

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

10.04 – КМР. 1825 “С” 2024.10.11. 04 ПЗ

Драч Олександр Сергійович

2024 р.

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

УДК: 364.62-053.5:373.5

ПОГОДЖЕНО

Декан
гуманітарно-педагогічного
факультету
кандидат філософ. наук,
доцент
_____ Інна САВИЦЬКА
« _____ » _____ 2024 р.

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО
ЗАХИСТУ**

Завідувач кафедри соціальної
роботи та реабілітації, професор
_____ Ірина СОПІВНИК
« _____ » _____ 2024 р.

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему «Соціально-психологічна підготовка дітей шкільного віку до
переходу до нового навчального закладу»**

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

Освітньо-професійна програма: «Соціально-психологічна реабілітація»

Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

Гарант освітньої програми

доктор педагогічних наук, професор
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Сопівник І. В.
(ПІБ)

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи

кандидат педагогічних наук
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Власенко К.О.
(ПІБ)

Виконав

_____ (підпис)

Драч О.С.
(ПІБ студента)

КИЇВ – 2024

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри соціальної
роботи та реабілітації, професор
_____ Ірина СОПІВНИК
«14» вересня 2024 р.

**З А В Д А Н Н Я
ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ
КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТУ**

Драчу Олександрю Сергійовичу

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

Освітньо-професійна програма: «Соціально-психологічна реабілітація»

Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

Тема магістерської кваліфікаційної роботи «Соціальна профілактика агресивності підлітків з девіантною поведінкою»

затверджена наказом ректора НУБіП України від «11» 10. 2024 року № 1825 «С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру 15 листопада 2024 р.

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи: наукові розробки вітчизняних і зарубіжних учених; матеріали періодичних видань; навчальна та довідкова література з теми дослідження.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

- 1) Проаналізувати теоретичні основи соціально-психологічної підготовки дітей шкільного віку до нового закладу освіти
- 2) Дослідити психологічні та соціальні аспекти адаптації дітей до нового навчального середовища.
- 3) Розробити програму соціально-психологічної підготовки дітей до переходу до нового закладу освіти.
- 4) Провести експериментальну перевірку ефективності розробленої програми та оцінити її вплив на рівень адаптації дітей.

Дата видачі завдання “___” _____ 202__ р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи _____ Власенко К.О.

Завдання прийняв до виконання _____ Драч О.С.

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна магістерська робота на тему «Соціально-психологічна підготовка дітей шкільного віку до переходу до нового навчального закладу» має таку структуру: 1) картку кваліфікаційної бакалаврської роботи; 2) титульний аркуш; 3) завдання до виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи; 4) реферат; 5) зміст; 6) вступ; 7) основну частину (III розділи); 8) загальні висновки; 9) список використаних джерел; 10) додатки. У роботі подано 3 додатки, 4 графіки та 3 таблиці. Список використаних джерел складає 45 позицій. Обсяг бакалаврської кваліфікаційної роботи 64 сторінки.

У першому розділі висвітлені теоретичні основи соціально-психологічної підготовки дітей дошкільного закладу до переходу до нового навчального закладу, зокрема було висвітлено підготовку дітей до переходу до нового навчального закладу в наукових дослідженнях, розглянуто психологічні аспекти та соціальні фактори.

У другому розділі «Методичні засади соціально-психологічної підготовки дітей шкільного віку до переходу до нового навчального закладу освіти» розглянуто форми та методи соціально-психологічної підготовки. Діагностовано соціально-психологічну готовність дітей до переходу до нового закладу освіти.

У третьому розділі на основі результатів констатувального етапу експерименту обґрунтовано та реалізовано програму соціально-психологічної підготовки дітей шкільного віку до переходу до нового закладу освіти. Здійснено аналіз та інтерпретацію результатів експериментальної роботи.

Ключові слова: адаптація, соціально-психологічна підготовка, дитина шкільного віку, заклад освіти, програма соціально-психологічної підготовки до нового закладу освіти, психологічні аспекти.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ПЕРЕХОДУ ДО НОВОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ	9
1.1. Соціально-психологічна підготовка дітей шкільного віку до переходу до нового закладу освіти в наукових дослідженнях	9
1.2. Психологічні аспекти адаптації дітей шкільного віку до нового закладу освіти.....	15
1.3. Соціальні фактори впливу на успішність переходу дітей шкільного віку до нового закладу освіти	23
<i>Висновки до першого розділу</i>	29
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ПЕРЕХОДУ ДО НОВОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ	31
2.1. Форми та методи соціально-психологічної підготовки дітей шкільного віку до переходу до нового закладу освіти	31
2.2. Діагностика соціально-психологічної готовності дітей шкільного віку до переходу в новий заклад освіти	38
<i>Висновки до другого розділу</i>	51
РОЗДІЛ III. ЕКСПЕРИМЕНТИЛЬНА РОБОТА З ПЕРЕВІРКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ПЕРЕХОДУ ДО НОВОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ	52
3.1. Обґрунтування та реалізація програми соціально-психологічної підготовки дітей шкільного віку до переходу до нового закладу освіти	52
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів експериментальної роботи	59

<i>Висновки до третього розділу</i>	67
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ДОДАТКИ	74

ВСТУП

Актуальність дослідження. Перехід дітей шкільного віку до нового закладу освіти є важливим етапом у їхньому житті, що вимагає значної соціально-психологічної адаптації. Цей процес супроводжується змінами у середовищі, яке дитина звикла сприймати як безпечне, та новими вимогами, що висуваються до її академічних і соціальних навичок. Для багатьох учнів такі зміни можуть стати джерелом стресу, тривожності та соціальних труднощів, які негативно впливають на їхній навчальний процес і психоемоційний стан. Відповідно, важливим завданням педагогів, шкільних психологів та батьків є забезпечення підтримки, що сприятиме легшій адаптації дитини до нових умов навчання.

Соціально-психологічна підготовка до переходу до нового закладу освіти включає комплекс заходів, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, комунікативних навичок та адаптаційних механізмів дитини. Такі заходи мають забезпечувати зниження рівня тривожності, формування позитивного ставлення до змін і створення умов для соціалізації в новому середовищі.

Аналіз соціально-педагогічної літератури дає можливість стверджувати, що проблема підготовки дітей шкільного віку до переходу до нового закладу досліджувалась багатьма науковцями. Серед українських науковців проблема підготовки дітей шкільного віку до переходу до нового закладу широко представлена у працях Л. Березовської, М. Смоляк, Т. Вовнянко, Ю. Гільбух, Л. Петренко, О. Черниш. Актуальність теми дослідження обумовлена зростанням значення соціально-психологічної підтримки дітей у період переходу до нових навчальних закладів. Сучасні умови навчання та підвищення академічних вимог часто призводять до збільшення рівня тривожності серед учнів, що вимагає від школи створення спеціальних програм, спрямованих на забезпечення успішної адаптації дітей.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми соціально-психологічної підготовки дітей шкільного віку до переходу до нового закладу освіти.

Відповідно до мети визначено **завдання дослідження:**

1) Проаналізувати теоретичні основи соціально-психологічної підготовки дітей шкільного віку до нового закладу освіти.

2) Дослідити психологічні та соціальні аспекти адаптації дітей до нового навчального середовища.

3) Розробити програму соціально-психологічної підготовки дітей до переходу до нового навчального закладу.

4) Провести експериментальну перевірку ефективності розробленої програми та оцінити її вплив на рівень адаптації дітей.

Об'єкт дослідження - соціально-психологічна підготовка дітей шкільного віку до переходу до нового закладу освіти.

Предмет дослідження - програма соціально-психологічної підготовки дітей шкільного віку до переходу до нового закладу освіти.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукової літератури з метою розкриття теоретичних аспектів соціально-психологічної підготовки, вивчення та аналіз психологічної, науково-методичної літератури, що забезпечило обґрунтування загальних теоретичних питань досліджуваної проблеми; узагальнення для аналізу вітчизняного і зарубіжного досвіду підготовки та адаптації дітей до нового навчального середовища.

Емпіричні: діагностичні методи для визначення рівня соціально-психологічної готовності дітей до переходу (анкетування, опитувальники); використання методик для оцінки емоційного стану та соціальних навичок учнів; спостереження за поведінкою дітей у новому середовищі; експериментальні методи з проведенням формувального етапу, що передбачає використання спеціальних програм підтримки.

Методи математичної обробки даних: використання статистичних методів для аналізу результатів анкетування та експерименту, побудова діаграм і таблиць для візуалізації даних та оцінки ефективності розробленої програми.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі закладів загальної середньої освіти, де було відібрано класи для формування контрольних та експериментальних груп. Учасниками стали учні різного віку, які знаходились у процесі переходу до нового навчального закладу.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному підході до розробки та впровадження програми соціально-психологічної підготовки дітей, що включає поєднання методів емоційної підтримки, розвитку комунікативних навичок та адаптаційних механізмів. Запропонована методика дозволяє не лише знизити рівень тривожності, але й підвищити соціальну адаптивність дітей у новому середовищі.

Практичне значення одержаних результатів передбачає, що розроблена у ході дослідження програма соціально-психологічної підготовки може бути використана у школах для забезпечення ефективної адаптації учнів, які переходять до нового закладу середньої освіти. Одержані результати можуть бути основою для створення додаткових навчальних модулів та тренінгів для педагогів і психологів, що працюють у сфері освіти. Ця робота спрямована на комплексне дослідження та вдосконалення процесу соціально-психологічної підготовки дітей.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота на тему «Соціально-психологічна підготовка дітей шкільного віку до переходу до нового навчального закладу» складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота містить 64 сторінки основного тексту, у списку використаних джерел наведено 45 літературних джерел. У роботі подано 3 додатки, 4 рисунки та 3 таблиці.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ПЕРЕХОДУ ДО НОВОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

1.1. Соціально-психологічна підготовка дітей шкільного віку до переходу до нового закладу освіти в наукових дослідженнях

Перехід до нового закладу освіти є важливим етапом у житті дітей шкільного віку, який супроводжується не лише зміною навчального середовища, а й адаптацією до нового соціального оточення. Наукові дослідження підтверджують, що цей процес часто пов'язаний із підвищеним рівнем тривожності та емоційного стресу, оскільки дитині необхідно пристосуватися до нових умов, вимог, однолітків та педагогів.

Наукові дослідження в цій галузі надають цінну інформацію щодо того, як діти реагують на зміну навчального середовища та які фактори можуть впливати на успішність їхньої адаптації. Дослідники звертають увагу на психологічні механізми, що активізуються під час перехідних періодів, такі як стрес, тривожність, емоційна саморегуляція та стресостійкість. Важливу роль також відіграють соціальні фактори, включаючи підтримку з боку батьків та педагогів, які можуть значно полегшити адаптацію дитини в новому середовищі [5, с. 162-167].

Роль наукових досліджень у вивченні цього питання важко переоцінити. Вони допомагають не лише визначити основні виклики, з якими стикаються діти під час переходу до нової школи, але й запропонувати ефективні стратегії підтримки. У дослідженні Черниша О. С. акцентується увага на важливості комплексної соціально-психологічної підготовки, яка включає як роботу з емоційними аспектами, так і розвиток соціальних навичок. Вони підкреслюють, що без належної підготовки діти можуть стикатися з низкою проблем, включаючи емоційну ізоляцію, зниження академічної успішності та труднощі у встановленні нових соціальних зв'язків.

Одним із ключових завдань наукових досліджень є розробка ефективних програм підготовки, спрямованих на підтримку дітей під час переходу до нового навчального закладу. Черниш О. С. акцентує увагу на необхідності комплексного підходу, який включає різноманітні методи та техніки для успішної адаптації дітей. Науковець вважає, що такий підхід допоможе забезпечити всебічну підтримку учнів у подоланні емоційних і соціальних викликів, які виникають під час перехідного періоду.

Він відзначає, що комплексний підхід включає емоційно-психологічну підготовку, розвиток соціальних навичок, підвищення стресостійкості та налагодження комунікативної взаємодії з однолітками й педагогами. І. Черниш О. С. пропонує застосовувати анкетування, групові тренінги та рольові ігри для виявлення індивідуальних потреб дитини та розвитку її соціально-емоційних навичок.

Згідно з його дослідженням, ефективна програма підготовки до переходу передбачає поетапний процес роботи з учнями. Спочатку проводиться оцінка психологічного стану дитини для визначення індивідуальних потреб та можливих труднощів. Наступним етапом йде розробка персоналізованих заходів, що включають як індивідуальні консультації, так і групові заняття з розвитку соціальних навичок. На завершальному етапі проводиться оцінка ефективності адаптаційної програми, щоб зрозуміти, наскільки учні успішно інтегрувалися в нове навчальне середовище та почуваються психологічно комфортно.

Такий підхід, на думку Черниш О. С., дозволяє не лише покращити емоційний стан дітей та зменшити рівень їхнього стресу, але й підвищити успішність у навчанні та соціальну інтеграцію [6].

На думку науковців Л. Березовської та М. Смоляк, серед методів психологічної підготовки особливе місце займає анкетування, яке є ефективним інструментом для попередньої діагностики емоційного стану та готовності дитини до змін, пов'язаних із переходом до нового навчального

закладу. Анкетування дозволяє не лише визначити рівень тривожності дитини, але й виявити індивідуальні потреби, труднощі, з якими вона може зіткнутися в новому середовищі, а також очікування щодо нового колективу та навчальних вимог. За допомогою опитувальників і спеціально розроблених питань, спрямованих на самооцінку, соціальні зв'язки та мотивацію, психологи отримують цінну інформацію про адаптаційний потенціал дитини.

На їхню думку, анкетування також допомагає виявити потенційні стресові чинники в житті учня, такі як страх перед невідомим, труднощі у встановленні нових контактів або відсутність підтримки вдома. Результати анкетування дозволяють педагогам і психологам спрямувати свої зусилля на індивідуальну підтримку кожного учня, формуючи для нього адаптаційні стратегії. Наприклад, для дітей з високим рівнем тривожності можуть бути рекомендовані додаткові психологічні тренінги або індивідуальні консультації. Таким чином анкетування виступає першочерговим етапом психологічної підготовки, що закладає основу для подальшої роботи з дитиною, забезпечуючи їй персоналізовану підтримку та допомагаючи зробити процес адаптації більш комфортним і менш стресовим [7].

Воробйов А. вважає, що групові тренінги є ефективним засобом розвитку комунікативних навичок та емоційної стійкості, які є важливими для адаптації. Під час тренінгів діти вчаться взаємодіяти один з одним, вирішувати конфлікти та підтримувати одне одного. Такі тренінги можуть включати рольові ігри, спрямовані на моделювання ситуацій, з якими діти можуть стикнутися в новій школі, що дозволяє їм краще підготуватися до можливих викликів [8, с. 69].

Також науковці багато пишуть про батьківську підтримку яка відіграє критичну роль у процесі адаптації дітей до нового навчального закладу. Перехід до нового середовища є значним стресовим фактором для дітей шкільного віку, і батьки можуть бути джерелом емоційної стабільності та

впевненості. Петренко Л. В. підкреслює, що емоційна підтримка з боку батьків має вирішальне значення для зниження рівня тривожності у дітей, їхньої успішної соціалізації та академічної адаптації. На її думку емоційна підтримка з боку батьків є основою для формування впевненості дитини у власних силах та здатності впоратися з труднощами переходу до нового навчального закладу. Її дослідження показують, що діти, які отримують емоційну підтримку вдома, мають нижчий рівень тривожності та страху перед новими умовами, краще справляються з викликами, пов'язаними з адаптацією. Батьки, які відкрито обговорюють з дітьми їхні почуття і переживання, допомагають їм розвинути стійкість до стресу і впевненість у своїх здібностях [10].

Батьки мають важливий вплив на те, як дитина сприймає перехід до нового навчального закладу. Якщо батьки ставляться до змін позитивно і демонструють готовність підтримувати дитину в цей період, це формує у дитини більш оптимістичне сприйняття ситуації. За даними Федорчука О. І., діти, які бачать, що їхні батьки спокійно і впевнено ставляться до змін, самі почувуються більш впевненими і готовими до адаптації [11].

Тому батьківська підтримка, що включає емоційне заохочення, активне слухання, спільне вирішення проблем і позитивне ставлення до змін, є важливим чинником, що сприяє успішній адаптації дитини до нового навчального закладу.

Також що дуже важливо на думку Мельниченко Р., стиль виховання, який застосовують батьки, суттєво впливає на здатність дитини адаптуватися до нового навчального середовища. В своїй роботі він описав основні стилі виховання - авторитарний, авторитетний, ліберальний та індиферентний — та їхній вплив на емоційну стійкість і соціальні навички дітей, що визначають успішність адаптації в новому колективі.

В своєму аудіо подкасті Мельниченко Р. відзначає, що в авторитарному стилі виховання, батьки висувають суворі вимоги до дитини, часто не

враховуючи її індивідуальні потреби та емоційний стан. В результаті, діти відчують себе під постійним тиском, що підвищує рівень тривожності та страх перед невдачами, особливо в новому соціальному середовищі, що ускладнює процес адаптації. При авторитетному стилі батьки не тільки контролюють поведінку дитини, але й заохочують її до вираження власних думок і почуттів, створюючи стабільне емоційне середовище. Діти, виховані в таких умовах, мають здорову самооцінку, відчують себе впевнено і краще справляються зі стресом під час переходу до нового навчального закладу, що спрощує процес адаптації..

Ліберальний стиль виховання, який характеризується мінімальним контролем батьків і значною свободою для дитини. Діти, виховані в такому стилі, мають розвинуте почуття незалежності, однак часто відчують розгубленість у нових ситуаціях, що вимагають дотримання певних правил та встановлення чітких меж. У процесі адаптації до нового навчального закладу такі діти можуть відчувати невпевненість через відсутність структурованого підходу в домашньому вихованні, що ускладнює їхнє сприйняття нових вимог. Може бути проблемою в процесі адаптації.

Індиферентний характеризується низьким рівнем контролю та емоційної підтримки з боку батьків. У таких умовах дитина може відчувати емоційну відчуженість і нестачу підтримки, що підвищує її вразливість до стресових ситуацій. Відсутність стабільності та підтримки в сімейному середовищі сприяє зниженню самооцінки дитини і може призвести до емоційної ізоляції в новому колективі [12].

Окрім батьків науковці згадують і педагогів. Як зазначає Шубер С. В., педагоги відіграють ключову роль у формуванні позитивної атмосфери для дітей, які адаптуються до нових умов. Педагог не лише забезпечує навчальний процес, але й створює психологічний клімат у класі, який може значно полегшити адаптацію дитини. Підтримка з боку вчителів, їхня готовність до співпраці та розуміння емоційних потреб дитини допомагають

створити безпечне середовище, в якому дитина зможе швидше інтегруватися і розвивати свої навчальні здібності.

На її думку, важливими аспектами педагогічної підтримки є емпатія та розуміння емоційного стану учнів. Вчителі, які проявляють терпимість і співчуття, дають можливість дітям відчувати себе прийнятими та зрозумілими. Це знижує рівень тривожності, який часто виникає у дітей під час адаптації до нового середовища, і сприяє формуванню у них позитивного ставлення до школи .

Також Шубер підкреслює, що індивідуальний підхід до кожного учня є важливим чинником успішної адаптації. Врахування особливостей кожної дитини, зокрема її емоційних і навчальних потреб, дозволяє вчителям краще зрозуміти, які форми підтримки будуть найбільш ефективними. Наприклад, для більш інтровертних дітей корисною може бути додаткова увага та індивідуальні бесіди, а для активніших учнів - можливість брати участь у групових проектах і соціальних активностях .

Ще одним важливим аспектом є налагодження довірливих стосунків між учнем і педагогом. За її даними, довіра між дитиною та вчителем є основою для ефективної комунікації, що допомагає дитині не боятися звертатися за допомогою, обговорювати труднощі та знаходити рішення в складних ситуаціях. Така взаємодія допомагає дитині відчувати себе частиною класу, сприяє розвитку впевненості у собі та формує позитивне ставлення до навчання .

Таким чином, на думку Шубер, вчителі відіграють важливу роль у процесі адаптації дітей до нового навчального закладу. Їхнє емпатійне ставлення, індивідуальний підхід та готовність до підтримки створюють сприятливий психологічний клімат, в якому діти можуть швидко інтегруватися, почуватися комфортно і успішно розвивати свої навчальні та соціальні навички[12].

