеї, працювати в команді та презентувати рішення.

Час виконання: 35 хв.

Обладнання: картки із завданнями (ситуаціями глобальних проблем), аркуші фліпчарту або ватмани, маркери.

Хід гри:

1. Учасники об'єднуються у команди по 5 осіб.
2. Кожна команда отримує картку із завданням — «глобальною проблемою» (наприклад: «на планеті закінчилась питна вода», «люди втратили здатність спілкуватися словами», «зникли всі джерела енергії»).
3. Завдання команди: за 10–12 хвилин придумати креативне рішення проблеми — винахід, технологію, соціальний проєкт чи фантастичний спосіб.
4. Далі проводиться «саміт рятівників»: кожна команда презентує свій варіант розв'язання, а інші учасники можуть ставити уточнювальні запитання.
5. Ведучий заохочує як реалістичні, так і фантастичні рішення, наголошуючи на важливості уяви.

Обговорення:

Як народжувались ідеї у вашій команді?

Чи легко було узгодити рішення між усіма учасниками?

Які пропозиції виявилися найбільш оригінальними?

Як креативність допомагає долати труднощі в реальному житті?

Результати: учасники вчать генерувати нові ідеї, аргументувати свої рішення, розвивають уяву, гнучкість мислення та командну взаємодію. Це сприяє формуванню ключових soft skills — креативності, комунікабельності, вміння працювати в групі.

Заняття 5. Заняття з подолання труднощів у міжособистісних контактах

Рольова гра 1 Перший контакт

Джерело: авторська розробка на основі методики В. В. Бойка [60]

Мета: розвиток навичок встановлення контактів, подолання емоційних бар'єрів у спілкуванні, формування емпатії та комунікативної впевненості.

Час виконання: 30 хв.

Обладнання: картки із ситуативними завданнями (сценарії знайомства, колективної роботи, обговорення конфліктних ситуацій).

Продовження Додатку Д

Хід гри:

1. Учасники об'єднуються у пари або трійки.
2. Кожна група отримує картку із коротким сценарієм взаємодії (наприклад: «Ти новий у класі і знайомишся з однокласником», «Тобі потрібно запропонувати ідею в групі, де всі вже знайомі між собою», «Учасники групи мають конфлікт — знайти спільну мову»).
3. Завдання: розіграти ситуацію, намагаючись встановити контакт, враховуючи власні емоційні бар'єри (сором'язливість, невпевненість, страх відмови).
4. Після кожного міні-сценарію обговорюється, що допомагало або заважало ефективному контакту.
5. Потім учасники міняються ролями або отримують нові картки.

Обговорення:

Які моменти були найскладнішими при встановленні контакту?

Що допомогло подолати власні емоційні бар'єри?

Які стратегії взаємодії були найбільш ефективними?

Чи відчували ви, що вас почули та зрозуміли?

Результати:

Учасники отримують практичний досвід подолання труднощів у контактах;

Вчаться адаптувати комунікацію під різних співрозмовників;

Розвивають soft skills: емпатію, активне слухання, впевненість у спілкуванні.

Дискусія 2 Контакт без бар'єрів

Джерело: авторська розробка на основі методики В. В. Бойка «Визначення труднощів у встановленні міжособистісних контактів» [60]

Мета:

Усвідомлення власних труднощів у спілкуванні;

Формування стратегій подолання емоційних бар'єрів;

Розвиток комунікативних навичок та емпатії;

Підвищення soft skills: активне слухання, впевненість у спілкуванні, адаптивність.

Час виконання: 30 хв.

Обладнання:

Фліпчарт або дошка;

Маркери;

Папір і ручки для нотаток.

Хід дискусії:

Продовження Додатку Д

1. Вступ (5 хв): коротка міні-лекція про типові бар'єри у міжособистісних контактах (сором'язливість, невпевненість, страх відмови).

2. Групова дискусія (15–20 хв):

Ведучий пропонує обговорити питання:

Які ситуації у спілкуванні здаються найскладнішими?

