

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Миронець С. А.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
РОЗВИТОК САМОСВІДОМОСТІ ДИТИНИ-П'ЯТИКЛАСНИКА В
ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ

2024

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Здоров'я людини
Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

рівень вищої освіти другий (магістерський)
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

на тему «**РОЗВИТОК САМОСВІДОМОСТІ ДИТИНИ-П'ЯТИКЛАСНИКА
В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ.**»

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи ПС-236зм

Миронець С. А.

Керівник: доцент кафедри психології
та соціології, к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

Рецензент:
завідувачка кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету
МОН України
д. психол. н., проф.

Комар Т. В.

Завідувачка кафедри:
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини
Кафедра Психології та соціології

Рівень вищої освіти Другий (магістерський)
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувачка кафедри
психології
та соціології д. психол. н.,
проф. Бохонкова Ю. О.
«16» вересня 2024 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Миронець Світлані Анатоліївні

1. Тема роботи: **«Розвиток самосвідомості дитини-п'ятикласника в процесі адаптації до навчання в середній школі».**

Керівник роботи: Бугайова Н. М., к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СХУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 16.09.2024 р. № 62/15.17.

2. Строк подання здобувачем роботи: 01.12.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 97 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.*

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): *таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми).*

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	19.09.2024 р.	13.10.2024 р.
2.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	14.10.2024 р.	20.10.2024 р.
3.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	21.10.2024 р.	08.11.2024 р.

7. Дата видачі завдання: 16 вересня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	16.09.2024 р. – 18.09.2024 р.	
	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	19.09.2024 р. – 17.10.2024 р.	
	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту	18.10.2024 р. – 24.10.2024 р.	
	Апробація та опис програми соціально- психологічного тренінгу.	25.10.2024 р. – 29.10.2024 р.	
	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	30.10.2024 р. – 03.11.2024 р.	
	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2024 р. – 01.12.2024 р.	
	Представлення роботи на зовнішню рецензію	02.12.2024 р. – 12.12.2024 р.	
	Перевірка роботи на академічний плагіат	13.12.2024 р. – 17.12.2024 р.	
	Захист роботи	18-27.12.2024 р.	

Здобувачка вищої освіти:

Миронець С. А.

Керівник роботи:

к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

РЕФЕРАТ

Текст- 97 с., табл. – 21., рис. - 9, літератури - 98 джерел., додатків - 6.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних особливостей розвитку самосвідомості дітей п'ятого класу в період їх адаптації до навчання в середній школі. У роботі розглянуто основні теоретичні підходи до визначення поняття самосвідомості, її компонентів та динаміки розвитку у дітей раннього підліткового віку.

Розглянуто психологічні особливості психосоціального розвитку дитини раннього підліткового віку та чинники формування самосвідомості дитини-п'ятикласника в процесі адаптації до навчання в середній школі.

Експериментально розглянуто психологічні особливості розвитку самосвідомості підлітків в період їх адаптації до навчання в середній школі.

Проведено констатувальний та формувальний експерименти. На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування самосвідомості дитини-п'ятикласника.

Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента.

Ключові слова: АДАПТАЦІЯ, ГАРМОНАЛЬНІ ЗМІНИ, ЕМОЦІЙНА СФЕРА, КОГНІТИВНА СФЕРА, САМОКОНТРОЛЬ, САМОСВІДОМІСТЬ, СЕРЕДНЯ ШКОЛА, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА, ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ РОЗВИТОК.

ABSTRACT

Myronets S. A. development of self-awareness of a fifth-grade child in the process of adaptation to education in secondary school Qualification work. - Kyiv, 2024.

The qualification work is dedicated to the study of the psychological features of the development of self-awareness of fifth-grade children during their adaptation to study in secondary school. The paper examines the main theoretical approaches to defining the concept of self-awareness, its components, and the dynamics of development in children of early adolescence.

The psychological features of the psychosocial development of a child of early adolescence and the factors of self-awareness formation of a fifth-grader in the process of adaptation to studying in secondary school are considered.

The psychological features of the development of self-awareness of teenagers during their adaptation to studying in secondary school are experimentally considered.

Stating and formative experiments were conducted. Based on the results of the ascertainment experiment, a social-psychological training program aimed at forming the self-awareness of a fifth-grader was developed and tested.

The effectiveness of corrective measures was evaluated using the Student's t-test.