Дослідивши соціально-психологічну підготовку дітей шкільного віку до переходу до нового закладу освіти в наукових дослідженнях науковців можна стверджувати, що вони зосереджуються на батьківській підтримці, взаємодії з педагогами важливості цілісного підходу до адаптації, який включає психологічну, соціальну та педагогічну підтримку, що полегшує процес інтеграції дитини в нове навчальне середовище та сприяє її емоційному комфорту та успішному навчальному розвитку.

1.2. Психологічні аспекти адаптації дітей шкільного віку до нового закладу освіти

Адаптація до нових умов є важливим аспектом в контексті зміни освітнього середовища. Перехід до нової школи чи класу супроводжується значними змінами, які можуть впливати на психологічний стан дитини, її успішність у навчанні та соціальну інтеграцію. Дослідження психологічних факторів, які визначають ефективність адаптації, є актуальним як для шкільних психологів, так і для батьків та вчителів, оскільки вони дозволяють глибше зрозуміти механізми цього процесу і створити умови для м'якого та підтримувального переходу дитини до нового колективу.

У процесі адаптації школярі стикаються з низкою труднощів, які можуть посилюватися через індивідуальні особливості кожної дитини. Серед основних психологічних факторів, які впливають на адаптаційний процес, можна виділити досвід, самооцінку, підтримку з боку батьків та вчителів.

Мета цього розділу в тому щоб дослідити психологічні фактори, які впливають на процес адаптації дітей до нового навчального закладу. Розуміння цих аспектів сприятиме розробці рекомендацій для створення комфортного і психологічно сприятливого середовища для дітей, які переходять до нового освітнього закладу.

Адаптація - це процес, під час якого дитина пристосовується до нових умов, середовища, вимог та правил. Для учнів при переході до нового навчального закладу цей процес є особливо важливим, оскільки вимагає

здатності пристосуватися як до змін у навчальному середовищі, так і до нових соціальних умов. Адаптація включає емоційні, поведінкові та когнітивні компоненти, які дозволяють дитині почуватися комфортно та безпечно в новому середовищі, а також ефективно взаємодіяти з однолітками та дорослими.

Тому значення адаптації для учнів є надзвичайно важливим, оскільки цей процес впливає на емоційний стан, поведінку та успішність дитини в новому середовищі. Перехід до нового навчального закладу вимагає від учнів не лише знайомства з новими умовами, а й налагодження стосунків з однолітками та вчителями, прийняття нових правил і норм поведінки. Успішна адаптація допомагає зменшити рівень стресу, підвищити самооцінку і сприяє формуванню позитивного ставлення до навчання. Учні, які добре адаптуються, відчують психологічний комфорт, що дозволяє їм краще зосереджуватися на навчальних завданнях і досягати успіхів у навчанні. Важливо розглянути такі аспекти адаптації:

Психологічний комфорт - стан, при якому дитина відчуває спокій, захищеність та впевненість у новому середовищі. Успішна адаптація допомагає знизити рівень тривожності та напруження, що дозволяє учневі краще сприймати навчальний матеріал, брати активну участь у шкільному житті та взаємодіяти з однолітками. Психологічний комфорт є важливою умовою для успішного навчання, адже коли дитина відчувається добре емоційно, їй легше зосереджуватися на навчальних завданнях і справлятися з труднощами.

Соціальна інтеграція важливий аспект адаптації, оскільки допоможе дитині знайти своє місце в новому колективі, налагодити доброзичливі стосунки з однолітками та педагогами. Процес адаптації сприяє соціалізації дитини та розвитку її комунікативних навичок, що є необхідними для побудови дружніх стосунків і ефективної роботи в команді. Завдяки успішній

соціальної інтеграції дитина почувається частиною колективу, що позитивно впливає на її емоційний стан і сприяє загальному розвитку та навчанню.

Мотивація до навчання - це один з ключових показників успішної адаптації учня. Коли дитина добре пристосувалася до нового шкільного середовища, вона зазвичай має позитивне ставлення до навчання, проявляє інтерес до нових знань та активно бере участь у навчальному процесі. Успішна адаптація сприяє розвитку академічної мотивації та підсилює прагнення досягати успіхів, що позитивно впливає на навчальні досягнення та загальний розвиток учня.

Формування самооцінки також важливий аспект процесу адаптації, адже саме під час адаптації дитина оцінює свої можливості в нових умовах. Це сприяє формуванню реалістичної та здорової самооцінки, адже, долаючи виклики і поступово пристосовуючись до нового середовища, дитина стає більш впевненою в собі, легше справляється з труднощами і менш схильна до заниження власних можливостей [18].

Також дуже важливо розглянути психологічні фактори, що впливають на процес адаптації, відіграють ключову роль у забезпеченні успішного переходу дитини до нового навчального середовища. В процесі адаптації важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, зокрема її попередній досвід, рівень самооцінки, а також підтримку з боку батьків і вчителів. Ці фактори можуть як сприяти, так і ускладнювати процес пристосування, визначаючи, наскільки легко дитина адаптується до нових умов, чи зможе знайти спільну мову з однолітками та відчувати себе комфортно в новому колективі.

Наприклад попередній досвід який є ключовим елементом адаптаційного процесу, оскільки він формує базові навички та установки, які дитина застосовує в нових умовах. Діти, які вже мають досвід переходу до іншого навчального закладу або звикли до змін, демонструють більшу психологічну гнучкість і легше пристосовуються до нових обставин. Такий досвід

допоможе їм швидше знаходити спільну мову з новими однолітками та педагогами їй буде легше приймати нові правила та легше уникати конфліктів.

Досвід, зокрема соціальний, формує очікування щодо того, як будуть розвиватися нові відносини і які стратегії поведінки є найбільш ефективними. Якщо дитина мала позитивний досвід взаємодії в попередньому колективі, вона з більшою ймовірністю проявлятиме впевненість і ініціативу у новій групі, що посприяє налагодженню позитивних стосунків. Водночас негативний попередній досвід, наприклад, конфлікти чи труднощі з інтеграцією, можуть призводити до підвищеної тривожності та небажання будувати нові зв'язки, що, своєю чергою, ускладнює адаптацію.

Також важливий досвід участі в групових заходах, соціальних активностях або проектах. Чим більше дитина знайома з подібними формами взаємодії, тим легше їй буде знайти своє місце у новому колективі, особливо в умовах шкільного середовища.

Дуже важливо також розглянути самооцінку яка відіграє ключову роль у процесі підготовки дитини до переходу у нове середовище. Вона впливає на рівень впевненості дитини в собі та її здатність будувати соціальні контакти, зберігати мотивацію до навчання і долати нові виклики.

Висока самооцінка забезпечує дитині почуття впевненості та готовність долати нові виклики, підтримуючи її в процесі соціальної інтеграції. Діти з високою самооцінкою більш схильні до активної комунікації, що в свою чергу полегшує процес налагодження контактів з однолітками та педагогами. Вони менш схильні до тривожності та страху перед невдачами, що дозволяє краще адаптуватися до змін і легше адаптуватися до нових обставин.

Низька самооцінка, навпаки, часто супроводжується підвищеною тривожністю, страхом перед оцінкою інших та складнощами у встановленні соціальних зв'язків. Такі діти можуть бути більш замкнутими, боятися

критики та уникати ситуацій, де їхні знання чи навички можуть бути оцінені. Це створює додаткові бар'єри в адаптаційному процесі, оскільки дитина може уникати участі в спільних заходах або обговореннях, почувавши себе менш здатною досягти успіху. Низька самооцінка також буде впливати на академічну мотивацію, що призведе до зниження зацікавленості в навчанні та меншої активності на уроках.

Рівень самооцінки визначає, як вона буде ставитися до нових викликів та вимог середовища. Підтримка здорової самооцінки з боку вчителів і батьків важливий чинник, який допоможе дитині легше пристосуватися до нових умов і сформуванню позитивне ставлення до себе та до оточуючих [18].

Також до особливостей індивідуальних можна віднести особливості особистісного психологічного стану, те чи є дитина екстравертом чи інтровертом, те чи є вона доброзичливою в компанії дітей, чи є вона впевненою в собі, тощо. Коли дитина потрапляє до нових умов, в залежності від різних особистісних якостей, буде по різному на них реагувати. До прикладу дитина у якої досить збудлива нервова система буде мати більш виражені емоції, завдяки чому буде швидше адаптуватися у новому середовищі, в той час як дитина у якої більш нестійка нервова система буде довше звикати до нового графіку та колективу. Товариськість буде впливати на те, наскільки легше буде дитині увійти в суспільство дітей в новому навчальному закладі. Впевненість у собі буде показувати готовність та, що важливо взаємодіяти в класі з однолітками та з новими для нього педагогами.

Наступним фактором, який впливає на адаптацію при переході до нового закладу є соціально-психологічний клімат у класі. Соціально-психологічний клімат у класі - це стан групової психіки, сукупність відношення учнів до умов і характеру сумісної діяльності, до керівника колективу. Він складається зі стійких відносин у групі між учнями та між педагогами та за межами класу. , адже саме він може створити умови для сприятливого соціально-психологічного клімату, заохочуючи взаємну підтримку, повагу та

відкритість серед учнів. Класний керівник виконує функції модератора соціальних взаємодій і часто стає посередником у вирішенні конфліктів, формуванні позитивних відносин між дітьми, а також підтримує процеси адаптації нових учнів у колективі. Його особиста зацікавленість та підтримка можуть допомогти новачкам швидше відчутти себе частиною групи та знизити рівень тривожності, пов'язаний із новим середовищем.

Важливим фактором який впливає на процес адаптації є підтримка батьків. Зокрема, саме батьківська підтримка є тим емоційним фундаментом, що дозволяє дитині почуватись більш упевненою та захищеною, що дозволяє легше долати стресові ситуації та нові виклики. Діти, які мають сильний емоційний зв'язок із батьками та отримують від них регулярну підтримку, проявляють вищий рівень впевненості в собі, меншу тривожність та готовність відкрито взаємодіяти з оточенням.

Батьки, які активно беруть участь у житті дитини, цікавляться її емоційним станом та надають допомогу у вирішенні проблем, створюють позитивне емоційне середовище, яке сприяє адаптації. Їхня роль також полягає в тому, щоб допомогти дитині розвивати стратегії подолання стресу, вміння встановлювати соціальні зв'язки та розвивати комунікативні навички.

Тому також важливо розглядати стилі виховання, які є суттєвою частиною адаптації:

Авторитетний стиль виховання, забезпечує дитині структуроване середовище, де правила зрозумілі та обґрунтовані. Батьки, які використовують цей стиль, не лише вимагають дотримання правил, але й заохочують дитину відкрито висловлювати свої емоції та думки. Такий підхід сприяє розвитку впевненості в собі та формуванню здорової самооцінки у дитини, що робить її більш готовою до змін і нових соціальних ситуацій, зокрема до переходу до нового навчального закладу.

Авторитарний стиль виховання характеризується високим рівнем контролю та низьким рівнем емоційної підтримки. Батьки в таких умовах

ставлять перед дитиною суворі вимоги, часто без врахування її індивідуальних потреб і емоційного стану. Це може формувати у дитини відчуття тиску і тривожності, оскільки їй бракує можливості для самовираження та емоційної підтримки з боку близьких. У результаті така модель виховання сильно ускладнює адаптацію до нового середовища, роблячи дитину менш упевненою та більш залежною від зовнішньої оцінки.

Ліберальний стиль виховання характеризується мінімальним контролем з боку батьків і значною свободою для дитини. У такій системі батьки часто не встановлюють чітких правил або вимог, дозволяючи дитині самостійно приймати рішення. Цей стиль сприяє розвитку незалежності та творчого мислення, але водночас може призвести до відчуття розгубленості та браку емоційної підтримки. Через відсутність чітких орієнтирів дитині складніше адаптуватися до нових соціальних норм і вимог, що є важливими для комфортного входження в нове середовище.

Індиферентний стиль виховання визначається низьким рівнем контролю та емоційної залученості з боку батьків. Батьки не приділяють достатньо уваги потребам дитини, часто залишаючи її сам на сам із власними труднощами. Такий підхід може формувати у дитини відчуття емоційної відчуженості, що посилює невпевненість у собі та сприяє розвитку труднощів у соціальній та емоційній адаптації, особливо в новому середовищі, де підтримка є важливою [12].

Також важливим психологічним фактором є підтримка з боку вчителів, яка сприяє успішній адаптації дитини до нового навчального середовища. Вчителі відіграють значну роль у формуванні позитивного ставлення до школи та навчального процесу загалом. Важливою є готовність учителя проявляти чуйність до потреб учня, підтримувати його у подоланні труднощів, допомагати встановлювати дружні контакти з однолітками, а також адаптуватися до нових правил і очікувань.

Коли вчитель підтримує дитину емоційно, це підвищує її почуття захищеності та впевненості в собі, знижує тривожність і сприяє створенню позитивної атмосфери в класі. Учні, які відчують підтримку від учителів, зазвичай активніше включаються в навчальну діяльність і легше пристосовуються до нових умов [46]. Вчитель, як зразок для наслідування, допомагає дитині формувати навички конструктивної взаємодії з оточенням, що є важливим у процесі соціальної адаптації.

Підтримка з боку вчителів є також одним із факторів формування емоційної стабільності та зниження стресу. Вона надає дітям можливість отримати зворотний зв'язок і відчуття впевненості у власних силах, що особливо важливо для учнів, які стикаються зі складнощами у встановленні соціальних контактів у новому середовищі.

Тому адаптація дітей шкільного віку до нового закладу освіти складний і багатогранний процес, оскільки він охоплює психологічні, емоційні, соціальні та поведінкові аспекти, які впливають на загальне благополуччя дитини в новому середовищі. Психологічні фактори, зокрема самооцінка, попередній досвід, підтримка батьків і педагогів, а також рівень психологічного комфорту, відіграють вирішальну роль у цьому процесі. Вони сприяють зниженню рівня тривожності, підвищенню впевненості у собі та формуванню позитивного ставлення до навчання, що в сукупності сприяє успішній адаптації.

Психологічний комфорт і соціальна інтеграція, які виникають у процесі адаптації, дозволяють дитині почуватися частиною колективу, забезпечують емоційну стабільність та позитивно повпливають на мотивацію до навчання. Діти, які отримують підтримку від оточуючих, легше долають труднощі, швидше адаптуються до нових правил і вимог, а також ефективніше справляються з навчальними завданнями.

Розуміння та врахування психологічних аспектів адаптації дітей до нового навчального закладу допомагає педагогам і батькам створити

сприятливе середовище для розвитку особистості дитини. Це сприяє формуванню позитивного емоційного фону, підвищенню самооцінки та загальному успіху учнів у навчальному процесі, що є запорукою їхнього гармонійного особистісного розвитку.

1.3. Соціальні фактори впливу на успішність переходу дітей шкільного віку до нового закладу освіти

Перехід дітей шкільного віку до нового навчального закладу — це непростий процес, що може викликати у них тривогу, невпевненість і соціальну дезорієнтацію. Оскільки шкільне середовище відіграє важливу роль у становленні особистості, в цей період особливо важливо враховувати вплив соціальних факторів, що можуть позитивно вплинути на процес адаптації. До таких факторів відносяться соціальне оточення дитини, підтримка з боку сім'ї, атмосфера в класі, стиль викладання вчителя та характер взаємодії з однолітками. Успішність адаптації значною мірою залежить від здатності дитини інтегруватися в новий соціум, знаходити підтримку та відчувати психологічний комфорт.

Дослідження соціальних факторів, які сприяють або, навпаки, перешкоджають успішному переходу до нової школи, є важливим кроком для розуміння та розробки ефективних стратегій підтримки.

Важливо розглянути такий фактор, як адаптація до нового соціального середовища дитини шкільного віку. Переход до нового навчального закладу є багатограним процесом, який охоплює як емоційний, так і поведінковий аспекти. Цей процес включає формування почуття безпеки та належності в новому колективі, пристосування до культурних норм закладу та прийняття його соціальних очікувань. Успішність цього переходу безпосередньо залежить від підтримки, яку дитина отримує як від близького соціального оточення, так і від самої шкільної спільноти, до якої вона приєднується. Адаптація дитини часто починається з її здатності вибудувати соціальні

зв'язки з новими однолітками. Вона має навчитися орієнтуватися в особливостях поведінки та спілкування свого нового колективу, де вже склалися певні групи друзів, норми та ролі. Дружні стосунки та підтримка однолітків є важливими не лише для розвитку позитивного ставлення до навчального закладу, але й для формування почуття приналежності до нової соціальної групи. Водночас недостатня підтримка з боку однолітків або труднощі в інтеграції можуть негативно вплинути на самооцінку дитини, спричиняючи додатковий стрес і зниження мотивації до навчання. Крім того, адаптація до нового соціального середовища включає розвиток навичок вирішення конфліктів, вміння домовлятися та враховувати інтереси інших. У новому середовищі дитина стикається з необхідністю комунікувати з однолітками, які можуть мати інші звички, цінності та особисті особливості. Це стимулює розвиток навичок емпатії, терпимості та здатності конструктивно вирішувати конфлікти, що є необхідним для формування гармонійних стосунків. Важливим фактором у процесі адаптації є вплив соціального середовища та його цінностей. Діти швидко переймають поведінкові моделі та соціальні стандарти, прийняті в новому колективі. Тому, якщо школа формує середовище підтримки, взаємоповаги та відкритості, дитині буде легше інтегруватися. Натомість, якщо в закладі домінують конфліктні або неприязні стосунки, це може призвести до виникнення почуття відчуженості у дитини, що ускладнює адаптацію. Значущу роль в адаптаційному процесі відіграє також сім'я. Батьки можуть підтримувати дитину, розмовляючи про її переживання, допомагаючи їй розвивати стратегії для подолання труднощів і заохочуючи до позитивного мислення. Якщо сім'я активно підтримує адаптацію дитини, вона відчуває себе впевненіше, а будь-які складнощі сприймаються легше. Успішна адаптація до нового соціального середовища вимагає від дитини розвитку низки навичок: комунікативних, соціальних, адаптивних і саморегуляційних. Діти, які мають розвинену емоційну стійкість та навички саморегуляції,

швидше подолають труднощі і з більшою легкістю пристосуються до змін. Такі діти мають більшу здатність підтримувати позитивні взаємини з однолітками, менше піддаються стресу та демонструють кращі академічні результати. Варто також зазначити, що адаптація до нового соціального середовища — це не лише вміння дитини пристосовуватися до нових умов, але й процес, в якому важливу роль відіграють шкільне середовище, сім'я та однолітки. Лише при злагодженій взаємодії всіх цих компонентів можна досягти повноцінної адаптації, яка буде сприяти позитивному ставленню дитини до школи, її навчальній мотивації та успішній соціалізації в новому колективі.

Також одним із ключових чинників, що впливають на успішність адаптації дитини до нового колективу, є її взаємодія з однолітками. Тому це також важливо розглянути. Для дитини такий перехід зазвичай є стресовим, оскільки виникає потреба адаптуватися до нового соціального середовища, нових вимог та очікувань. Переїзд до іншої школи часто пов'язаний зі страхом перед невідомим, відчуттям невизначеності, а також побоюванням не знайти підтримки або не бути прийнятим у новий колектив. У такому випадку однолітки можуть стати не лише новими знайомими, а й тими, хто допоможе дитині встановити емоційний зв'язок з колективом, зменшити напруження та адаптуватися до нових умов навчання. Коли дитина отримує підтримку та позитивну взаємодію з однолітками, це значно полегшує період адаптації до нового закладу. Спілкування з однолітками сприяє створенню відчуття приналежності до нового колективу, що допомагає дитині швидше знизити рівень тривожності, пов'язаний зі зміною середовища. Крім того, дружні стосунки з однолітками формують у дитини почуття впевненості, адже у складні моменти вона може отримати підтримку та відчути, що її розуміють. Такі стосунки допомагають дитині впоратися з відчуттям відчуженості та почати активно брати участь у шкільному житті. Соціальна підтримка з боку однолітків також значно підвищує задоволеність школою, а

це, у свою чергу, позитивно впливає на навчальну мотивацію і сприяє академічній успішності. Завдяки підтримці з боку нових друзів діти почуваються менш самотніми, краще сприймають нові обставини і мають більше бажання брати участь у шкільних заходах. Це забезпечує додатковий стимул до активної участі у навчанні та спільних проєктах, що розвиває комунікативні навички та сприяє ефективній інтеграції в новий колектив. Однак у ситуації, коли соціальна підтримка з боку однолітків відсутня або взаємодія з новим колективом супроводжується конфліктами чи відторгненням, адаптація дитини може бути затрудненою. Відсутність або обмеженість позитивних соціальних зв'язків може призвести до підвищення тривожності, стресу, втрати впевненості в собі та навіть зниження самооцінки. Це ускладнює процес формування соціальних зв'язків, що, зрештою, негативно впливає на психологічний стан дитини та її бажання брати активну участь у шкільному житті. Важливо зазначити, що однолітки є також джерелом соціального навчання, допомагаючи дитині засвоїти норми поведінки, прийняті в новій школі. Діти мають схильність наслідувати поведінку своїх ровесників, тому однолітки виступають моделями для засвоєння норм і правил, що полегшує процес адаптації у новому закладі. У школах часто існують певні неписані правила та очікування, які можуть відрізнитися залежно від колективу. Завдяки взаємодії з однолітками дитина швидше дізнається про ці правила і починає їх дотримуватися, що сприяє прийняттю з боку нового колективу та загальній успішній адаптації. Дослідження показують, що діти, які легко встановлюють соціальні контакти та інтегруються в новий колектив, мають більш стабільний емоційний стан і демонструють вищий рівень академічних досягнень. Позитивний соціальний досвід з однолітками формує у дитини навички ефективної комунікації, здатність до співпраці, толерантне ставлення до різних точок зору, що допомагає уникати конфліктів і знаходити компроміси в різних ситуаціях [40]. Тому підтримка однолітків є важливим фактором у процесі переходу

дітей шкільного віку до нового закладу освіти. Завдяки позитивній взаємодії з ровесниками діти мають можливість подолати труднощі адаптації, знизити рівень тривожності та знайти опору в новому колективі. Це сприяє їхньому емоційному комфорту, впевненості у собі та успішному включенню у соціальне життя нового закладу.