Що заважає налагодити контакт?

Які стратегії допомагають подолати труднощі?

Учасники діляться досвідом, пропонують власні способи подолання бар'єрів.

Ведучий записує ключові ідеї на дошці або фліпчарті.

3. Рефлексія (5 хв): підсумок дискусії, виділення найефективніших стратегій подолання труднощів у контактах.

Результати:

Учасники усвідомлюють власні труднощі у спілкуванні;

Вчаться аналізувати і обговорювати бар'єри у контактах;

Набувають практичних порад та стратегій для подолання перешкод;

Розвивають soft skills: емпатію, комунікабельність, адаптивність.

Вправа 3 Мова взаєморозуміння

Джерело: модифікація автора

Мета: розвиток навичок ефективного спілкування, чіткого донесення інформації та активного слухання.

Час виконання: 30 хв.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, таймер (за бажанням).

Хід вправи:

1. Учасники об'єднуються у пари.

2. Кожна пара отримує завдання: протягом 5 хвилин розповісти партнеру про себе так, щоб партнер запам'ятав 5 ключових деталей.

3. Після обміну ролями кожен учасник відповідає на запитання:

Що я дізнався про свого партнера?

Що було складно передати або запам'ятати?

4. Тренер проводить обговорення, звертаючи увагу на:

як учасники підтримували контакт (зоровий контакт, жестикулювання, інтонація);

стратегії активного слухання;

способи структурованої подачі інформації.

Варіації:

Обмежити час розповіді до 2 хвилин.

Заборонити використовувати слова «і», «але», «а» для тренування лаконічності та точності інформації.

Обговорення:

Що допомагало краще зрозуміти співрозмовника?

Які труднощі виникали під час передачі інформації?

Як ці навички можна застосувати у повсякденному житті та командній роботі?

Результати:

Учасники навчаються чітко формулювати думки та слухати партнера.

Формуються навички ефективного міжособистісного контакту та активного слухання. Розвиваються soft skills, пов'язані з комунікацією та взаєморозумінням.

Заняття 6. Інтегроване Разом до результату

Вправа 1 Командний виклик

Джерело: модифікація автора

Мета: інтегрувати набуті soft skills (комунікативні, організаторські, креативність, емпатія, подолання труднощів у міжособистісних контактах), навчити застосовувати їх у командній роботі для досягнення спільної мети.

Час виконання: 40 хвилин

Обладнання: аркуші паперу, маркери, клей, можливість демонстрації ідей на дошці або фліпчарті.

Хід вправи:

1. Ведучий ділить учасників на команди по 5 осіб.
2. Кожна команда отримує завдання створити міні-проект (наприклад, «Інноваційна школа майбутнього» або «Соціальна ініціатива для учнів»).
3. Команда планує ідею, розподіляє ролі, обговорює ідеї, створює візуальний концепт на аркуші.
4. Після закінчення часу команди презентують свій проєкт усій групі.

Обговорення:

Які навички допомогли вам ефективно працювати в команді?

Чи були труднощі у досягненні спільного рішення?

Що допомогло долати конфлікти чи непорозуміння?

Результати:

Учасники закріплюють практичне застосування soft skills, покращують комунікацію та організацію роботи в команді, розвивають креативність і лідерські навички.

Вправа 2 Рольова дилема

Джерело: модифікація автора

Мета: відпрацювати навички емпатії, переговорів та вирішення конфліктів у команді.

Час виконання: 25 хвилин

Обладнання: не потребує додаткових матеріалів.

Хід вправи:

1. Ведучий моделює ситуацію конфлікту у команді (наприклад, суперечка через вибір концепції проекту).
2. Учасники отримують ролі та шукають варіанти взаємовигідного вирішення проблеми, застосовуючи навички активного слухання, емпатії та аргументованої позиції.
3. Кожна команда демонструє обраний варіант вирішення конфлікту.

Обговорення:

Які емоції виникали під час конфліктної ситуації?