Важливо також розглянути взаємодію з новими педагогами під час переходу до іншого навчального закладу, оскільки цей аспект значно впливає на процес адаптації дитини. У нових умовах учні часто відчують невизначеність, що супроводжується переживаннями та страхом не виправдати очікувань дорослих. Педагоги, з якими діти стикаються на новому місці, мають вирішальний вплив на їхнє почуття безпеки та комфорт у класі, а також на формування довіри до навчального процесу. Взаємодія з педагогами є важливим фактором, оскільки вчителі мають значний вплив на емоційний стан дитини, її мотивацію до навчання та соціальну адаптацію. Період адаптації до нових педагогів може бути особливо складним для дітей оскільки він передбачає не лише засвоєння нових правил і методів навчання, а й формування нових міжособистісних стосунків з учителями, які значною мірою визначають якість шкільного досвіду учня.

Дружнє та підтримуюче ставлення педагога є надзвичайно важливим для подолання адаптаційних труднощів, оскільки діти в цей час відчують підвищену потребу у визнанні й прийнятті. Важливо також зазначити увагу, що емпатія та індивідуальний підхід учителя до учня не лише знижують тривожність, а й допомагають дитині відчувати себе частиною шкільного колективу. Вчителі можуть заохочувати дітей брати активну участь у шкільному житті, організовувати групову роботу та стимулювати позитивну взаємодію з іншими учнями, що сприяє швидшій інтеграції в колектив класу. Ключову роль у процесі адаптації дитини відіграють такі фактори, як стиль спілкування педагога та його готовність підтримати дитину у складний період.

Демократичний стиль взаємодії, коли вчитель відкритий до обговорення проблем та заохочує висловлювання власних думок, сприяє формуванню довірливих стосунків. Такий стиль допомагає дитині розвинути впевненість у собі, приймати нові виклики та вчитися відповідально підходити до навчального процесу. Натомість, авторитарний або надто строгий підхід може викликати страх і тривожність, особливо в учнів, які і без того відчують емоційну напругу через зміну середовища [14]. Вони також можуть допомогти дитині виявити та розвинути її особистісні та академічні сильні сторони, що сприяє формуванню позитивної самооцінки та значно підвищує мотивацію до навчання.

Наприклад, педагог може звертати увагу на успіхи дитини, підтримувати її в досягненні нових цілей і створювати ситуації успіху, що особливо важливо в умовах нового навчального середовища, де дитина може почуватися незручно або непевно. Ще один важливий аспект – це формування соціальних навичок та емоційної стійкості в учнів. Педагоги, які активно включають соціально-емоційне навчання у свою роботу, допомагають дітям не лише академічно адаптуватися, а й розвивати навички конструктивного спілкування, розуміння і контролю власних емоцій. Це особливо актуально для новачків, яким важливо навчитися співпрацювати з іншими та знаходити підхід до нових однокласників. Тому педагоги можуть відіграти вирішальну роль у підтримці дитини на етапі переходу, створюючи позитивне середовище, яке сприяє емоційній стабільності, впевненості та заохочує до розвитку [26].

Отже, під час переходу дітей шкільного віку до нового навчального закладу важливу роль відіграють соціальні фактори, що сприяють успішній адаптації. Роль однолітків є визначальною у процесі соціалізації учнів, оскільки взаємодія з новими друзями допомагає дитині відчути підтримку, знижує рівень тривожності та забезпечує почуття належності до нового

колективу. Дружні стосунки сприяють формуванню позитивного ставлення до школи та підвищенню навчальної мотивації.

Взаємодія з новими педагогами також має велике значення. Вчителі відіграють вирішальну роль у створенні психологічного комфорту, впливаючи на почуття безпеки та мотивацію дитини до навчання. Підтримка та емпатія з боку педагогів допомагають зменшити тривожність, полегшують адаптацію та сприяють позитивній інтеграції дитини до нового навчального процесу. Сама адаптація до нового соціального середовища є багатограним процесом, яка включає як емоційні, так і соціальні аспекти. Успішна адаптація залежить від здатності дитини знаходити спільну мову з однолітками, вчитися приймати нові соціальні правила і розвивати навички конструктивного спілкування. Лише завдяки злагодженій взаємодії між учнями, педагогами та підтримці з боку сім'ї, можна досягти повноцінної адаптації, яка сприяє психологічному комфорту дитини, її успішному включенню у новий колектив та розвитку позитивного ставлення до навчального процесу.

Висновки до першого розділу

Досліджено питання соціально-психологічної підготовки дітей шкільного віку до переходу в новий заклад освіти. Аналіз наукових джерел висвітлив ключові аспекти психологічної адаптації школярів, а також соціальні фактори, що впливають на успішність цього процесу. Зокрема, було підтверджено, що соціальні фактори відіграють надзвичайно важливу роль у полегшенні адаптації дітей, а підтримка з боку однолітків та дружні стосунки з новими однокласниками суттєво знижують рівень тривожності та формують відчуття належності до нового колективу.

Окрім цього, взаємодія з педагогами, які демонструють емпатію та підтримку, значно полегшує процес адаптації, надаючи дітям почуття безпеки та впевненості. Також було розглянуто адаптацію до нового

соціального середовища, що передбачає розвиток умінь спілкування, врахування інтересів інших та дотримання нових соціальних норм. Окрім цих факторів, було проаналізовано методи та групові заходи, які сприяють ефективній соціалізації та згуртованості колективу, допомагаючи дітям успішно пристосуватися до нових умов навчання.

Загалом було проаналізовано усі фактори, що сприяють успішному переходу дітей до нового закладу освіти, забезпечуючи їм емоційну підтримку, відчуття безпеки та формування позитивного ставлення до навчального процесу.

РОЗДІЛ II.

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ПЕРЕХОДУ ДО НОВОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

2.1. Форми та методи соціально-психологічної підготовки дітей шкільного віку до переходу до нового закладу освіти

Адаптація дітей може досить сильно впливати на учнів через такі фактори: зміна ритму навчання, зміна оточення, у новому місці навчання може бути більша кількість уроків, що також впливає на більшу навантаженість, також зміна класного керівника у якого свої організаційні норми та заходи. Тому важливим етапом у розгляді ефективної підтримки дітей під час адаптаційного періоду також є різні формати тренінгів. Індивідуальні та групові заняття пропонують унікальні підходи, які допомагають учасникам подолати страхи, розвинути соціальні навички та впевненість у собі.

Індивідуальні тренінги створюють сприятливі умови для глибокої роботи з кожною дитиною. Вони дозволяють педагогу налаштувати заняття відповідно до унікальних потреб і характеристик учня, зокрема, підтримуючи його сильні сторони та працюючи над сферами, які потребують вдосконалення. Такий підхід є надзвичайно ефективним для дітей, які стикаються зі значними труднощами під час адаптації до нового середовища, зокрема, відчувають підвищену тривожність або невпевненість у спілкуванні з ровесниками. На індивідуальних тренінгах дитина має можливість висловити свої переживання, обговорити хвилювання та отримати конкретні рекомендації, спрямовані на подолання викликів, з якими вона стикається. Завдяки такому формату заняття допомагають зміцнити почуття впевненості в собі, розвинути навички емоційної саморегуляції та формують здатність самотійно долати труднощі, що особливо важливо в період переходу до нового навчального середовища.

Групові тренінги передбачають проведення занять із кількома учасниками одночасно, що створює природне соціальне середовище, наближене до реальних життєвих ситуацій. В умовах такої групової роботи діти мають змогу активно взаємодіяти один з одним, розвиваючи навички співпраці, командної роботи, а також практикуючи ефективне спілкування та методи мирного вирішення конфліктів. У груповому форматі діти отримують цінну емоційну підтримку з боку однолітків, що має велике значення, особливо на етапі адаптації до нового середовища. Цей формат тренінгів дозволяє дітям не лише відчувати себе частиною колективу, а й будувати взаємини, орієнтуючись на довірі та взаємоповазі. Спілкування в рамках групових обговорень і рольових ігор розвиває в учасників вміння висловлювати свої думки, уважно слухати співрозмовників і приймати різні точки зору. Такі навички є важливими для формування соціальної компетентності, оскільки допомагають дітям впевненіше долучатися до нових колективів, налагоджувати контакти та комфортно почуватися в соціальному середовищі.

Тому важливо розглянути психологічні тренінги, як ефективні методи підтримки під час переходу, які значно полегшують процес переходу. Вони створюють безпечне середовище, де діти можуть відкрито висловлювати свої почуття, обговорювати свої хвилювання та вивчати нові способи реагування на зміну умов. Такі заходи сприяють розвитку емоційної саморегуляції, комунікативних навичок та стійкості до стресу. Вони також дозволяють учасникам отримувати зворотній зв'язок та підтримку від однолітків, що допомагає знизити рівень тривожності, формувати позитивний погляд на нові обставини та покращувати адаптаційні можливості.

Тренінги з розвитку емоційної саморегуляції є ефективним засобом підтримки дітей під час періоду переходу в нове навчальне середовище. Одним із ключових викликів, з якими діти стикаються в цьому процесі, є потреба вміння контролювати свої емоції в незнайомому оточенні, що часто

викликає тривогу та напругу. Тренінги, орієнтовані на розвиток емоційної саморегуляції, допомагають дітям навчитися розпізнавати власні емоції, а також знаходити способи конструктивного їх вираження. Вони вчать дітей справлятися з тривогою, страхом, напругою та іншими негативними емоціями, які можуть виникати у складних ситуаціях, зокрема в новому навчальному колективі чи при виконанні нових завдань. Завдяки цьому діти поступово досягають емоційного комфорту та стабільності, відчуваючи себе впевненіше у нових обставинах. Це позитивно впливає на їхню загальну адаптацію, сприяє спокійнішому та більш усвідомленому підходу до подій, які відбуваються навколо них. Також такий вид тренінгів може включати різні техніки дихання, вправи на релаксацію, елементи арт-терапії та рольові ігри, які допомагають відчути підтримку та знижують рівень стресу.

Тренінги на покращення соціальних навичок є важливим компонентом психологічної підтримки дітей під час адаптації до нового колективу у класі. Уміння встановлювати нові соціальні контакти та підтримувати позитивні стосунки з оточуючими є ключовим фактором успішного пристосування в новому середовищі, особливо при переході до іншого навчального закладу. Ці тренінги спрямовані на формування у дітей основних навичок ефективної комунікації. Дітей навчають активного слухання, яке допомагає не лише краще розуміти співрозмовника, а й виявляти повагу до його думок і почуттів. Водночас розвиваються навички емпатії — здатності розуміти та співчувати емоціям інших. Це дозволяє дітям ставати чутливішими до почуттів оточуючих, що сприяє встановленню теплих і підтримуючих стосунків. Також велика увага приділяється навичкам вирішення конфліктів. Діти вчаться конструктивно реагувати на незгоду, пропонувати альтернативні рішення, уникати агресії та шукати компроміси. Ці вміння допомагають дітям більш упевнено спілкуватися з однолітками, налагоджувати дружні контакти, будувати позитивні взаємини, що, у свою

чергу, підвищує рівень їхньої адаптації та загального емоційного комфорту в новому середовищі.

Тренінги на підвищення самооцінки та впевненості в собі відіграють ключову роль у підтримці дітей під час адаптації до нового середовища. Зустріч із новим колективом у класі і новими вимогами від дитини часто викликає у них почуття невпевненості, що може перешкоджати їхній соціальній взаємодії та навчальній діяльності. Ці тренінги спрямовані на зміцнення самооцінки та розвиток впевненості, допомагаючи дітям краще усвідомити власні сильні сторони, здобутки та таланти. У процесі роботи над собою вони починають вірити у свої можливості, відчувати себе більш самодостатніми та здатними справлятися з викликами. Крім того, діти набувають здатності сміливо висловлювати власні думки, брати участь в обговореннях, ініціювати нові проекти та пропонувати ідеї. Також такі тренінги ефективно знижують рівень тривожності, зокрема під час публічних виступів і різноманітних активностей у новому колективі. Діти вчаться сприймати свої виступи не як джерело стресу, а як можливість для розвитку та самовираження. Це допомагає їм вільніше проявляти себе, що сприяє не лише особистісному зростанню, а й поліпшенню їхнього соціального статусу серед однолітків, легшій адаптації та створенню позитивного досвіду в новій школі.

Тренінги адаптивної поведінки в стресових ситуаціях спрямовані на розвиток у дітей навичок ефективної поведінки в умовах підвищеного стресу. Такі тренінги допомагають дітям навчитися зберігати внутрішній спокій, незважаючи на зовнішній тиск або труднощі, з якими вони можуть стикатися у новому середовищі, як перехід до нової школи. Під час занять діти вчаться визначати джерела стресу, розуміти власні реакції на стрес і розвивати навички його подолання. Особливу увагу приділяють умінню планувати дії у випадку несподіваних труднощів, що дозволяє дитині відчувати контроль над ситуацією і знижує рівень тривожності. Діти освоюють техніки дихання та

інші прийоми швидкого заспокоєння, які можна використовувати у складних ситуаціях. Окрім цього, тренінги включають роботу над розвитком психологічної стійкості, яка є важливою для ефективної адаптації до змін. Діти вчаться ставитися до нових ситуацій як до викликів, а не загроз, що сприяє формуванню впевненості у власних силах. Завдяки таким тренінгам, діти отримують важливі навички, які дозволяють їм краще адаптуватися до змін, справлятися з труднощами і бути більш стійкими у стресових ситуаціях.

Також важливо оглянути групові заняття, як ефективні методи підтримки під час переходу, які значно полегшують процес переходу.

Групові заняття для розвитку командної взаємодії спрямовані на формування у дітей навичок ефективної співпраці та побудови позитивних взаємин у колективі. Завдяки спільній діяльності у малих групах діти отримують можливість ближче познайомитися один з одним, зрозуміти сильні та слабкі сторони кожного учасника та навчитися підтримувати одне одного на шляху до досягнення спільних цілей. У процесі групових занять діти освоюють важливі навички, як-от вміння слухати, поважати думки інших, знаходити компроміси та разом розв'язувати конфлікти. Спільна діяльність стимулює розвиток довіри та взаємної підтримки, допомагаючи дітям усвідомити цінність спільної роботи для досягнення кращих результатів. Зокрема, вони навчаються ставити спільні цілі, планувати кроки до їх досягнення, а також розуміють значення індивідуального внеску кожного учасника в загальний результат. Ці заняття також сприяють формуванню почуття відповідальності: діти усвідомлюють, що результат роботи залежить від їхнього внеску та від конструктивної взаємодії з іншими членами команди. Групові заняття не лише зміцнюють командний дух, а й допомагають дітям розвивати комунікативні навички, необхідні для ефективної взаємодії в новому середовищі, що є особливо цінним під час періоду зміни начального закладу.

Також є групові заняття на розвиток комунікативних навичок, що є важливим компонентом у формуванні здатності дітей до ефективної і шанобливої взаємодії з іншими. Під час таких занять діти освоюють навички побудови комунікації, в якій вони вчаться не лише висловлювати власну думку, а й з повагою слухати та враховувати думки інших. На заняттях обговорюються теми, які є важливими і зрозумілими для вікової групи учасників, що робить процес навчання комунікації більш природним і актуальним для них. Завдяки цьому діти практикують висловлювання власних думок та почуттів, розвивають вміння ставити запитання, активно слухати, а також виявляти емпатію до почуттів і думок своїх однолітків. Такі заняття навчають дітей враховувати різні точки зору, що сприяє формуванню толерантності та широти мислення. Вони розвивають здатність до конструктивного обговорення, яке дозволяє уникати конфліктів і з повагою ставитися до відмінностей. Шрупові заняття на розвиток комунікативних навичок допомагають дітям краще розуміти один одного, будувати більш міцні соціальні зв'язки та впевнено почуватися в новому колективі.

Рольові ігри та ситуаційні вправи також є важливою складовою групових занять, що дозволяє дітям розвивати навички соціальної адаптації та комунікації. Під час рольових ігор діти мають можливість «прожити» різні сценарії, що допомагає їм зрозуміти, як поводитися в конкретних ситуаціях, не відчуваючи тиску реальних обставин. Наприклад, моделювання знайомства чи обговорення складного питання з однолітками дозволяє дітям відпрацювати тактику спілкування, спробувати різні варіанти поведінки і знайти оптимальний спосіб реагування. Такі ігри допомагають дітям підготуватися до аналогічних подій у школі чи в нових соціальних групах, навчитися долати можливі страхи, а також зрозуміти власні емоції в цих ситуаціях. Вони також сприяють розвитку емпатії, адже, приміряючи на себе роль іншої людини, діти краще розуміють її почуття та мотиви. Вправи цього формату допомагають учасникам розвинути гнучкість у спілкуванні,

формують навички впевненої поведінки в різноманітних умовах, що є корисним для їхньої подальшої адаптації до соціуму.

Заняття з творчого самовираження забезпечує дітям простір для вільного вираження власних емоцій та думок через різні форми мистецтва, такі як малювання, театральні постановки, музика, танці. У цих активностях діти проявляють не тільки свою індивідуальність, а й відчують розуміння та підтримку з боку групи чи класу. Такі заняття мають терапевтичний ефект: творчий процес допомагає дітям звільнитися від емоційної напруги, що може виникати через труднощі під час адаптації до нового середовища. Вони отримують можливість безпечно «випустити» свої переживання та обговорити їх, що підвищує рівень емоційної стабільності та впевненості в собі. Крім того, це сприяє розвитку почуття приналежності до колективу, адже діти розділяють свої творчі прояви з іншими, вчаться цінувати індивідуальність кожного і приймати підтримку однолітків.

Також важливо оглянути методи діагностики рівня соціально-психологічної підготовки дітей, що переходять до нового навчального закладу.

Для визначення рівня підготовки існує методика вивчення шкільної тривожності Б. Н. Філліпса. Ця методика допомагає оцінити рівень та характер тривожності, пов'язану з переходом в навчальний заклад. Сама методика включає в себе 58 питань, на які дитина повинна відповісти «так» або «ні». Вона допомагає оцінити загальну тривожність, соціальні переживання, страх самовираження, страх ситуації при якій перевіряють знання, страх не виправдати очікування оточуючих та проблеми у відносинах з педагогами [20].

Задля визначення особистісних особливостей дітей існує методика багатофакторного дослідження особистості Кеттела в адаптації під дитячу весію від Е. М. Александровської. Цей опитувальник містить 120 запитань, які охоплюють самі різноманітні сторони життя дитини. В кожному питанні

можна відповісти у двох відповідях на вибір, до питань версії В - три варіанта відповідей. Для корекції можливих установочних відповідей вони сформовані нейтрально та збалансовано так, щоб схоже число позитивних і негативних відповідей вносило різну оцінку до шкали. Цей опитувальник поділений на дві частини по 60 запитань, які складаються щ 12 шкал, у кожної з яких є 10 питань. Кожне питання також надає альтернативний вибір дитині і необхідно обрати один із запропонованих варіантів. Ці шкали допомагають визначити впевненість у собі, схильність до ризику, схильність самоствердження, товариstkість, відповідальність, соціальна сміливість, чуттєвість, тривожність, нервові напруження, самоконтроль.