Що допомогло знайти компроміс?

Як змінилося ваше ставлення до інших після обговорення?

Результати:

Розвивається емоційна компетентність, комунікативні навички, вміння знаходити компроміси та співпрацювати в команді.

Вправа 3 Рефлексивне коло

Джерело: модифікація автора

Мета: усвідомити набуті навички та оцінити власний прогрес.

Час виконання: 25 хвилин

Обладнання: не потребує додаткових матеріалів.

Хід вправи:

1. Учасники стають у коло.
2. Кожен ділиться, яка навичка була для нього найкориснішою та як планує її застосовувати в житті.
3. Ведучий підбиває підсумки заняття, виділяючи найцікавіші моменти.

Обговорення:

Які навички ви відчуваєте найбільш розвиненими?

Що було складним і як ви подолали труднощі?

Результати:

Учасники усвідомлюють власний прогрес, формують мотивацію для подальшого розвитку soft skills, закріплюють позитивні емоції від командної роботи.

Заняття 7. Завершальне

Вправа 1 Міст у майбутнє

Джерело: модифікація автора

Мета: підведення підсумків тренінгу, усвідомлення особистісних змін, постановка цілей на майбутнє, формування мотивації до подальшого розвитку soft skills.

Час виконання: 30 хвилин.

Обладнання: аркуші з намальованим мостом (або порожні аркуші для власного малюнку), кольорові олівці/маркери.

Хід вправи:

1. Кожному учаснику видається аркуш із намальованим мостом.
2. На лівому березі учасники пишуть, які soft skills у них уже є або які вони розвинули під час тренінгу.
3. На правому березі — які навички вони хочуть у собі вдосконалити.
4. На самому мосту — конкретні кроки, які допоможуть дійти від теперішнього стану до бажаного (участь у проєктах, робота в команді, читання літератури, практика емпатії).
5. Після індивідуальної роботи кожен (за бажанням) презентує свій «міст» у колі.
6. Завершення у форматі «кола підтримки»: кожен говорить одну фразу-побажання іншим учасникам.

Обговорення:

Що нового ви дізналися про себе під час тренінгу?

Які кроки готові зробити найближчим часом?

Як група може допомогти підтримувати розвиток ваших soft skills?

Результати:

Учасники усвідомлюють власні зміни й перспективи розвитку, підвищують мотивацію до самовдосконалення, відчувають підтримку групи та завершують тренінг на позитивній хвилі.

Вправа 2 Дерево успіху

Джерело: модифікація автора

Мета: підсумувати розвиток soft skills, показати досягнення кожного учасника, мотивувати на подальший розвиток.

Час виконання: 20 хвилин

Продовження Додатку Д

Обладнання: аркуш паперу із зображеним деревом, паперові листочки, фломастери, клей.

Хід вправи:

1. Учасники отримують листочки, на яких пишуть навички, що вдалося розвинути.
2. Листочки прикріплюють до «дерева успіху» на аркуші.
3. Ведучий коментує, виділяє ключові досягнення групи та окремих учасників.

Обговорення:

Які навички були найціннішими для вас?

Як ви плануєте використовувати їх у повсякденному житті?

Результати:

Візуалізація досягнень, формування позитивної мотивації, усвідомлення прогресу.

Вправа 3 Послання собі у майбутнє

Джерело: модифікація автора

Мета: зафіксувати особисті цілі щодо розвитку soft skills та мотивувати до їх застосування в майбутньому.

Час виконання: 20 хвилин

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи:

1. Кожен учасник пише лист самому собі з порадами та планами щодо застосування набутого досвіду.
2. Ведучий пропонує зберегти листи до майбутнього (через місяць або до кінця навчального року).

Обговорення:

Що було найціннішим у вашому навчанні?

Яку навичку ви хочете удосконалити перш за все?

Результати:

Формується усвідомлення власного розвитку, мотивація до практичного застосування soft skills, підвищується самооцінка та відповідальність за особистий прогрес.