Аналіз форм і методів соціально-психологічної підготовки школярів до переходу в новий навчальний заклад показав високу ефективність комплексних підходу до адаптації. Підготовка, яка включає індивідуальні та групові тренінги, дозволяє дітям отримувати необхідні навички для успішного пристосування до змін, зниження рівня тривожності та покращення соціальної взаємодії. Наприклад індивідуальні тренінги дають можливість зосередитися на специфічних потребах кожної дитини, що сприяє зміцненню самооцінки та розвитку емоційної саморегуляції, особливо з дітьми, що відчувають підвищену тривожність або труднощі в комунікації з однолітками. Групові заняття, у свою чергу, надають середовище для розвитку соціальних навичок, співпраці та почуття приналежності до колективу класу.

2.2. Діагностика соціально-психологічної готовності дітей шкільного віку до переходу в новий заклад освіти

У сучасних умовах, коли процес адаптації дітей до нового освітнього середовища стає важливою складовою соціалізації, питання соціально-психологічної готовності школярів до переходу в новий заклад освіти набуває особливого значення. Перший день у школі або перехід до середньої

ланки навчання — це не тільки фізичне переміщення в нове середовище, але й глибокий психологічний процес, який включає адаптацію до нових вимог, зміну колективу та навчальних навантажень. У зв'язку з цим дослідження соціально-психологічної готовності дітей до таких змін є необхідним для визначення факторів, що можуть вплинути на успішність адаптації та мінімізувати можливі труднощі.

Діагностика соціально-психологічної готовності дітей до переходу в новий заклад освіти передбачає виявлення рівня розвитку ключових навичок і здібностей, необхідних для ефективної адаптації. Це включає оцінку емоційної стабільності, здатності до комунікації, самооцінки та вміння працювати в групі. Використання спеціальних методик діагностики дозволяє не лише виявити індивідуальні потреби дітей, але й розробити програму соціально-психологічної підготовки для педагогічних працівників та батьків, що сприятимуть більш плавному переходу до нового навчального середовища.

Емпірична частина нашого дослідження зосереджена на вивченні соціально-психологічної готовності дітей шкільного віку до переходу в новий заклад освіти. Під час проведення констатувального експерименту ми застосували різні варіанти методів опитування. Для дослідження було обрано 30 учнів 6-го класу віком від 12 до 13 років, які навчаються у київських школах.

Дослідження проводилося двома етапами в класі під наглядом батьків які спостерігали віддалено за допомогою гугл-форм.

Дослідження відбувалося за такими етапами:

- 1) Визначення емоцій, що виникають під час переходу до нового закладу;
- 2) Розвиток навичок ефективного спілкування;
- 3) Збільшення здатності до адаптації.

Було детально описано чинники, що можуть повпливати на процес підготовки дітей при переході до нового навчального закладу. Найбільший вплив становить саме індивідуальна особливість кожної окремо взятої дитини, стиль спілкування педагога та стиль виховання в сім'ї.

Після проведення констатувального етапу експерименту були отримані наступні результати. За методикою вивчення тривожності в школі Б. Н. Філліпса отримано наступні показники: за шкалою загальної тривожності в школі, 30% вказує на низький рівень тривожності, 50% - на середній і 20% - на високий рівень тривожності. 37,5% досліджуваних оцінили соціальний стрес як низький, 37,5% як помірний і 25% як високий. 60% респондентів висловили низький рівень фрустрації потребою досягти успіху, у той час як 25% мали помірний рівень фрустрації, а 15% мали високий рівень фрустрації. За шкалою «страх висловитися» 62,5% випробовуваних показали низький рівень, 17,5% — середній і 20% — високий.

Страх перед ситуацією перевірки знань був виражений як низький у 45%, як помірний у 32,5%, як високий у 22,5%. При цьому 37,5% випробовуваних висловили страх невідповідності очікуванням інших людей на низькому рівні, 27,5% на середньому рівні, а 35% цього показника відповідає високому рівню вираження. Рівень фізіологічної стійкості до стресу 30% низький, 35% середній і 35% високий. 35% респондентів висловили низький рівень проблем і страхів у стосунках з учителями, 30% респондентів висловили цей показник на середньому рівні та 35% на високому.

Кількісні показники за методикою вивчення шкільної тривожності Б. Н. Філліпса наведено на рисунку 2.1.

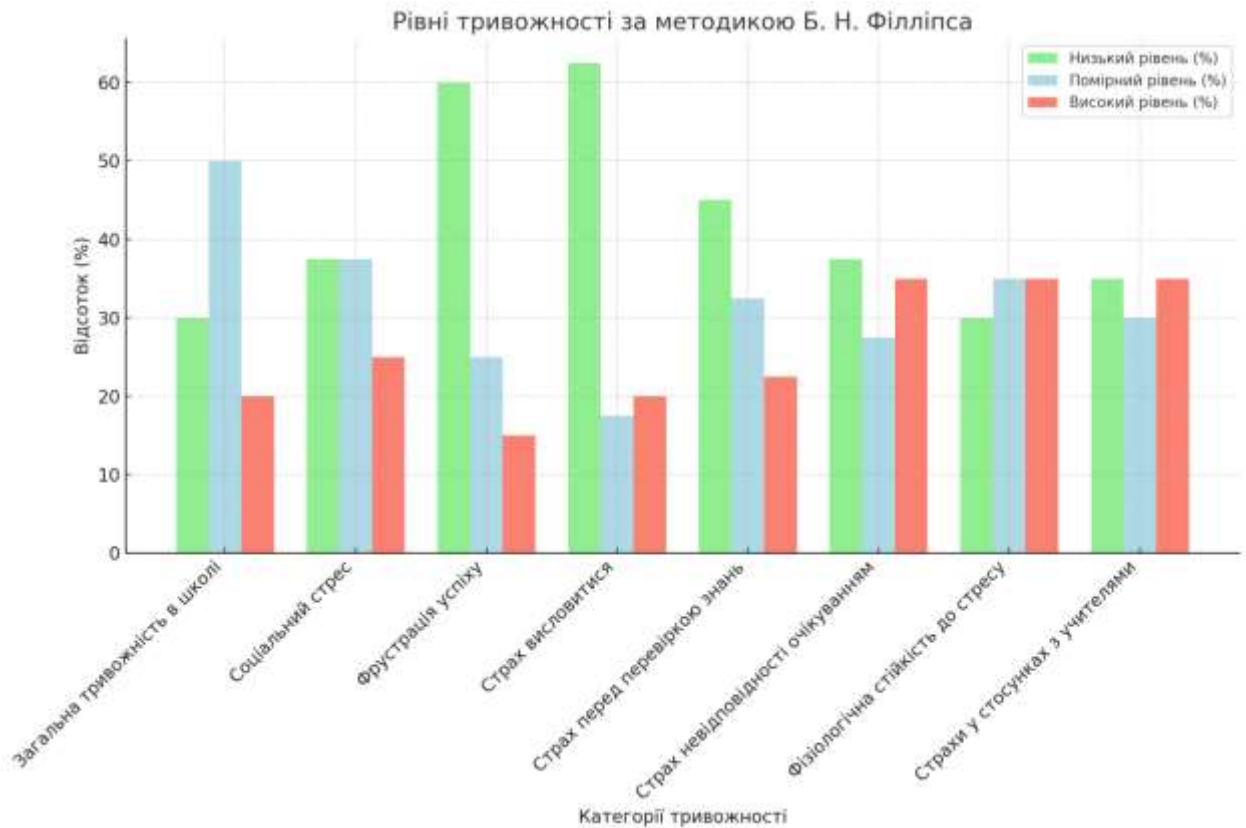


Рис. 2.1. Рівні тривожності за методикою Б.Н Філліпса

Під загальною тривожністю слід розуміти як емоційний стан дитини, що виникає у процесі включення в шкільне життя. Учні з низьким рівнем тривожності зазвичай спокійні та емоційно стабільні під час навчання. Для дітей із середнім рівнем тривожності характерна ситуативна тривога, а високий рівень тривожності значно впливає на їхній психоемоційний стан і навчальні результати.

Переживання соціального стресу – емоційний стан, який впливає на соціальні контакти дитини, особливо з однолітками. Діти з низьким рівнем стресу легко встановлюють стосунки та задоволені ними. Ті, хто мають середній рівень, можуть відчувати деяке невдоволення кількістю чи якістю контактів, що не призводить до суттєвих порушень. Високий рівень соціального стресу супроводжується сильними переживаннями, змінами в поведінці та труднощами в комунікації, що може негативно впливати на успішність.

Фрустрація потреби в успіху – емоційний стан, що перешкоджає розвитку потреби в досягненнях, часто через надмірний тиск з боку батьків та вчителів. Учні з низьким рівнем фрустрації не дуже переймаються низькими оцінками чи невідповідністю очікуванням. Ті, у кого середній рівень, можуть хвилюватися в окремих випадках. Діти з високим рівнем фрустрації суттєво засмучуються навіть через незначні невдачі, що призводить до довготривалих негативних емоцій і впливає на самооцінку.

Страх самовираження – негативні емоції, які виникають під час саморозкриття та демонстрації своїх здібностей. Діти з низьким рівнем цього страху впевнено говорять про себе, не боячись критики. Ті, у кого середній рівень, можуть відчувати страх у певних ситуаціях, наприклад, при виступі біля дошки. Учні з високим рівнем страху уникають самовираження, часто відмовляючись від завдань, що потребують відкритості, навіть якщо це може вплинути на їхні оцінки.

Страх перевірки знань – тривога яка виникає під час оцінювання, особливо публічного. Діти з низьким рівнем страху спокійно виступають перед класом чи на контрольних. Ті, хто мають середній рівень, можуть відчувати дискомфорт у більш офіційних ситуаціях, але залишаються спокійними у звичних умовах. Учні з високим рівнем страху часто забувають матеріал під час перевірки та отримують нижчі оцінки, що може бути пов'язано із завищеними очікуваннями з боку батьків чи вчителів.

Страх не відповідати очікуванням оточуючих – тривога щодо оцінок інших людей. Діти з низьким рівнем цього страху орієнтуються на власні бажання і спокійно реагують на оцінки. Учні із середнім рівнем можуть хвилюватися, якщо їхню думку не підтримують важливі для них особи. Високий рівень страху спричиняє тривалу невпевненість і залежність від думки оточуючих, через що діти бояться виглядати "неідеально".

Діти з низьким рівнем фізіологічної чутливості до стресу мають високу стійкість до стресових факторів і потребують сильного або тривалого

подразнення для втрати спокою. Ті, у кого середній рівень, реагують на окремі стресові ситуації, пов'язані з негативним досвідом. Високий рівень чутливості знижує здатність адаптуватися до стресу і збільшує ймовірність негативної реакції на тривожні фактори.

Проблеми та страхи у відносинах з вчителями – негативний емоційний фон, що може знижувати успішність учня. Діти з низьким рівнем страху не хвилюються під час взаємодії з вчителями, а можливі проблеми не викликають у них сильного стресу. Учні з середнім рівнем відчувають страх лише перед окремими педагогами, тоді як високий рівень страху викликає негативні емоції при спілкуванні з усіма вчителями.

За методикою багатофакторного дослідження особистості Кеттела в адаптації під дитячу варіант від Е. М. Александровської ми отримали такі результати: за шкалою товарищескості 15% досліджуваних виявили низький рівень, 60% середній та 25% високий рівень прояву. За шкалою вербального інтелекту 25% демонструють низький рівень, 55% середній та 20% високий рівень прояву даної якості.

За шкалою впевненості у собі результати розподілилися таким чином: 27,5% виявили низький рівень, 47,5% середній та 25% високий рівень прояву. Тоді як за шкалою збудливості 20% демонструють низький рівень, 52,5% середній та 27,5% високий рівень прояву даної якості.

Згідно результатами шкали схильності до самоствердження, 22,5% виявили низький рівень, 60% середній та 17,5% високий рівні вираженості. Відповідно до отриманих даних, 20% учнів демонструють низький рівень схильності до ризику, 52,5% середній та 27,5% високий рівень схильності.

В цей же час, 17,5% виявили низький рівень відповідальності, 50% середній та 32,5% високий рівень відповідальності. Також 30% виявили низький рівень соціальної сміливості, 45% середній та 25% високий рівня. Щодо шкали чутливості, 27,5% виявили низький, 52,5% середній та 20% високий рівні прояву цієї якості. Відповідно до шкали тривожності, 20%

продемонстрували низький рівень, 62,5% середній, а 17,5% високі рівні тривожності як особистісної якості. Згідно зі шкалою самоконтролю, 15% демонструють його на низькому рівні, 60% на середньому та 25% на високому рівнях. Також 35% учнів демонструють низький рівень нервового напруження, 47,5% середній та 17,5% високий рівні (Рис. 2.2.).

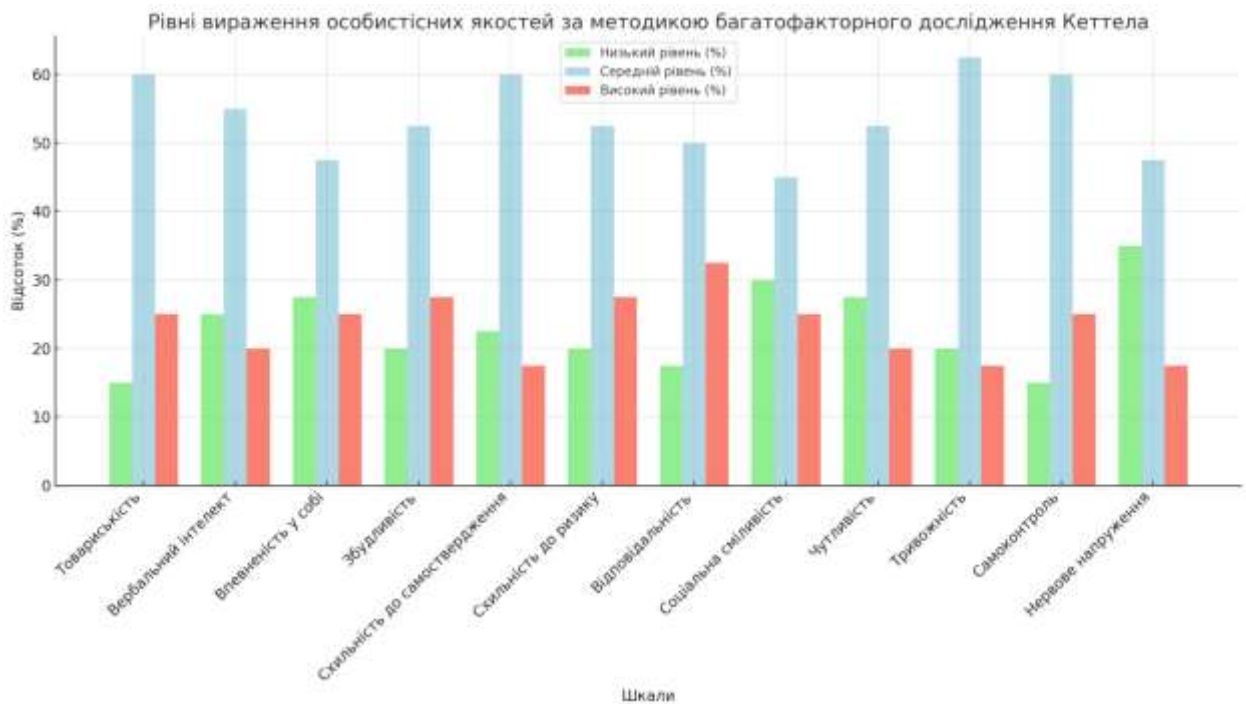


Рис. 2.2. Рівні вираження особистісних якостей за методикою багатофакторного дослідження Кеттела

Товариськість — це здатність і потреба людини спілкуватися й досягати взаєморозуміння з іншими. Люди з низьким рівнем товариськості зазвичай відсторонені, мають труднощі у встановленні контактів і схильні до негативізму. Середній рівень передбачає баланс між прагненням до спілкування і потребою в особистому просторі. Високий рівень товариськості проявляється в легкості встановлення контактів, ініціативності й енергійності; для таких людей спілкування є джерелом ресурсу.

Вербальний інтелект допомагає аналізувати, систематизувати інформацію та виражати її словесно. Учні з низьким рівнем цієї якості мають труднощі в аналізі й словесно-логічному мисленні, вирішують проблеми конкретно-

ситуативно. Ті, хто мають високий рівень, демонструють аналітичність, здатність узагальнювати, порівнювати й пропонувати креативні рішення.

Впевненість у собі – позитивна оцінка своїх здібностей, достатніх для досягнення цілей. На відміну від самовпевненості, справжня впевненість забезпечує адекватну поведінку. Діти з високим рівнем упевненості спокійно ставляться до невдач, зберігають позитивний образ себе та емоційну стабільність. Учні з низьким рівнем упевненості важко переживають провали, сумніваються у власних досягненнях, і їм складніше досягати цілей.

Збудливість – це здатність швидко переходити від спокою до емоційної реакції, як-от радість, гнів або страх. Високий рівень збудливості проявляється в дратівливості, імпульсивності та труднощах із самоконтролем. Такі діти можуть бути прямолінійними, емоційними і важко керують своєю поведінкою. Натомість учні з низьким рівнем збудливості краще контролюють емоції, рідше панікують і залишаються спокійними у стресових ситуаціях.

Схильність до самоствердження проявляється в поведінці, спрямованій на підвищення самооцінки або підтримку соціального статусу. Учні з високим рівнем цієї якості можуть самостверджуватись конструктивно (через позитивну самореалізацію) або деструктивно (агресивно, пригнічуючи інших). Учні з низьким рівнем самоствердження зазвичай пасивні, конформні, їм важко відстоювати свою думку, вони схильні до самозвинувачень і заниження власних досягнень, але часто мають високу академічну успішність.

Схильність до ризику – особистісна риса, що проявляється в незалежності, імпульсивності та бажанні досягти успіху, а також у готовності приймати нестандартні рішення. Діти з високим рівнем схильності до ризику часто імпульсивні, не завжди оцінюють наслідки своїх дій і мають оптимістичний погляд на світ. Натомість учні з низьким рівнем схильності до

ризиком обережні, обмірковують рішення і намагаються врахувати всі можливі ризики.

Відповідальність – внутрішнє відчуття обов'язку та готовність відповідати за свої дії. Високий рівень відповідальності свідчить про готовність дотримуватись правил і виконувати обов'язки. Такі діти цілеспрямовані й надійні. Натомість учні з низьким рівнем відповідальності часто ігнорують норми, запізнюються, не виконують завдань вчасно та схильні до нечесності.

Соціальна сміливість показує, наскільки дитина комфортно почувається під час спілкування з однолітками та дорослими. Діти з високим рівнем легко контактують, впевнені та рішучі, демонструють відкритість і зацікавленість. Натомість учні з низьким рівнем соціальної сміливості сором'язливі, складно йдуть на контакт, часто обирають мовчання або короткі відповіді та можуть виглядати невпевненими.

Чутливість – здатність людини відчувати та реагувати на зовнішні подразники. Високий рівень чутливості часто супроводжується тривожністю, страхом нових ситуацій, боязкістю, сором'язливістю та вразливістю. Такі діти можуть надовго переживати події, мати низьку самооцінку та підвищену вимогливість до себе. Учні з низьким рівнем чутливості зазвичай впевнені, практичні, реалістичні, схильні до прямолінійності та іноді до нетактовності.

Тривожність — це схильність часто відчувати сильну тривогу через незначні приводи. Для дітей з високим рівнем тривожності характерні занепокоєння, хвилювання, напруження, чутливість до критики, низька самооцінка та порушення соматичного здоров'я. Діти з низьким рівнем тривожності зазвичай спокійні, стабільні, з оптимістичним або реалістичним ставленням до подій.

Самоконтроль — діти з високим рівнем цієї якості можуть керувати емоціями, думками, приймати обдумані рішення та цілеспрямовано їх реалізовувати. Вони більш посидючі. Учні з низьким рівнем самоконтролю

часто імпульсивні, непосидючі, схильні до агресії та не вміють розподіляти час, наприклад, вчасно виконувати завдання.

Шкала нервового напруження показує, що учні з високим рівнем цієї якості часто метушливі, мають знижену успішність, швидко втомлюються, страждають на безсоння і важко заспокоюються. Натомість діти з низьким рівнем нервового напруження емоційно врівноважені, раціональні, критичні та дисципліновані.

Наступною методикою, яку ми використовували, була методика «Стратегія сімейного виховання» від С. С. Степанова. У ході аналізу результатів було отримано такі результати: для 32,5% батьків домінуючою є авторитетна стратегія сімейного виховання, для 22,5% провідним є авторитарний тип, ще для 10% основною є ліберальна стратегія. В цей же час для 25% опитаних батьків домінуючим виступає індиферентний стиль та у 10% домінуюча стратегія відсутня (Рис. 2.3).

Розподіл стратегій сімейного виховання за методикою С. С. Степанова



Рис. 2.3. Розподіл стратегій сімейного виховання за методикою С.С. Степанова

Авторитетна стратегія виховання відображає здорові сімейні стосунки, що поєднують правила, підтримку, розуміння і самостійність. Батьки цього стилю встановлюють чіткі правила, дотримуються їх і логічно пояснюють свої вимоги. Вони підтримують ініціативність дитини, дозволяють їй вчитися на власних помилках, якщо це безпечно. Такі батьки проявляють емпатію і намагаються зрозуміти переживання дитини, особливо під час переходу зі школи до школи.

Авторитарний стиль виховання підкреслює владу дорослого над дитиною. В такій сім'ї правила суворі й безкомпромісні, порушення карається, а активність дитини не заохочується. Лише дії та емоції, які відповідають поглядам батьків, отримують схвалення. Діти в таких сім'ях часто уникають конфронтацій, пригнічують свої бажання, стають невпевненими, замкнутими, схильними до провини та деструктивної поведінки.

Ліберальний стиль виховання базується на принципі «не заважай дитині». У такій сім'ї немає чітких правил, пустощі пробачаються, а спілкування відбувається на рівних. Дитині передають відповідальність за себе занадто рано, вважаючи, що вона вже достатньо зріла для самостійного вибору. Це дає їй повну свободу і можливість вчитися на власних помилках, що підходить для дорослих, але не завжди ефективно для дітей, які ще не здатні повністю контролювати свою поведінку.

Індиферентна стратегія схожа на ліберальну, але її суть — «Роби, що хочеш, тільки не заважай мені». Батьки тут не встановлюють правил не через довіру, а через зосередженість на власному житті, уникаючи дискомфорту, пов'язаного з вихованням. Дитина може відчувати брак любові та уваги, що може посилити певні риси, наприклад, демонстративність для привернення уваги.

Батьки з невизначеними стратегіями не дотримуються чітких правил, що призводить до плутанини у дітей. Їм важко зрозуміти вимоги, бо вони

залежать від настрою дорослих. Наприклад, одного дня дитині дозволяють гуляти, а іншого — ні, або змінюють реакцію на оцінки без пояснень.

Останньою у нашому аналізі йде анкета «Як визначити стан психологічного клімату в класі» за Л. Г. Федоренко. Згідно з отриманими даними, 67,5% дітей оцінюють наявний психологічний клімат як позитивний, 22,5% як індивідуальний та 10% як негативний психологічний клімат (Рис. 2.4.).

Стан психологічного клімату в класі за анкетною Л. Г. Федоренко

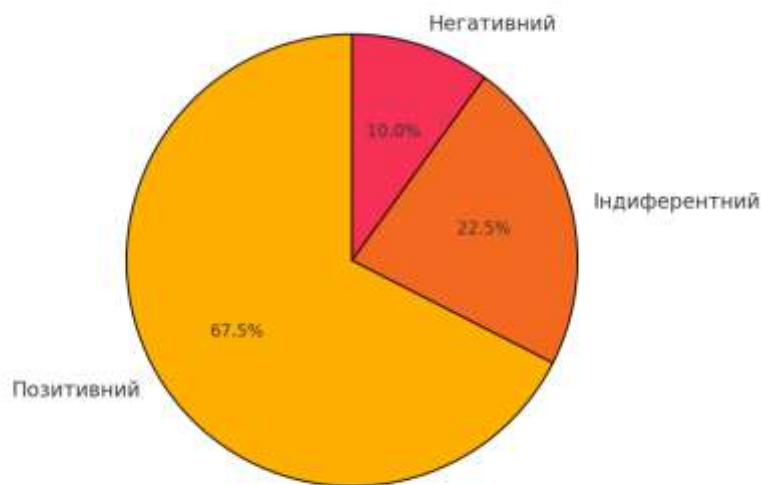


Рис. 2.4. Стан психологічного клімату в класі за анкетною Л. Г. Федоренко

Позитивний мікроклімат характеризується бадьорим і життєрадісним тоном взаємин, оптимізмом, співпрацею та доброзичливістю. Діти охоче беруть участь у спільних справах, проводять час разом, підтримують і схвалюють одне одного, а критика висловлюється з добрими намірами.

У класі панують норми справедливості та поваги, підтримують «слабких», допомагають новачкам. Високо цінуються відповідальність, чесність, працьовитість. Учні активні, ініціативні, охоче беруться за важливі справи, досягають успіху в навчанні та дозвіллі. Успіхи та невдачі викликають співпереживання, а групи всередині класу взаємодіють із взаємоповагою і співпрацею.

При індіферентній оцінці учням байдуже, що відбувається в класі. Однокласники для них — просто люди, з якими потрібно провести 11 років, а школа не викликає особливих емоцій — ні позитивних, ні негативних.

Негативний психологічний клімат проявляється пригніченістю, песимізмом, конфліктністю, агресією та антипатією серед учнів, з присутнім суперництвом. Діти уникають тіснішого спілкування, критикують одне одного з приниженням, кожен вважає свою думку головною і не терпить чужих точок зору.

У класі немає норм справедливості та рівності: учні поділені на «привілейованих» і «знехтуваних». Слабких часто зневажають і висміюють, новачки почуваються чужими та стикаються з ворожістю.

Такі якості, як відповідальність, чесність, працьовитість і безкорисливість, не цінуються. Учні інертні, деякі прагнуть відокремитися, клас важко залучити до спільної справи. Успіхи інших залишаються непоміченими або викликають заздрість. Виникають конфліктуючі угруповання, які відмовляються співпрацювати. У важких випадках клас не об'єднується, виникають розгубленість, сварки та взаємні звинувачення.

Проведене дослідження дозволило глибше зрозуміти психологічну готовність дітей 6-х класів до переходу в новий навчальний заклад. Результати демонструють, що більшість учнів мають середній рівень загальної тривожності, хоча в певній частині дітей зберігається високий рівень тривожності, особливо в аспектах самовираження, перевірки знань та очікувань оточення. Наявність соціального стресу та фрустрації через невідповідність очікуванням свідчить про потребу в психологічній підтримці для забезпечення стабільності їхнього емоційного стану.

Отримані дані підкреслюють важливість створення програми для підтримки учнів у процесі переходу до нового навчального закладу. Розробка індивідуальних програм, спрямованих на зменшення тривожності, підтримку самоконтролю, розвиток соціальної сміливості та комунікативних навичок, а

також залучення батьків і вчителів до цього процесу є важливими складовими успішної адаптації школярів до нового навчального середовища.

Висновки до другого розділу

Було проведено аналіз форм та методів соціально-психологічної підготовки дітей шкільного віку до переходу до нового навчального закладу. Підтвердив важливість комплексного підходу в процесу підготовки. Поєднання індивідуальних і групових тренінгів сприяє зниженню тривожності, покращенню соціальних навичок та емоційної стійкості школярів. Індивідуальні тренінги, які дозволяють фокусуватися на конкретних потребах кожної дитини, ефективні для дітей, що мають труднощі в комунікації, адже вони допомагають розвинути емоційну саморегуляцію та впевненість у собі. Групові заняття, створюючи сприятливе соціальне середовище, підтримують розвиток комунікативних навичок. Тому систематичний підхід до соціально-психологічної підготовки учнів значно підвищує ефективність адаптації до нового навчального середовища.

Проведено дослідження, на основі якого можна зробити такі висновки. Переважна частина учнів демонструє середній рівень готовності, однак у певної частини зберігається високий рівень тривоги, що особливо проявляється у страху перед самовираженням, ситуаціями перевірки знань та очікуваннями оточення, що в свою чергу погіршує процес підготовки. Також виявлено, що соціальний стрес та фрустрація через невідповідність очікуванням можуть ускладнювати адаптаційний процес для дітей.

Дослідження показує важливість створення комплексної програми підтримки школярів під час переходу до нового навчального закладу. Важливими компонентами такої програми є розробка індивідуальних підходів, які зосереджуються на зниженні рівня тривожності, розвитку самоконтролю, соціальної сміливості та комунікативних навичок.

РОЗДІЛ III.

ЕКСПЕРИМЕНТИЛЬНА РОБОТА З ПЕРЕВІРКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ПЕРЕХОДУ ДО НОВОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

3.1. Обґрунтування та реалізація програми соціально-психологічної підготовки дітей шкільного віку до переходу до нового закладу освіти

Перехід до нового навчального закладу є важливим і водночас складним періодом у житті дітей шкільного віку. Цей етап супроводжується адаптацією до нових умов навчання, нових соціальних контактів і зміною звичного середовища, що вимагає значної психологічної та емоційної підготовки. Часто цей процес стає джерелом стресу, тривожності та емоційного напруження, що негативно впливає на здатність дитини будувати позитивні взаємини з однолітками, успішно адаптуватися до нового середовища та проявляти власний потенціал.

Подолання труднощів, пов'язаних із перехідним періодом, є важливим завданням. Для забезпечення успішної адаптації дітей до нового навчального середовища необхідно систематично досліджувати їхню готовність до змін, виявляти основні труднощі та причини їх виникнення. На основі отриманих даних важливо впроваджувати програми, які сприятимуть формуванню в дітей необхідних адаптивних навичок, емоційної стійкості та впевненості у власних силах.

Тому після результатів дослідження рівня підготовки дітей до нового закладу, було було відібрано контрольні та експериментальні групи. Під час відбору груп ми керувались результатами констатувального етапу експерименту. Поділ на групи був обумовлений наявністю/відсутністю проблем під час переходу до нового закладу.

До експериментальної групи входили діти, у яких були присутні проблеми після переходу до нового навчального закладу. Поряд з

експериментальною групою ми сформували й контрольну, яка на відміну від ЕГ не піддавалася експериментальній перевірці. Призначення КГ – бути взірцем, за допомогою якого можна визначити наскільки ефективною була розроблена та апробована програма соціальної профілактики дитячої безпритульності.

Проведений нами констатувальний етап експерименту досліджуваної рівня підготовки дітей до нового закладу дає змогу виділити основні тенденції та напрямки у роботі та розробити власну програму підготовки дітей дошкільного віку до нового навчального закладу. Актуальність та важливість апробації програми підготовки дітей дошкільного віку до нового навчального закладу спонукало до впровадження відповідних ефективних підходів, принципів, форм, методик.

Особливістю формувального етапу експерименту є підготовка дітей в процесі спеціально організованого експериментального позанавчального процесу. На цьому етапі в повній мірі розгортається реалізація програми, яка, у свою чергу, розпадається на ряд послідовних ланок – експериментальних занять. Під час проведення занять запроваджуються ефективні методи, нові розроблені вправи, які сприяють залученню респондента у формувальну діяльність. Розгортається вся система впливу на респондента, постійно фіксуються навіть найменші зміни в його поведінці.

Формувальний етап експерименту проводився в період з листопада 2023 по березень 2024 р. Для проведення зазначеного етапу експерименту нами було розроблено програму соціально-психологічної підготовки дітей “Нове середовище”. Метою цієї програми є підвищення рівень адаптації дітей до нового навчального закладу. Кожне заняття спрямоване на розкриття особистості, формування умінь емоційної саморегуляції у соціумі, поліпшення можливостей адаптації нового навчального закладу, визначення емоцій пов’язаних з переходом до нового закладу, розвиток навичок

комунікативної компетенції. Наша програма розрахована на 8 занять, які тривають 45 хвилин кожне, вік учасників 12-13 років.

Під час реалізації програми використовувалися такі методи як: арт-терапія, рольові ігри, інформаційні повідомлення, комунікативні вправи, ситуаційно-рольові вправи.

Згідно тематичного плану було розроблено 8 занять на певну тему, з різним обладнанням та різною тривалістю. Завдання вступної частини розробленої програми були: знайомство учасників групи; обговорення правил занять та очікувань учасників групи; створення довірливої атмосфери.

Завдання основної частини програми полягали у зменшенні психологічної та емоційної напруги; зниженні рівня тривожності та страху; відновленні почуття власної значущості та унікальності; відновленні власної гідності та позитивного уявлення про самого себе та оточуючих; формуванні здатності до самоповаги та сприйняття себе; розвитку навичок комунікації та взаємодії з однолітками та рідними людьми тощо.

Заклучна частина передбачала огляд запропонованих методик та підбиття підсумків. З метою соціальної профілактики дитячої безпритульності ми запропонували учням пройти перше заняття, метою якого є:

- Налагодження комунікації та зняття напруги між учасниками
- Формування мовних та зорово-моторних навичок спілкування та вдосконалення взаєморозуміння між партнерами по спілкуванню на невербальному рівні

Перше заняття включає в себе дві вправи, кожне з яких дає змогу дитині попрацювати зі своїми образами та сформувати в навички спілкування в соціумі (таблиця 3.1.).

Таблиця 3.1.

Тематичний план програми підготовки дітей до переходу до нового закладу «Нове середовище»

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1.	Вступне слово та знайомство з учасниками. Вправа «Фруктовий салат» Вправа «Крізь скло» Вправа «Дискусія» Зворотній зв'язок та завершення заняття.	Жетони, папір, ручка.	10хв 10хв 10хв 10хв
2.	Вступне слово, налагодження контакту. Вправа «Найnudніша розповідь» Вправа «Я-слухач» Зворотній зв'язок та завершення заняття.	Жетони, папір, фломастери, фарби.	10хв 20хв 10хв 10хв
3.	Вступне слово, налагодження контакту. Вправа «Коли я» Вправа «Рецепт: як зробити дитину агресивною» Зворотній зв'язок та завершення заняття	Жетони, папірці з написаними емоціями, ручки, фломастери, папір.	10хв 10хв 30хв 10хв
4.	Вступне слово, налагодження контакту. Вправа «Двоє: я та моя злість» Вправа «Хто тут житиме?» Зворотній зв'язок та завершення заняття	Жетони, папір а3, фарби, вирізки з журналів та зображення з інтернету.	10хв 15хв 15хв 10хв
5.	Вступне слово, налагодження контакту Вправа «Сім богатирів» Вправа «Мені подобається» Зворотній зв'язок та завершення заняття	Жетони,	10хв 20хв 10хв 10хв
6.	Привітання, зворотній зв'язок. Дискусія «Секрет Джованні». Зворотній зв'язок та завершення заняття	Дидактичний матеріал	10 хв. 25 хв. 15 хв.
7.	Вступне слово та знайомство з учасниками. Вправа «Сніжний ком» Вправа «Крок вперед» Вправа «Моє місце» Зворотній зв'язок	Жетони.	10хв 10хв 10хв 10хв
8.	Вступне слово, налагодження контакту. Вправа «Я можу» Вправа «Мій простір» Зворотній зв'язок	Жетони, папір, фарби, олівці, фломастери	10хв 15хв 15хв 10хв

Кожна з цих вправ ефективна через те, що дитина відкривається партнерам зі своєї сторони. Слід звернути увагу у вигляді яких тварин зображені самі діти, діти з проблемами в адаптації часто зображують себе у вигляді їжачка. Діти, які відчувають себе в групі знедоленими, можуть зобразити себе у вигляді черв'яка.

В наступному другому занятті яке було нами запропоноване, було також дві вправи. Мета цього завдання полягала в наступному: самоусвідомлення через вираження емоцій, через міміку та тіло, а також через спостереження за іншими учасниками, уточнити уявлення підлітків про агресію та методи конструктивної емоційної розрядки

Однією із вправ цього розробленого заняття була вправа «Емоція». За допомогою цієї вправи ми допомогли дітям поборити невпевненість перед кимось, та пререживання через бути не таким, як завжди. Гра заключалася в тому, що дітям по черзі надають листок з заздалегідь написаною емоцією. Далі вони по черзі показують емоцію, не називаючи її, інші учасники мають її відгадати. Слідкуючи під час заняття за дітьми ми помітили, що вони досить невпевнені в собі, їм важко подолати внутрішні бар'єри. Показати емоцію чітко.

Далі у третьому завданні було важливо сформування навичок аналізувати реакції співрозмовника та вибирати найкращу відповідь у розмові. Це заняття включає в себе дві вправи кожна з яких спрямована на формування навичок спілкування з співрозмовником.

Слідкуючи під час заняття за дітьми ми помітили, що їм було тяжко обрати хто буде розмовляти першим та хто буде слухати, але в другій вправі «Слухач» їм дуже сподобалося зображати свої реакції на папері, що досить швидко їх поріднило.

Наступне четверте завдання, яке також включало в себе два завдання. В ньому було обрано цікаву вправу «Царівна».

Метою цієї вправи було попрактикувати навички переконання, здатність знаходити аргументи на підтримку своєї позиції та розвинути презентаційні вміння, що важливо у контексті саморозвитку у соціумі.

Ця вправа дуже сподобалася дітям і вони хотіли навіть більше часу на неї. В другій вправі “Комплемент”, деякі діти були спочатку зажаті в собі але на половині заняття повністю адаптувалися та почали адекватно виражати комплементи. Також було помічено значне зниження тривожності в групі.

У п'ятому завданні було дві вправи “Мої почуття” та “Угода”, в першій вправі потрібно було мати фарби бо дітям потрібно зобразити себе довольними, це було спрямовано на уявлення негативних почуттів та формування власного ставлення до них, а в другій вправі потрібно було розвинути вміння стримувати агресивні реакції.

Це завдання досить непогано зблизило деяких учасників, особливо друга вправа “Угода”, в ній вони домовлялися за вигляд дому та те які в ньому будуть правила.

Шосте завдання, мабуть одне з найпродуктивніших. В ньому потрібно було показати, що успіх групи можливий лише тоді, коли кожен учасник докладає зусиль до спільної мети, слухає інших, знаходить спільну мову та конструктивно висловлює свої думки. Вправа “Джованні втратив”, об'єднала групу тим, що діти разом прораховували те, що втратив “Джованні”, працювали, після довгих заперечень між собою та різних варіантів відповідей вирішили завдання правильно, як справжні друзі та без проблем.

У сьомому занятті було дві вправи “Поведінка” та “Тема розмови”, які були спрямовані на розвивання розуміння конструктивних способів вираження емоцій та на посилення у дітей чутливості до власних і чужих особистісних меж.

В вправі “Поведінка” дітям пропонувалося зобразити різні варіанти поведінки в ситуаціях, де вони зазвичай виявляють агресивні схильності, з

огляду на власний досвід. В процесі вправи було обговорено правила нормальної поведінки в соціумі для повного розуміння вправи.

В останньому восьмому завданні дві вправи “А хто?..” та “Чиє місце”, що спрямовані встановити зв’язок та пошук спільного досвіду між учасниками для створення довірливої атмосфери та зміцнення товариських відносин в компанії, також формування здатності домовлятися та формування доброзичливої і безпечної атмосфери.

Під час першої вправи в групі було дійсно сформовано велику кількість спільного, та після вправи дітям було багато, що обговорити та про, що поспілкуватися.

Запропонована програма “Нове середовище” була розроблена з урахуванням психологічних та вікових особливостей дітей 12–13 років і включала різноманітні інтерактивні форми роботи. Вона передбачала проведення восьми занять, кожне з яких мало чітку мету, відповідні завдання та адаптовані методики. Комплексний підхід до реалізації програми забезпечив залучення дітей до активної участі, сприяв формуванню навичок міжособистісного спілкування, розвитку емоційної стійкості та підвищення впевненості у власних силах.

Застосування арт-терапії, рольових ігор, ситуаційно-комунікативних вправ та інших методик дозволило створити умови для глибокої емоційної роботи дітей, спрямованої на зниження тривожності та напруження. Наприклад, через такі вправи, як “Емоція” або “Царівна”, вдалося допомогти учасникам краще розуміти власні емоції, вчитися висловлювати їх у конструктивній формі та аналізувати реакції інших. Це сприяло формуванню толерантності, поваги до оточуючих та зміцненню соціальних зв’язків.

Результати реалізації програми в експериментальній групі свідчать про суттєві позитивні зміни. Діти стали більш відкритими до спілкування, їхній рівень тривожності знизився, а здатність до співпраці та конструктивного вирішення конфліктів значно покращилася. Було помічено, що учасники

почали проявляти більше впевненості у своїх діях, готовності до самовираження та взаємодії в групі. Водночас, порівняння з контрольною групою підтвердило ефективність використаних методик, оскільки діти, які не брали участь у програмі, демонстрували нижчий рівень адаптації.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів експериментальної роботи

Після впровадження програми було проведено повторне дослідження (контрольний етап експерименту) для оцінки ефективності програми за методикою визначення рівня шкільної тривожності. Для цього також використали багатофакторні методи дослідження особистості Філліпса і Кіттла в адаптації під дитячу версію від Е. М. Александровської.

Отже, за підсумками проведення контрольного зрізу за методикою визначення шкільної тривожності Б.Н. Філліпса (таблиця 3.2.) було отримано такі результати:

- За шкалою загальної тривожності в школі 100% виявили низький рівень(було 0%).
- Переживання соціального стресу у 87,5% досліджуваних знаходиться на низькому рівні(було 37.5), у 12,5% на високому рівні(було 37.5).
- Низький рівень фрустрації потреби у досягненні успіху демонструють 100% досліджуваних(було 25%).
- Відповідно до шкали «страх самовираження», низький рівень прояву демонструють 50% досліджуваних (було 37.5), 37,5% в'являють середній (було 25%) та 12,5% високий рівні(було 62.5%).
- Страх ситуації перевірки знань у 87,5% виражений на низькому рівні(було 12.5%), у 12,5% на середньому рівні(було 62.5%).
- В цей же час, 37,5% досліджуваних проявляють страх невідповідності очікуванням оточуючих на низькому рівні (було 0%), 37,5% на середньому(було 37.5%), а у 25% цей показник відповідає високому рівню прояву(було 62%).

● Рівень фізіологічного спротиву стресу у 75% на низькому рівні(було 25%), у 12,5% на середньому(було 25%) і у 12,5% на високому рівнях(було 50%).

● Низький рівень проблем та страху у відносинах з вчителями демонструють 50%(було 12.5%) досліджуваних, у 50% цей показник знаходиться на середньому рівні (було 50%).

Таблиця 3.2.

Рівні шкільної тривожності за методикою Б.Н. Філліпса

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	До	Після	До	Після	До	Після
Загальна тривожність у школі	0%	100%	0%	0%	100%	0%
Переживання соціального стресу	37,5%	87,5	37,5%	12,5	25%	0%
Фрустрація потреби у досягненні успіху	25%	100%	50%	0%	25%	0%
Страх самовираження	37,5%	50%	25%	37,5%	37,5%	12,5%
Страх ситуації перевірки знань	12,5%	87,5%	62,5%	12,5%	25%	0%
Страх невідповідності очікуванням оточуючих	0%	37,5%	37,5%	37,5%	62,5%	25%
Рівень фізіологічного спротиву стресу	25%	75%	25%	12,5%	50%	12,5%
Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	12,5%	50%	50%	50%	37,5%	0%

Як видно з таблиці вище, за результатами контрольного зрізу спостерігається значне зниження показників тривожності за більшістю шкал.

Наприклад, за шкалою загальної шкільної тривожності відмічається зростання емоційної стійкості й спокою учнів під час навчального процесу. Це свідчить про те, що діти стали більш врівноваженими, легше адаптуються до різних аспектів шкільного життя і менш схильні до стресових реакцій у ситуаціях, пов'язаних із навчанням.

Зниження переживання соціального стресу також є важливим показником: діти тепер легше вибудовують стосунки з однокласниками та більш задоволені цими взаємодіями. Це покращує як якість, так і кількість соціальних контактів, що є важливим аспектом для формування здорового соціального середовища. Діти більше відчують підтримку в класі та легше знаходять спільну мову з однолітками, що позитивно впливає на їхнє сприйняття навчального середовища загалом.

Після реалізації програми значно знизився рівень фрустрації, пов'язаної з досягненням успіху. Це свідчить про те, що діти менше переймаються через низькі оцінки або невідповідність очікуванням дорослих, таких як батьки та вчителі. Це зменшення стресу, пов'язаного з академічними очікуваннями, сприяє формуванню в них позитивного сприйняття власних досягнень і поступовому зміцненню самооцінки.

Показники страху перед самовираженням також суттєво зменшилися, що означає зниження тривожності під час саморозкриття. Діти тепер упевненіше діляться особистою інформацією, виявляють більше сміливості в розповідях про свої захоплення й думки та не бояться, що їх можуть висміяти або неправильно зрозуміти. Вони також почуваються більш захищеними в ситуаціях, коли потрібно висловлюватися перед аудиторією.

Оскільки навчання безпосередньо пов'язане з перевіркою знань, важливо знизити рівень тривожності у цьому аспекті. Після програми діти стали менш схильні до стресу під час тестів, контрольних робіт або усних виступів перед класом. Зниження тривожності в цих ситуаціях дозволяє їм краще

зосередитися на виконанні завдань, бути впевненішими у своїх знаннях і, як наслідок, досягати кращих результатів.

Крім того, показники страху невідповідності очікуванням оточуючих зменшилися, що позитивно позначається на здатності дітей орієнтуватися на власні бажання, а не лише на оцінку інших. Діти стали більше задоволені процесом навчання та результатами своїх зусиль, що сприяє підвищенню їхньої впевненості у собі.

Важливим також є підвищення стійкості до стресових факторів, що проявляється у зростанні рівня фізіологічної стійкості до стресу. Це означає, що учні стали більш адаптованими до напружених ситуацій і менше піддаються негативному впливу стресу, що допомагає їм почуватися стабільніше як емоційно, так і фізично.

Позитивні зміни відзначаються й у взаємодії з учителями. Діти більше не відчують тривоги при спілкуванні з педагогами, а потенційні проблеми або ризики неуспішності сприймають спокійно, без надмірної емоційної напруги. Це створює більш здоровий психологічний клімат у навчальному середовищі та сприяє формуванню довірчих стосунків між учнями та вчителями, що є важливою передумовою для їхнього успішного навчання. Результати за методикою багатофакторного дослідження особистості Кеттела після контрольного зрізу показали наступне:

- Товариськість: 25% досліджуваних мають середній рівень, а 75% – високий.
- Вербальний інтелект: усі учасники (100%) демонструють середній рівень.
- Впевненість у собі: 12,5% мають низький рівень, 62,5% – середній, і 25% – високий.
- Збудливість: 62,5% мають низький рівень, а 37,5% – середній.
- Схильність до самоствердження: 87,5% проявляють середній рівень, а 12,5% – високий.

- Схильність до ризику: 37,5% мають низький рівень, 62,5% – середній.
- Відповідальність: 87,5% мають середній рівень, а 12,5% – високий.
- Соціальна сміливість: 12,5% демонструють низький рівень, 75% – середній, і 12,5% – високий.
- Чутливість: 12,5% мають низький рівень, а 87,5% – середній.
- Тривожність: рівень тривожності розподілився порівну, з 50% на низькому та 50% на середньому рівні.
- Самоконтроль: 12,5% мають низький рівень, 62,5% – середній, і 25% – високий.
- Нервові напруження: 37,5% виявили низький рівень, тоді як 62,5% – середній рівень.

Аналізуючи наведені результати, можна побачити, що найбільш важливі зміни в тенденції зростання відбулися на шкалі соціальних комунікацій. Це означає, що діти починають легше встановлювати соціальні контакти, виявляють більше ініціативи та енергії у стосунках з однолітками та дорослими, що може свідчити про зміцнення їх соціальної впевненості. Ця особливість надзвичайно важлива для формування стійких соціальних зв'язків, що позитивно впливає на загальну адаптацію.

Ще однією позитивною зміною є зростання показників за шкалою вербального інтелекту, що свідчить про посилення творчих та аналітичних здібностей. Діти стають винахідливішими, здатними розширювати свій кругозір і розуміти складні поняття. Це зростання підвищує рівень творчого та критичного мислення, що важливо в освітньому середовищі (Таблиця 3.3.).

Таблиця 3.3.

**Результати за методикою багатфакторного дослідження особистості
Кеттела**

Шкала		Рівень		
		Низький	Середній	Високий
Товариськість	До	25%	75%	0%
	Після	0%	25%	75%
Вербальний інтелект	До	25%	75%	0%
	Після	0%	100%	0%
Впевненість у собі	До	25%	50%	25%
	Після	12,5%	62,5%	25%
Збудливість	До	37,5%	50%	12,5%
	Після	62,5%	37,5%	0%
Схильність до самоствердження	До	37,5%	37,5%	0%
	Після	0%	87,5%	12,5%
Схильність до ризику	До	25%	37,5%	37,5%
	Після	37,5%	62,5%	0%
Відповідальність	До	25%	50%	25%
	Після	0%	87,5%	12,5%
Соціальна сміливість	До	37,5%	50%	12,5%
	Після	12,5%	87,5%	0%
Чуттєвість	До	25%	50%	25%
	Після	12,5%	87,5%	0%
Тривожність	До	12,5%	62,5%	25%
	Після	50%	50%	0%
Самоконтроль	До	12,5%	75%	12,5%
	Після	12,5%	62,5%	25%
Нервові напруження	До	37,5%	50%	12,5%
	Після	37,5%	62,5%	0%

Також спостерігається зниження рівня збудження, що свідчить про підвищену здатність до емоційної саморегуляції. Це означає, що діти стають спокійнішими і здатними контролювати свої емоції навіть у стресових ситуаціях. Зниження рівня збудження позитивно впливає на загальний психологічний стан, сприяючи більш стабільній і врівноваженій поведінці.

Хоча зміни в шкалах наполегливості та ризику не такі виражені, певне зростання все ж спостерігається. Це свідчить про те, що діти набувають впевненості в собі, але при цьому вони не схильні діяти імпульсивно, а вміють зважувати ризики.

Помітне збільшення обсягу відповідальності свідчить про підвищене почуття обов'язку. Діти стали більш цілеспрямованими, схильні виконувати обіцянки і виявляють готовність нести відповідальність за свої вчинки. Це ознака особистісної зрілості, яка важлива для формування самостійності та здатності приймати рішення.

Зниження рівня особистісної тривожності свідчить про розвиток внутрішньої стабільності. Діти виявляють більш реалістичний або навіть оптимістичний підхід до життєвих ситуацій. Зниження тривожності зменшує ймовірність страху перед новими обставинами та сприяє позитивному емоційному настрою.

Також підвищився рівень самоконтролю, що підтверджує здатність контролювати емоції, думки, поведінку. Це свідчить про підвищену самодисципліну та здатність керувати своїми реакціями в різних обставинах, що важливо для побудови здорових міжособистісних стосунків і успішності в навчанні.

Незначне зниження рівня нервової напруги також є позитивним показником, оскільки свідчить про підвищення емоційної рівноваги. Це вміння дітей діяти раціонально, критично ставитися до ситуацій, дотримуватися дисципліни, що важливо для збереження стабільного емоційного фону та здорового реагування на стресові ситуації.

Результати проведеного контрольного зрізу свідчать про ефективність реалізованої програми підготовки, спрямованої на зниження шкільної тривожності та розвиток особистісних якостей учнів. Спостерігається значне покращення показників за багатьма шкалами, що свідчить про загальне підвищення психологічної стійкості та адаптаційного потенціалу дітей після участі в програмі.

Особливо помітні зміни зафіксовані в таких аспектах, як загальна шкільна тривожність, де тепер 100% дітей демонструють низький рівень, а також у переживанні соціального стресу, де більшість учнів відчувають менше напруження у взаємодії з однолітками. Показник фрустрації через необхідність досягати успіху знизився, що вказує на зменшення занепокоєння щодо оцінок і відповідності очікуванням. Позитивна динаміка також спостерігається в аспектах самовираження та зниженні страху ситуацій перевірки знань, що говорить про зростання впевненості учнів у собі.

Результати методики Кеттела показали поліпшення в товарищескості, що вказує на легше встановлення соціальних контактів та ініціативність у спілкуванні. Зростання показників вербального інтелекту свідчить про кращі аналітичні здібності та креативність, а зниження рівня збудливості вказує на підвищення здатності до емоційної саморегуляції. Зростання рівня відповідальності є свідченням формування більшої самостійності та здатності приймати зважені рішення.

Зниження рівня особистісної тривожності відображає розвиток внутрішньої стабільності та зменшення страху перед новими обставинами. Збільшення самоконтролю свідчить про здатність дітей керувати своїми емоціями та реакціями, а незначне зниження нервового напруження вказує на підвищення емоційної рівноваги та раціонального підходу до вирішення проблемних ситуацій.

Загалом, результати підтверджують, що програма є дієвою та сприяє підвищенню психологічної стійкості й адаптаційних можливостей учнів, допомагаючи їм розвинути необхідні для успішного навчання й соціальної взаємодії якості

Висновки до третього розділу

Впроваджено спеціально розроблену програму підготовки, що складається з восьми занять, метою яких є підтримка дітей дошкільного віку у процесі адаптації до нового навчального закладу. Програма була ретельно спланована і включала різноманітні методики та вправи, що допомагають дітям розвивати важливі соціально-психологічні навички для полегшення переходу в нове середовище.

Після впровадження програми у дітей спостерігалось значне покращення емоційної стабільності, підвищення соціальної впевненості та здатності до саморегуляції. Вони стали більш відкритими до спілкування, менше переживали через невідомі ситуації і краще справлялися з новими для себе завданнями.

Реалізована програма підтвердила свою дієвість і ефективність, сприяючи формуванню у дітей психологічної стійкості, емоційної рівноваги та соціальних навичок. Ці аспекти є ключовими для успішної адаптації до нового навчального закладу, що в результаті дозволяє дітям більш легко та комфортно входити у нове навчальне середовище, підтримуючи позитивний емоційний фон і зменшуючи стрес.

ВИСНОВОК

При переході до нового закладу освіти у дітей проходить дуже важливий етап, який негативно впливає на успішність, знання, середовище в класі. Для подолання цих проблем важливо звернути увагу на необхідність соціальної підтримки та профілактики дітей, що змінюють заклад освіти.

1. Проаналізовано теоретичні основи соціально-психологічної підготовки дітей дошкільного віку до переходу до нового навчального закладу. Зокрема, було висвітлено важливість такої підготовки в контексті сучасних наукових досліджень, які акцентують увагу на ключових аспектах психологічного розвитку дітей на етапі переходу до школи. Окремо розглянуто психологічні фактори та соціальні аспекти адаптації дітей до нового навчального середовища, такі як рівень тривожності, емоційна стійкість та здатність до саморегуляції. Також акцентовано увагу на соціальних факторах, зокрема на підтримці з боку родини та педагогів, що сприяє успішній адаптації та інтеграції дітей у нове навчальне середовище.

2. Досліджено психологічні та соціальні аспекти адаптації дітей до нового навчального середовища, чинники, що сприяють адаптації учнів при переході до нового навчального закладу, було оглянуто різні методи серед яких: методика вивчення шкільної тривожності Б. Н. Філліпса, дитяча версія методики багатфакторного дослідження особистості Кеттела в адаптації Е. М. Александровської.

3. Розроблено та впроваджено програму соціально-психологічної підготовки дітей до переходу до нового навчального закладу. У процесі експериментальної частини дослідження було виявлено та проаналізовано основні типи сімейного виховання, рівні прояву особистісних рис, особливості сприйняття учнями психологічного клімату в класі, а також рівні шкільної тривожності. Після обробки даних, отриманих в ході констатувальної частини дослідження, нами було виділено основні моменти для розробки програми соціально-психологічної адаптації дітей шкільного

віку до нового навчального закладу. Сформовано тренінгову групу з 10 осіб, для потреб якої була розроблена програма “Нове середовище”. Програма була спрямована на покращення адаптації при переході до нового закладу та вирішення ряду завдань: визначення емоцій, пов’язаних з переходом до нового закладу освіти, підвищення адаптаційних можливостей, формування комунікативної компетентності, розвиток навичок емоційної саморегуляції. Вона складається з 8 занять тривалістю по 45 хвилин і включає арт-терапевтичні техніки, малюнкову терапію, казкотерапію, дискусії та інші допоміжні методи спрямовані на адаптацію до нового закладу.

Проведено експериментальну перевірку ефективності розробленої програми та оцінено її вплив на рівень адаптації дітей. Було проведено контрольний зріз з метою оцінки ефективності програми за допомогою методик вивчення шкільної тривожності Б. Н. Філліпса та багатофакторного дослідження особистості Кеттела. Результати повторної діагностики підтвердили позитивні зміни в загальному рівні тривожності, соціальній фрустрації, товарищескості та інших показниках, виявлено статистично позитивно-значущі відмінності за шкалами загальної тривожності в школі, переживання соціального стресу, фрустрації потреби в досягненні успіху, проблем і страхів у відносинах з вчителями, товарищескості та тривожності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Шевченко, О. М. (2019). Оцінка результативності програм соціальної роботи: теоретичні аспекти та практичний досвід. *Соціальна робота*, 2(19), 74–81.
2. Ткаченко, О. В. (2018). Моніторинг якості соціальної роботи: теоретичні аспекти та методи. *Соціальна робота*, 1(16), 77–84.
3. Харламенко, Н. О. (2017). Організація навчально-виховного процесу в дошкільних закладах: основні принципи та підходи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, 145, 19–22.
4. Закон України «Про соціальну роботу з дітьми і молоддю». (2001).
5. Березовська, Л. І., & Смоляк, М. А. (2014). Психологічні особливості адаптації школярів до навчання. *Вісник Національного університету оборони України*, 4(41), 162–167.
6. Черниш. О. С. (2020). Особливості роботи практичного психолога в закладах освіти. *Всеосвіта*. URL: <https://vseosvita.ua/blogs/osoblyvosti-roboty-praktychnoho-psykholoha-v-zakladakh-osvity-6042.html>
7. Березовська, Л. І., & Смоляк, М. А. (2014). Психологічні особливості адаптації школярів до навчання. *Вісник Національного університету оборони України*, 4(41), 162–167.
8. Петренко, Л. В. (2020). Роль емоційної підтримки батьків у процесі адаптації дітей до нових умов навчання. *Журнал психології освіти*, 35(2), 78-84.
9. Федорчук, О. І. (2023). Сім'я як чинник майбутньої успішної адаптації дитини до умов шкільного життя. *Дошкільник: крок у шкільне життя* (с. 110-131). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
10. Мельниченко, Р. (2023). 4 основні стилі виховання дітей та підлітків [Аудіо Подкаст]. URL: <https://podcasts.nv.ua/episode/35897.html>

11. Шубер С. В. (2023). Практики формування позитивного клімату в класі. Всеосвіта. URL: <https://vseosvita.ua/library/praktyky-formuvannia-pozytyvnoho-klimatu-v-klasi-831383.html>
12. Психологічна підтримка школярів в період змін: Колективна монографія / За ред. Т. М. Титаренко. (2016). Київ: ПП НАНУ.
13. Степанова, С. С. (2019). Методика “Стратегії сімейного виховання” в модифікації І. І. Махоніної. URL: <https://vseosvita.ua/library/dodatok-dostattititaco-batkivskividnosini-v-rodini-metodika-strategii-simejnogo-vihovanna-ssstepanova-v-modifikacii-iimahoninoi-139415.html>
14. Опалюк, Т. Л. (2011). Фізіологічні і психологічні аспекти адаптації дитини до школи. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К.ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 11, 568–575.
15. Margetts, K. (2009). Transitions to school: Complexity and diversity. *European Early Childhood Education Research Journal*, 17(1), 5-17.
16. Хохліна, О. П. (2019). Особистісний підхід як методологічний інструментарій забезпечення становлення в людини її індивідуальності. , 18, 76–85.
17. Філіпс. (2020). Методика діагностики рівня шкільної тривожності. URL: <https://vseosvita.ua/library/ocinka-rivna-trivoznosti-test-skilnoi-trivoznosti-filipsa-219796.html>
18. Хохліна, О. П. (2013). Психолого-педагогічне забезпечення соціалізації дитини в освітньому закладі: теоретичний аспект проблеми. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Том XI, Соціальна психологія, Випуск 6, 416–424.
19. Загвязинська, І. М. (2015). Адаптація дітей до нових умов навчання: Психологічні аспекти. *Практична психологія та соціальна робота*, 9(2), 77-85.

20. Шкільна адаптація та психологічний вік. (2002). Початкова школа: Науково-методичний журнал, 1, 5–10.
21. Молодіжна участь як чинник соціалізації особистості. (2005). Київ: Шкільний світ. 234
22. Ковальова, О. О. (2019). Теоретичні підходи до вивчення процесу адаптації школярів до нового навчального закладу. Український педагогічний журнал, 6(4), 14-19.
23. Лукашевич, М. П. (1998). Соціалізація, виховні механізми, технології. Київ: Вища школа.
24. Кочерга, О., & Васильєв, О. (2002). Дезадаптованість. Психолог, (4), 26.
25. Кочерга, О., & Васильєв, О. (2002). Дезадаптованість. Психолог, (9), 32.
26. Коваль, Л. Г., Звер'єва, І. Д., & Злеб'юк, С. С. (1997). Соціальна педагогіка. Київ: УЗМН.
27. Левіт, С. М., & Ткаченко, І. О. (2020). Соціально-психологічна підготовка дітей до школи: підходи, методи, рекомендації. Журнал сучасної освіти, 18(3), 33-39.
28. Васильченко, О. А. (2013). Ігрова терапія як метод соціальної роботи з дітьми шкільного віку. Вісник Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут". Політологія. Соціологія. Право, 3, 90–94.
29. Войцях, Т. В. (2014). Ігрові технології як інструмент профілактичної роботи спеціалістів психологічної служби закладів освіти: Навчально-методичний посібник. Черкаси: Черкаський ОПОПП. 236
30. Вознесенська, О. Л. (2007). Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті. Київ: Шкільний світ.
31. Склярєва, Л. В. (2019). Методичні рекомендації: Основні методи арт-терапії в роботі практичного психолога. URL: <https://naurok.com.ua/osnovni-metodi-art-terapi-u-roboti-praktichnogo-psihologa-119428.html>.

32. Сорока, О. В. (2008). Арт-терапія в соціальній сфері: Курс лекцій. Тернопіль: ТДПУ.
33. Сорока, О. В. (2018). Гуманістична спрямованість арт-терапевтичних занять для молодших школярів. 567
34. Соціально-педагогічні методи у діяльності соціального педагога. (2017). URL: <https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/03/Лекція-8.pdf>
35. Адаптація дітей до школи. (2002). Початкова школа: Науково-методичний журнал, 8, 26.
36. Червона, Т. (Упоряд.). (2008). Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах. Київ: Шкільний світ.
37. Мартинюк, Н. (2017). Психологічні чинники адаптації дітей до шкільного життя. Вісник психології, 22(1), 64-70.
38. Руденко, І. В. (2014). Соціально-психологічна підготовка дітей до адаптації в школі: інноваційні підходи. Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологія, 6(1), 112-120.
39. Turner, D. (2015). School transition and adjustment: A framework for practice. Educational Psychology in Practice, 31(2), 127-142.
40. Вовнянко, Т. С. (2014). Причини успішної адаптації у школі. Форум педагогічних ідей «Урок». URL: http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/4669/
41. Вовнянко, Т. С. (2008). Теоретичні засади адаптації учнів до школи. У Збірник матеріалів Міжвузівського науково-практичного семінару (с. 128). Чернігів: ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка.
42. Вовнянко, Т. С. (2008). Психологічна підтримка учнів на уроці: Підходи, стратегії та прийоми. URL: <https://naurok.com.ua/post/psihologichna-pidtrimka-uchniv-na-uroci-pidhodi-strategi-ta-priyomi>

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики рівня шкільної тривожності Філліпса

Інструкція:

"Діти, зараз вам буде запропонована анкета, яка складається з питань про те, як ви почуваетесь у школі. Намагайтеся відповідати щиро та правдиво, адже тут немає правильних чи неправильних, хороших чи поганих відповідей. Над питаннями довго не замислюйтесь.

Відповідаючи на питання, записуйте його номер і відповідь "+", якщо ви згодні, або "-", якщо не згодні."

Текст анкети:

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі іноді, що вчитель розлючений через те, що ти не знаєш уроку?
5. Чи траплялося, що хтось із твого класу бив або штурхав тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб учитель не поспішав з поясненням нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи сильно ти хвилюєшся під час відповіді або виконання завдання?
8. Чи буває таке, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи буває, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував(-ла)?

12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Чи намагаєшся ти уникати ігор, у яких обирають учасників, бо тебе зазвичай не обирають?
14. Чи буває, що ти весь(-а) тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед початком виконання завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують твої батьки?
18. Чи боїшся ти іноді, що тобі стане погано в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий(-а) ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, чи хвилюєшся ти про те, чи добре ти з ним впорався(-лася)?
22. Чи впевнений(-а) ти, що добре запам'ятаєш те, над чим працюєш у класі?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі й не можеш відповісти на питання вчителя?
24. Чи вірно, що більшість дітей ставляться до тебе по-дружньому?
25. Чи працюєш ти більш старанно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнювати з результатами однокласників?
26. Чи часто ти мрієш менше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти іноді вступати у суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?

29. Чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися, коли отримуєш хороші оцінки?
30. Чи добре тобі з тими однокласниками, до яких інші діти ставляться з особливою увагою?
31. Чи буває, що деякі однокласники кажуть щось, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, чи втрачають прихильність ті учні, які не справляються з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе уваги?
34. Чи часто ти боїшся виглядати смішно?
35. Чи задоволений(-а) ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації шкільних заходів, як і інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе колись, що про тебе думають інші?
38. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся до школи так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти думаєш під час відповіді на уроці, що про тебе думають інші?
41. Чи мають здібні учні якісь особливі права, яких немає в інших дітей у класі?
42. Чи сердяться деякі твої однокласники, коли тобі вдається бути кращим за них?
43. Чи задоволений(-а) ти тим, як до тебе ставляться однокласники?
44. Чи добре ти себе відчуваєш, коли залишаєшся наодинці з учителем?
45. Чи висміюють твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що хвилюєшся через свої шкільні справи більше, ніж інші діти?

47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось-ось розплачешся?

48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти з хвилюванням про те, що буде завтра у школі?

49. Працюючи над складним завданням, чи відчуваєш ти іноді, що зовсім забув(-ла) те, що добре знав(-ла) раніше?

50. Чи тремтить у тебе рука, коли ти працюєш над завданням?

51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?

53. Коли вчитель говорить, що збирається дати завдання, чи боїшся ти, що не впораєшся з ним?

54. Чи снилося тобі, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

55. Коли вчитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще за тебе?

56. Чи хвилюєшся ти дорогою до школи, що вчитель може дати класу контрольну роботу?

57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти, що зазвичай робиш це погано?

58. Чи тремтить у тебе рука, коли вчитель просить виконати завдання біля дошки перед усім класом?

Під час обробки результатів виділяються питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на 58-ме питання дитина відповіла "Так", тоді як у ключі цьому питанню відповідає "-", тобто "Ні". Відповіді, що не збігаються з ключем, є проявами тривожності.

Під час обробки підраховується:

Загальна кількість невідповідностей у всьому тексті. Якщо вона перевищує 50 %, можна говорити про підвищений рівень тривожності дитини, а якщо більше 75 % від загальної кількості питань тесту – про високий рівень тривожності.

Кількість невідповідностей для кожного з 8 факторів тривожності, виділених у тексті. Рівень тривожності визначається так само, як у першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, який багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Фактори та питання:

Загальна тривожність у школі

Питання: 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58

Сума: 22

Переживання соціального стресу

Питання: 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44

Сума: 11

Фрустрація потреби у досягненні успіху

Питання: 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43

Сума: 13

Страх самовираження

Питання: 27, 31, 34, 37, 40, 45

Сума: 6

Страх ситуації перевірки знань

Питання: 2, 7, 12, 16, 21, 26

Сума: 6

Страх не відповідати очікуванням оточення

Питання: 3, 8, 13, 17, 22

Сума: 5

Низька фізіологічна стійкість до стресу

Питання: 9, 14, 18, 23, 28

Сума: 5

Проблеми та страхи у взаєминах з учителями

Питання: 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47

Сума: 8

Ключ до питань

1 - 7- 13- 19- 25 + 31 - 37- 43 + 49- 55-

2 _ 8- 14- 20 + 26- 32- 38 + 44 + 50- 56-

3- 9- 15- 21 - 27- 33- 39 + 45- 51 - 57-

4- 10- 16- 22 + 28- 34- 40- 46- 52- 58-

5- 11 + 17- 23- 29- 35 + 41 + 47- 53-

6- 12- 18- 24 + 30 + 36 + 42 - 48- 54-

Результати:

Кількість невідповідностей знаків (“+” - так, “-” - ні) за кожним фактором:
абсолютне число невідповідностей у відсотках (< 50 %, > 50 % і > 75 %).

Для кожного респондента.

Візуалізація даних у вигляді індивідуальних діаграм.

Кількість невідповідностей за кожним виміром для всього класу:
абсолютне значення (< 50 %, > 50 % і > 75 %).

Додаток Б

Методика багатфакторного дослідження особистості

Кеттелла/Дитячий варіант

Інструкція

"Дорогі діти, ми проводимо дослідження характеру школярів. Пропонуємо вам анкету з низкою запитань. У цій анкеті немає «правильних» або «неправильних» відповідей. Кожен із вас повинен вибрати відповідь, яка найбільше підходить саме вам.

Запитання складаються з двох частин, розділених словом «або». Читаючи запитання, обирайте ту частину, яка підходить вам більше. У бланку для відповідей навпроти кожного номера запитання є два квадратики, що відповідають лівій частині запитання (все, що знаходиться до слова «або») та правій (все, що після слова «або»). Поставте хрестик (x) у квадратик, який відповідає тій частині запитання, яку ви обрали.

У деяких запитаннях може не бути формулювань, що підходять вам точно (або буває «і так, і так»). У такому разі позначайте ту частину, яка підходить вам більше (або як частіше буває). Якщо запитання викликає у вас труднощі, звертайтеся за допомогою до того, хто проводить дослідження, для цього підніміть руку.

Не треба довго думати над одним запитанням. Позначили одну відповідь — одразу переходьте до наступного. Є запитання, які мають три варіанти відповідей (№№ 15, 19, 23, 27). Перегляньте всі варіанти та оберіть один із них.

Не дозволяється пропускати запитання, а також давати більше однієї відповіді на одне запитання."**

1. Ти швидко справляєшся зі своїми домашніми завданнями
або виконуєш їх довго.
2. Якщо над тобою пожартували, ти трохи сердишся
або смієшся.
3. Ти думаєш, що майже все можеш зробити як треба
або можеш впоратися лише з деякими завданнями.
4. Ти часто робиш помилки
або їх майже не робиш.
5. У тебе багато друзів
або не дуже багато.

6. Інші хлопці вміють більше, ніж ти

або ти можеш стільки ж.

7. Чи завжди ти добре запам'ятовуєш імена людей

або буває, що ти їх забуваєш.

8. Ти багато читаєш

або більшість дітей читають більше за тебе.

9. Коли вчитель обирає іншого хлопчика для роботи, яку ти сам хотів зробити, тобі стає прикро

або ти швидко про це забуваєш.

... (решта запитань перекладається аналогічно).

Обробка результатів

Уважно перегляньте анкету та переконайтеся, що на кожне запитання дана лише одна відповідь. Якщо є порушення, наприклад, відповіді «зміщені» вправо чи вліво (стереотипність відповідей), такі анкети відбраковуються.

Для оцінки використовується стандартний шаблон-ключ, який накладається на анкету (перша та друга частини обробляються ідентично).

Кожне співпадіння з ключем оцінюється в 1 бал.

Підрахуйте суму балів для кожного фактора в обох частинах анкети. Запишіть отриману суму у бланк відповідей навпроти відповідного фактора.

«Сирі» оцінки переводяться у шкальні значення («стени») за допомогою нормативних таблиць, які враховують стать і вік дітей.

Анкета

«Як визначити стан психологічного клімату в класі»

(автор: Федоренко Л.Г.)

Інструкція:

З метою вивчення психологічного клімату у вашому класі просимо відповісти на низку запитань. Обведіть кружечком відповідь, яка найбільше відповідає вашій думці.

З яким настроєм ви зазвичай ідете до школи?

1. Завжди з гарним настроєм
2. З гарним частіше, ніж із поганим.
3. Байдужим.
4. З поганим частіше, ніж із гарним.
5. Завжди з поганим настроєм.

Чи подобаються вам люди, які навчаються разом із вами?

1. Так, подобаються.
2. Багато хто подобається, деякі – ні.
3. Байдужі.
4. Деякі подобаються, але багато хто – ні.
5. Ніхто не подобається.

Чи виникає у вас бажання перейти до іншого класу?

1. Ніколи не виникає.
2. Рідко виникає.
3. Мені байдуже, де навчатися.
4. Часто виникає.
5. Думаю про це постійно.

Чи влаштовує вас навчання у школі?

1. Навчанням повністю задоволений(на).
2. Скоріше задоволений(на), ніж незадоволений(на).
3. Навчання для мене байдужа справа.
4. Скоріше незадоволений(на), ніж задоволений(на).
5. Абсолютно незадоволений(на) навчанням.

Як, на вашу думку, ставиться до вас класний керівник?

1. Дуже добре.
2. Добре.
3. Байдуже.
4. Скоріше негативно.
5. Дуже погано.

У якій формі до вас частіше звертаються викладачі?

1. Переконають, радять, ввічливо просять.
2. Частіше у ввічливій формі, іноді грубо.
3. Мені це байдуже.
4. Частіше у грубій формі, іноді ввічливо.
5. У грубій формі, що принижує гідність.

Обробка результатів:

За відповідь на кожне запитання учень отримує стільки балів, який номер відповіді він обрав. Сума балів за всі запитання:

6–12 балів – учень високо оцінює психологічний клімат у класі. Йому подобаються люди, з якими він навчається.

13–18 балів – учневі скоріше байдуже до психологічного клімату у класі, ймовірно, він має іншу групу, де спілкування для нього значиме.

19–30 балів – учень оцінює психологічний клімат у класі як дуже поганий.

Стратегії сімейного виховання

Інструкція: за допомогою цього тесту спробуйте оцінити свою власну стратегію сімейного виховання. З чотирьох варіантів відповіді виберіть найбільш прийнятний для вас.

Чим, на вашу думку, в більшій мірі визначається характер людини — спадковістю чи вихованням?

- А. Переважно вихованням.
- Б. Поєднанням вроджених задатків і умов середовища.
- В. Головним чином вродженими задатками.
- Г. Ні тим, ні іншим, а життєвим досвідом.

Як ви ставитесь до думки, що діти виховують своїх батьків?

- А. Це гра слів, софізм, який має мало відношення до реальності.
- Б. Абсолютно з цим погоджуюсь.
- В. Готовий з цим погодитись за умови, що не можна забувати й про традиційну роль батьків як вихователів своїх дітей.
- Г. Не можу відповісти, не задумувався про це.

Яке з висловлювань про виховання ви вважаєте найбільш вдалим?

- А. Якщо вам більше нічого сказати дитині, скажіть їй, щоб вона пішла вмиватися (Едгар Хоу).
- Б. Мета виховання — навчити дітей обходитися без нас (Ернст Легуве).
- В. Дітям потрібні не поучення, а приклади (Жозеф Жубер).
- Г. Навчи сина слухняності, тоді зможеш навчити й всьому іншому (Томас Фуллер).

Вважаєте чи ви, що батьки повинні просвітлювати дітей з питань статі?

- А. Мене цьому ніхто не вчив, і життя саме навчить їх.
- Б. Вважаю, що батькам слід в доступній формі задовольняти виникаючий у дітей інтерес до цих питань.
- В. Коли діти достатньо подорослішають, треба буде розпочати розмову і про це. А в шкільному віці головне — потурбуватися, щоб захистити їх від проявів безсоромності.
- Г. Звичайно, в першу чергу це повинні зробити батьки.

Чи слід батькам давати дитині гроші на кишенькові витрати?

А. Якщо попросить, можна й дати.

Б. Найкраще регулярно видавати певну суму на конкретні цілі та контролювати витрати.

В. Цілеспрямовано видавати певну суму на визначений термін (на тиждень, на місяць), щоб дитина сама навчилася планувати свої витрати.

Г. Коли є можливість, можна іноді дати йому якусь суму.

Як ви вчините, якщо дізнаєтесь, що вашої дитини образив однокласник?

А. Засмучуся, постараюсь втішити дитину.

Б. Відправлюсь з'ясувати стосунки з батьками кривдника.

В. Діти самі краще розберуться в своїх відносинах, тим більше їх образи нетривалі.

Г. Пораджу дитині, як краще себе вести в таких ситуаціях.

Як ви ставитесь до вживання нецензурної лексики дитиною?

А. Постараюсь донести до її розуміння, що в нашій родині, а й серед порядних людей, це не прийнято.

Б. Нецензурну лексику треба припиняти на зародку! Покарання тут необхідне, а від спілкування з невихованими ровесниками дитину слід убезпечити.

В. Та нічого страшного! Усі ми знаємо ці слова. Не варто надавати цьому значення, поки це не виходить за межі розумного.

Г. Дитина має право виражати свої почуття, навіть тим способом, який нам не подобається.

Дочка-підліток хоче провести вихідні на дачі у подруги, де збереться компанія ровесників без батьків. Ви б її відпустили?

А. Ні в якому разі. Такі збори до добра не доведуть. Якщо діти хочуть відпочити та повеселитися, нехай це роблять під наглядом старших.

Б. Можливо, якщо знаю її друзів як порядних та надійних людей.

В. Вона достатньо розумна, щоб самостійно приймати рішення. Хоча, звісно, без неї буду трішки переживати.

Г. Не бачу причин забороняти.

Як ви відреагуєте, якщо дізнаєтесь, що дитина вам збрехала?

А. Постараюсь вивести її на чисту воду і осоромити.

Б. Якщо привід не дуже серйозний, не буду надавати цьому значення.

В. Засмучуся.

Г. Спробую зрозуміти, що змусило її збрехати.

Вважаєте, що подаєте дитині достойний приклад?

А. Безумовно.

Б. Стараюся.

В. Сподіваюся.

Г. Не знаю.

Обробка та інтерпретація результатів

Стиль поведінки

Номери запитань

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Авторитетний: Б В В Г В Г А Б Г Б

Авторитарний: А А Г В Б Б Б А А А

Ліберальний: В Б Б Б А А Г В В В

Індиферентний: Г Г А А Г В В Г Б Г

Додаток Б

**Результати за методикою діагностики шкільної тривожності
Філіппса**

№	Заг	соцС тр	фрус т	сСамо в	перЗ н	невід	фізіо л	вчит
1.	19	7	7	5	5	5	4	7
2.	18	4	9	4	2	3	4	2
3.	21	2	6	5	6	4	4	6
4.	21	6	11	2	3	3	3	4
5.	19	7	13	6	3	4	2	5
6.	17	11	7	3	4	5	2	6
7.	18	10	5	2	4	5	3	8
8.	20	3	8	4	3	3	5	7
9.	14	2	4	1	2	4	1	2
10	9	9	6	1	3	3	2	2
11	13	11	8	3	5	4	2	6
12	11	7	5	3	4	5	4	2
13	11	5	4	3	5	3	3	6
14	9	4	4	4	5	2	3	5
15	7	4	7	4	3	2	4	4
16	15	6	10	3	4	3	5	8
17	12	10	12	2	3	1	4	7
18	8	6	7	3	4	5	3	3
19	13	7	4	2	5	2	1	5
20	14	4	6	3	4	1	2	4
21	10	6	3	4	4	2	3	2
22	16	10	6	5	3	1	4	1
23	10	9	6	5	4	3	3	2
24	13	7	5	3	4	4	3	8
25	12	11	6	1	4	4	2	3
26	9	6	3	2	3	2	1	6
27	14	3	4	3	2	3	2	7
28	11	4	5	4	2	4	3	2
29	15	6	3	5	6	5	2	5
30	16	4	6	3	4	3	3	4
31	11	3	8	6	4	4	4	4
32	4	5	6	2	4	2	5	4
33	6	6	4	4	4	1	4	2
34	14	6	6	3	4	2	3	5
35	15	5	4	2	6	2	3	4
36	6	2	9	1	2	1	3	8
37	11	9	8	5	2	3	4	7
38	15	10	12	3	5	3	2	3
39	7	6	11	2	5	2	3	3
40	9	6	7	1	6	1	4	2

Результати за методикою багатofакторного дослідження особистості Кеттелла

№	A	B	C	D	E	F	G	H	I	O	Q3	Q4
1.	3	7	8	3	6	4	5	8	7	7	6	2
2.	5	4	6	5	8	8	9	7	2	4	8	4
3.	6	3	4	5	4	2	2	4	6	9	4	2
4.	3	4	3	3	1	6	6	3	8	9	2	7
5.	6	6	2	7	2	9	8	5	9	6	5	4
6.	6	7	6	2	8	7	3	3	3	4	7	5
7.	7	4	7	4	2	2	7	2	5	2	6	2
8.	6	3	9	9	5	8	4	4	6	7	5	9
9.	2	2	6	6	5	9	9	2	2	5	3	5
10	5	3	4	7	7	5	5	7	7	4	4	2
11	6	1	3	2	4	5	10	8	4	9	5	5
12	7	3	6	4	6	7	8	9	2	2	7	8
13	8	5	8	5	7	4	4	5	8	6	8	8
14	8	6	1	9	8	3	7	2	5	4	8	4
15	8	3	2	10	9	7	8	4	3	8	9	2
16	9	6	3	9	6	8	10	7	6	2	7	2
17	10	8	9	9	4	7	5	3	9	4	4	3
18	10	7	7	5	3	6	8	9	1	7	3	8
19	6	9	4	2	4	6	9	10	5	8	9	5
20	5	7	7	8	5	5	7	5	8	6	6	3
21	4	3	4	9	6	3	3	6	1	4	3	4
22	9	5	6	4	7	3	5	3	1	3	5	8
23	5	7	9	7	7	8	6	6	4	6	6	6
24	9	8	3	2	7	8	9	7	7	8	7	3
25	3	9	2	5	4	3	2	4	9	5	8	5
26	2	6	8	8	8	3	6	3	5	3	8	9
27	6	4	7	6	2	3	4	5	7	7	6	2
28	6	10	9	4	2	4	7	7	3	9	6	9
29	5	10	6	3	3	4	8	5	6	7	6	2
30	4	7	4	6	5	5	3	3	6	7	6	4
31	6	2	7	7	3	6	3	6	4	5	5	4
32	4	6	3	9	6	7	6	8	2	4	4	2
33	6	9	8	9	8	8	8	3	8	4	6	1
34	8	5	9	6	6	9	6	3	3	7	7	4
35	6	4	5	4	4	9	4	8	9	3	1	3
36	5	4	4	6	3	9	6	10	6	2	5	5
37	7	7	7	7	9	7	7	8	6	6	9	6
38	8	5	8	8	4	5	8	2	7	7	8	7
39	4	2	3	2	4	6	4	6	4	4	8	5
40	3	9	3	4	6	6	3	8	7	3	2	4

Результати за анкетною визначення психологічного клімату в класі

№	клімат
1.	9
2.	12
3.	24
4.	7
5.	9
6.	14
7.	11
8.	27
9.	6
10.	13
11.	15
12.	24
13.	12
14.	10
15.	6
16.	8
17.	17
18.	14
19.	11
20.	9
21.	14
22.	7
23.	8
24.	10
25.	12
26.	7
27.	9
28.	8
29.	11
30.	15
31.	17
32.	8
33.	21
34.	12
35.	7
36.	8
37.	15
38.	6
39.	12
40.	10

Результати за методикою «Стратегії сімейного виховання»

№	Авторитет	Авторитарн	Лібер	Індиф
1.	1	7	0	2
2.	2	3	0	5
3.	0	6	3	1
4.	1	4	0	5
5.	0	7	0	3
6.	1	6	1	2
7.	0	4	0	6
8.	4	3	3	0
9.	5	3	0	2
10.	3	2	5	0
11.	5	2	2	1
12.	7	0	2	1
13.	2	0	2	6
14.	2	1	6	1
15.	4	4	2	0
16.	1	0	0	9
17.	6	3	1	0
18.	2	6	2	0
19.	3	1	1	5
20.	4	5	0	1
21.	1	1	3	5
22.	2	3	3	2
23.	9	0	1	0
24.	1	3	3	3
25.	6	0	4	0
26.	10	0	0	0
27.	1	4	2	3
28.	0	7	2	1
29.	3	0	2	5
30.	10	0	0	0
31.	0	7	1	2
32.	4	3	3	0
33.	1	2	4	3
34.	9	0	1	0
35.	1	0	3	6
36.	2	1	7	0
37.	7	3	0	0
38.	0	0	3	7
39.	4	4	2	0
40.	4	3	2	1

Результати контрольного зрізу за методикою визначення рівня шкільної

тривожності Філліпса

№	Заг	соцСтр	фруст	сСамов	перЗн	невід	фізіол	вчит
1д	19	7	7	5	5	5	4	7
2д	18	4	9	4	2	3	4	2
3д	21	2	6	5	6	4	4	6
4д	21	6	11	2	3	3	3	4
5д	19	7	13	6	3	4	2	5
6д	17	11	7	3	4	5	2	6
7д	18	10	5	2	4	5	3	8
8д	20	3	8	4	3	3	5	7
1п	7	6	4	4	2	3	2	3
2п	5	3	5	4	3	4	2	3
3п	4	2	5	4	1	4	2	4
4п	4	4	3	3	1	3	3	4
5п	6	1	4	2	3	2	4	3
6п	10	1	3	2	2	3	1	2
7п	6	3	4	3	2	1	2	4
8п	7	3	5	5	4	2	2	5

Результати контрольного зрізу за методикою багатofакторного дослідження особистості Кеттелла

№	A	B	C	D	E	F	G	H	I	O	Q3	Q4
1д	3	7	8	3	6	4	5	8	7	7	6	2
1д	5	4	6	5	8	8	9	7	2	4	8	4
3д	6	3	4	5	4	2	2	4	6	9	4	2
4д	3	4	3	3	1	6	6	3	8	9	2	7
5д	6	6	2	7	2	9	8	5	9	6	5	4
6д	6	7	6	2	8	7	3	3	3	4	7	5
7д	7	4	7	4	2	2	7	2	5	2	6	2
8д	6	3	9	9	5	8	4	4	6	7	5	9
1п	8	7	9	4	4	3	8	8	6	4	6	4
2п	8	4	5	2	5	3	6	6	6	3	8	4
3п	8	5	5	2	6	3	5	6	4	5	5	4
4п	9	7	7	3	7	4	7	4	3	3	3	4
5п	10	4	4	3	7	4	5	7	6	2	7	3
6п	10	5	3	5	7	5	5	5	5	4	6	2
7п	6	7	7	3	4	6	4	7	4	2	8	2
8п	5	7	8	4	8	7	6	3	4	4	5	4

ЗАНЯТТЯ №1

Вправа “Який ти лісний звір”

Мета заняття: Налагодження комунікації та зняття напруги між учасниками

Хід проведення вправи: Кожен тягнеться до свого сусіда, називаючи своє ім'я та лісну тварину, з якою він себе асоціює, і пояснює чому. Тварини і причини не повинні повторюватися.

Вправа “За бар’єром”

Мета заняття: Формування взаєморозуміння між партнерами по спілкуванню на невербальному рівні.

Для проведення вправи потрібно мати аркуш паперу та ручку.

Хід проведення вправи: Один з учасників відгадує певний текст і записує його на папері, потім передає зрозумілу для себе інформацію за допомогою міміки та жестів, ніби через скло.

Потім діти з групи говорять про те, що вони зрозуміли. В кінці вправи проходить обговорення.

1. Що було найважче у цій вправі?
2. Що було більш помітним та зрозумілим для учасників: міміка чи жести?
3. Наскільки важко передавати текст без словесних засобів?

Вправа “Обговорення”

Мета заняття: Формування мовних та зорово-моторних навичок спілкування та вдосконалення взаєморозуміння між партнерами по спілкуванню на невербальному рівні.

Хід проведення вправи: Учасники заняття діляться на групи по три дитини. Між кожною трійкою розподілені обов'язки. Один з учасників ніби нічого не чує та не може говорити, але може бачити та має жести та пантоміміку; Другий учасник - може говорити і бачити, але не може

користуватися жестами; Третій учасник може тільки чути і дивитися. Перед всіма трьома дається завдання - домовитися про час, місце та мету зустрічі, не порушуючи умов своєї ролі.

В кінці вправи проходить обговорення.

1. Наскільки було важко віддатися своїй ролі?
2. Що вам допомагало, а що заважало?

ЗАНЯТТЯ №2

Вправа “Емоція”

Мета заняття: Самоусвідомлення через вираження емоцій, через міміку та тіло, а також через спостереження за іншими учасниками.

Для проведення вправи потрібно мати аркуші з вписаними емоціями

Хід проведення вправи: Педагог пропонує дітям по черзі витягнути листок з заздалегідь написаною емоцією. Далі вони по черзі показують емоцію, не називаючи її, інші учасники мають її відгадати. Учасник починає «Я виглядаю/поводжуся так, коли...» і пояснює.

Вправа “Агресивність”

Мета: уточнити уявлення підлітків про агресію та методи конструктивної емоційної розрядки.

Для проведення вправи потрібно мати аркуш, фломастер та ручку.

Хід проведення вправи:

Частина перша:

1. Педагог пропонує учасникам уявити агресивну людину і подумки стежити за тим, що ця людина зазвичай робить, як поводитьься і що говорить.
2. Підліткам пропонується взяти аркуш паперу і написати короткий «рецепт» створення агресивної дитини, а також намалювати його портрет.
3. Далі підлітки читають їхні описи та ілюструють образ агресивної дитини (як вона ходить, виглядає, що робить, який у неї голос).

4. Педагог обговорює з учасниками, що їм подобається в агресивній дитині, що не подобається і що б вони хотіли в ній змінити.

Частина друга:

1. Психолог просить підлітків подумати, коли і як вони самі проявляли агресію. Як вони можуть викликати агресію проти себе?
2. Учасникам пропонується взяти інший аркуш паперу і розділити його вертикально на дві частини. На панелі зліва напишіть, як інші виявляли агресію до них протягом навчального дня. Праворуч - як вони самі виявляли агресію до оточуючих.

Після вправи відбувається обговорення:

1. Чи знають вони підлітків, які поведуться агресивно?
2. Чому вони вважають людей агресивними?
3. Чи завжди в складних ситуаціях необхідно вдаватися до агресії чи проблему можна вирішити іншим способом (яким саме)?
4. Як поводиться людина, яка стала жертвою агресії?
5. Що можна зробити, щоб не стати жертвою?

ЗАНЯТТЯ №3

Вправа “Найnudніша розповідь”

Мета: формування навички аналізувати реакції співрозмовника та вибирати найкращу відповідь.

Хід проведення вправи: учасники вирішують, хто буде говорити, а хто слухати.

Педагог знає, що завдання «слухачів» — уважно прослухати 2-3 хвилини «дуже nudну історію». Потім ведучий відкликає потенційних «оповідачів» убік, ніби даючи вказівки, як зробити їхню історію «дуже nudною». Власне, він пояснює (так щоб «слухачі» його не почули), що головне не ступінь nudності розповіді, а в тому щоб той хто оповідає фіксував типові реакції «слухачів».

Для цього «оповідачеві» рекомендується зупинитися в потрібний момент через хвилину після початку розповіді і продовжити лише після отримання певної реакції аудиторії (жест, кивок, коментар тощо). Якщо протягом 7-10 секунд немає явної реакції, «оповідач» повинен продовжити розповідь ще хвилину, знову зупинитися і звернути увагу на наступну реакцію слухача. Після цього вправа закінчується.

Нарешті всім учасникам групи пояснюється фактичний зміст інструкцій і мета вправи. «Оповідачів» просять запам'ятати всі реакції «слухачів» і класифікувати явну відсутність реакції як «глуху тишу». Ведучий програми пояснює найважливіші прийоми слухання, перераховує їх і дає необхідні роз'яснення.

Типові прийоми слухання:

- Мовчання: відсутність реакції.
- Підтакування: вигуки на зразок "угу", "так-так", або кивання головою.
- Луна: повторення останніх слів співрозмовника.
- Дзеркало: повторення останньої фрази з іншою послідовністю слів.
- Парафраз: передавання змісту сказаного іншими словами.
- Спонування: вигуки, які заохочують співрозмовника продовжити ("Ну і?", "То що далі?").
- Уточнювальні запитання: запитання на зразок "Що ти мав на увазі, коли казав 'евристичний'?".
- Навідні запитання: питання на кшталт "Що?", "Де?", "Коли?", які розширюють розповідь і можуть відволікати від теми.
- Оцінювання, поради.
- Продовження: коли слухач перериває і намагається завершити фразу співрозмовника.
- Емоційна реакція: вигуки на зразок "Ух!", "Та ти що!", сміх тощо.

- Нерелевантні висловлювання: коментарі, що не стосуються теми (наприклад, "А в Гімалаях усе інакше...").
- Після ознайомлення з переліком ведучий пропонує "оповідачам" описати та класифікувати спостережені реакції за наданим списком. Далі обговорюються позитивні та негативні аспекти кожного з прийомів у ситуаціях спілкування.

Вправа "Слухач"

Мета: засвоєння знань щодо можливих реакцій під час спілкування

Хід проведення вправи: на основі попередньої вправи учасникам пропонується визначити та зобразити на папері свої типові реакції під час спілкування (у певній ситуації, наприклад, розмова з другом чи спілкування з учителем) та відзначити їхні переваги й недоліки.

ЗАНЯТТЯ №4

Вправа "Царівна"

Мета: попрактикувати навички переконання, здатність знаходити аргументи на підтримку своєї позиції та розвинути презентаційні вміння

Хід проведення вправи: один з учасників виконуватиме роль царівни. Інші розділіться на команди по 2-3 особи.

Щоб відпрацювати навички переконання, згадаємо розповідь О.С. Пушкіна, який розповідає про загиблу царівну і семерих богатирів, а саме про момент, коли богатирі, з якими жила царівна, намагаються переконати її вийти заміж за одного з них і залишитися назавжди. У нашій версії герої, отримавши кілька уроків мистецтва переконання, зможуть краще довести свої доводи і переконати принцесу покинути царевича Єлисея і залишитися з ними. Кожна маленька група повинна підготувати найпривабливіші виступи, щоб переконати принцесу залишитися і показати всі переваги цього казкового кінця.

У вас є 5 хвилин на підготовку, а потім кожна група обирає одного представника, який звернеться до Королеви зі своїми аргументами.

Після вправи відбувається обговорення:

1. Які методи виявилися найбільш ефективними?
2. Які емоції переважали під час виступу?

Вправа “Комплемент”

Мета: розвинути навички вираження компліментів та вміння адекватно їх сприймати.

Хід проведення вправи: учасники по черзі висловлюють компліменти одному з них. Після завершення проводиться обговорення: наскільки складно було робити та приймати компліменти, які емоції переважали?

ЗАНЯТТЯ №5

Вправа “Мої почуття”

Мета: уявлення негативних почуттів та формування власного ставлення до них

Для проведення вправи потрібно мати аркуш паперу формату А3, фарби, вирізки з журналів та зображення з інтернету.

Хід проведення вправи: Дітям пропонується зобразити себе довольними, а також показати почуття злості й агресії. Після завершення кожен учасник презентує свою роботу та ділиться своїм ставленням до неї та своїми негативними почуттями. Основний акцент робиться на тому, що це лише один із можливих варіантів реакції, і що важливий саме спосіб її вираження.

Вправа “Угода”

Мета: розвинути вміння стримувати агресивні реакції на альтернативні думки.

Для проведення вправи потрібно мати аркуш паперу формату А3, фарби, ручки, фломастери.

Хід проведення вправи: Дітям пропонується уявити, що вони житимуть разом в одному домі, і їм потрібно узгодити, як він виглядатиме та які правила в ньому будуть. Кожен учасник отримує певну роль, наприклад, металіста, емо, дівчинки Барбі, фаната тощо. Завдання - дійти згоди щодо всіх деталей, поважаючи смаки кожного і уникаючи образ.

ЗАНЯТТЯ №6

Вправа “Джованні втратив”

Мета: показати, що успіх групи можливий лише тоді, коли кожен учасник докладає зусиль до спільної мети, слухає інших, знаходить спільну мову та конструктивно висловлює свої думки. Для проведення вправи потрібно мати аркуш паперу формату А3, фарби, вирізки з журналів та зображення з інтернету.

Матеріали: Картки з варіантами відповідей і картки з такою інформацією:

Хід проведення вправи: Джованні слухає виключно кантрі; У Джованні алергія на котів; Джованні лисий; У Джованні немає машини; Джованні не вміє готувати; Єдина прикраса Джованні - перстень з печаткою; Тренером Джованні є Антон Антін; Зараз Антон Антін перебуває на лікарняному через грип; Ліза Лангбейн перебуває за містом і працює над своїм першим фільмом «Мисливець»; Пітбуль Гаррі абсолютно невинний; Джованні дуже марнославнолюбний; Тьотя Роза зараз на сафарі в Африці; Джованні ніколи не їсть суп; Біля квартири Марвіна немає дерев; Пес Белло любить грати під ліжком Джованні; Белло не любить воду; Джованні любить тварин; У Джованні є шестирічний пес на ім'я Белло; Антон Антін часто відвідує оперу; Пітбуль Гаррі захоплюється випічкою тортів; Ліза Лангбейн захоплена діамантами;

Пітбуль Гаррі часто ходить на полювання; Джованні купив державні цінні папери.

Хід проведення вправи: Психолог роздає всі картки учасникам і пояснює завдання - група повинна розгадати таємницю Джованні. Учасники сідають у коло, і психолог зачитує вступну частину: “Джованні Великий – відомий і дуже захоплений важкоатлет, сьогодні оголошує, що він відмовився брати участь у вечірньому шоу за участю свого головного конкурента Гаррі Пітбуля. Не йди туди, поки я не знайду його”, - оголошує Джованні. Учасники по черзі читають текст на своїх картках, поки інші слухають.

Правила гри:

Жодні письмові записи подій не можуть бути записані або створені.

Ви не можете змусити інших читати інформацію картки, якщо вони цього не хочуть.

Кожен учасник повинен мати при собі свої картки.

Групове завдання: Знайти відповіді на три запитання:

Що втратив Джованні? Хто це вкрав? Де він знаходиться?

Варіанти відповідей:

Що було втрачено? маленьке кошеня; Квиток в оперу. перука; Рецепт кексу «Червоний кабріолет». Каблучка з діамантами.

Хто це вкрав? Белло - собака. Антон Антін, тренер Джованні; Ліза Лангбейн, його дівчина. Суперник Гаррі по пітбулю. Дорога тітка Роза.

Де він знаходиться? У міському парку під ліжком у пральній машині на дереві одягнений халат.

Коли група знаходить відповідь, психолог узагальнює її, обговорюючи такі запитання:

Як група організувала свою роботу? Як використовувалася інформація з карток? Чи всі учасники поділилися своєю інформацією? Якою була

атмосфера під час місії? Чи всі пропозиції були враховані? Хтось проводив власне розслідування? Що може покращити процес?

Відповідь: Белло, пес Джованні, висмикнув його перуку, яка була під ліжком Джованні.

ЗАНЯТТЯ №7

Вправа “Поведінка”

Мета: розвинути розуміння конструктивних способів вираження емоцій

Для проведення вправи потрібно мати аркуш паперу фарби, фломастери та олівці.

Хід проведення вправи: адаптований імаго-метод дає змогу визначити нові моделі поведінки. Підліткам пропонується зобразити різні варіанти поведінки в ситуаціях, де вони зазвичай виявляють агресивні схильності, з огляду на власний досвід та досвід "Алана".

Вправа “Тема розмови”

Мета: посилити у дітей чутливість до власних і чужих особистісних меж

Хід проведення вправи: Учасники працюють у парах, змінюючи партнерів, і обговорюють різноманітні важливі теми, використовуючи заздалегідь визначене «стоп-слово», якщо тема стає неприємною. Дозволений також тактильний контакт, який починається зі згоди і при необхідності завершується «стоп-словом».

ЗАНЯТТЯ №8

Вправа “А хто?.. ”

Мета: встановлення зв'язку та пошук спільного досвіду між учасниками для створення довірливої атмосфери та зміцнення товариських відносин.

Хід проведення вправи: педагог починає із фрази «Зробіть крок вперед ті, хто дивився “Губку Боба”». Після цього кожен з учасників пропонує свої варіанти для «кроку вперед».

Вправа “Чиє місце?”

Мета: оцінка засвоєння обговорених правил, здатності домовлятися та формування доброзичливої і безпечної атмосфери

Хід проведення вправи: педагог пропонує дітям пройти по кімнаті, знайти “своє” місце, дотримуючись зручної відстані від інших учасників, і описати це місце від третьої особи (“Чиє це місце?”). Кожному учаснику надається можливість висловитися.