Key words: ADAPTATION, HORMONAL CHANGES, EMOTIONAL SPHERE, COGNITIVE SPHERE, SELF-CONTROL, SELF-AWARENESS, SECONDARY SCHOOL, ADOLESCENT AGE, PSYCHOLOGICAL SUPPORT, PSYCHOSOCIAL DEVELOPMENT.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ САМОСВІДОМОСТІ ДИТИНИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	12
1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження розвитку самосвідомості особистості дитини підліткового віку	12
1.2. Характеристика психосоціального розвитку дитини раннього підліткового віку (10-14 років)	17
1.3. Психологічні особливості розвитку самосвідомості дитини-підлітка	21
1.4. Особливості адаптації до навчання у п'ятому класі	24
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ САМОСВІДОМОСТІ ДИТИНИ-П'ЯТИКЛАСНИКА В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ	32
2.1. Чинники формування самосвідомості дитини-п'ятикласника в процесі адаптації до навчання в середній школі	32
2.2. Дослідження особливостей розвитку самосвідомості дитини-п'ятикласника	35
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	38
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	51
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК САМОСВІДОМОСТІ ДИТИНИ-П'ЯТИКЛАСНИКА В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ	52
3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток самосвідомості дитини-п'ятикласника	52
3.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту	74
3.3. Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента	86
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ	91
ВИСНОВКИ	92
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	95
ДОДАТКИ	105

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Події які відбуваються в нашій країні протягом останніх років мають неабиякий вплив на адаптацію дітей при переході до 5 класу. Цей етап навчання пов'язаний зі зміною не лише навчальної програми, а і соціального середовища, що може викликати додатковий стрес у дітей, та нести за собою проблеми в розвитку адекватної самосвідомості. Цей період супроводжується значними змінами не тільки в навчальній діяльності, але й у соціальних взаєминах, самоусвідомленні та особистісному розвитку школярів. Особливо важливим є формування самосвідомості дитини, яка в цей час відіграє ключову роль у її успішній адаптації до нових умов навчання. Самосвідомість є однією з базових психологічних категорій, що дозволяє людині усвідомлювати себе як суб'єкта діяльності, взаємодіяти з навколишнім світом і формувати свою особистісну ідентичність. Тому вивчення розвитку самосвідомості у п'ятикласників в процесі їхньої адаптації до середньої школи є актуальним та важливим завданням сучасної педагогіки та психології.

На сьогодні дана проблема набуває особливої актуальності через військові дії, які тривають на території України, нові виклики інформаційного характеру, швидкісні зміни сучасного світу тощо. Почуття страху через постійні обстріли, зміна умов проживання і адаптація через вимушене переміщення, пристосування до проблем технологічного характеру – відсутність електроенергії, інтернету, необхідність виконати вчасно всі завдання в процесі навчання – все це негативно позначається на емоційному стані дітей. Страх, невизначеність і травматичний досвід можуть ускладнити процес адаптації до нових умов навчання. Перехід до 5 класу часто супроводжується зміною вчителів, збільшенням обсягу домашнього завдання та новими вимогами. У контексті сьогоднішніх подій це може бути ускладнено відсутністю стабільності в освітньому процесі. В цих умовах діти можуть втратити друзів чи родини, перестати відвідувати навчальні заклади. Це негативно позначається на їх соціальному розвитку і може

призводити до ізоляції та складнощів у взаємодії з однокласниками. Дуже травматичним для підлітків є те що деякі навчальні заклади зазнають руйнувань, або ж діти змушені навчатися в небезпечних умовах. Це усуває можливість створення комфортного навчального середовища.

Дуже важливим аспектом дослідження є саме розвиток адекватної самосвідомості дітей - п'ятикласників в процесі адаптації до навчання в середній ланці школи, а також збереження психологічного здоров'я особистості та профілактика виникнення будь яких когнітивних розладів. Тому що саме здорова особистість, а в даному випадку підліток, який є більш вразливим до зовнішнього впливу, спроможна гармонійно розвиватись, зберігати життєвий баланс і перспективу, підтримувати оптимальний функціональний стан своєї психіки щодо самореалізації в подальшому, розширення власних можливостей, розвитку академічних навичок, навичок навчальної діяльності, здатності протистояти труднощам і завжди залишатись впевненою в своїх силах. А успішна адаптація п'ятикласника до цих змін значною мірою залежить від рівня розвитку його самосвідомості, здатності до самооцінки та саморегуляції, що дозволяє дитині краще справлятися з новими завданнями та викликами.

Об'єкт дослідження – самосвідомість дитини-п'ятикласника.

Предмет дослідження – розвиток самосвідомості дитини – п'ятикласника в процесі адаптації до навчання в середній школі.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості розвитку самосвідомості у дітей п'ятого класу в процесі їх адаптації до навчання в середній школі.

Для досягнення поставленої мети в роботі вирішуються такі **завдання дослідження**:

роаналізувати наукову літературу з проблеми вивчення розвитку самосвідомості особистості в підлітковому віці.

изначити чинники формування самосвідомості дитини-п'ятикласника в процесі адаптації до навчання в середній школі.

провести емпіричне дослідження особливостей розвитку самосвідомості дитини-п'ятикласника.

дійснити психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.

озробити та впровадити соціально-психологічний тренінг, спрямований на розвиток самосвідомості дитини-п'ятикласника.

дійснити психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту.

цінити ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента.

Теоретико-методологічну основу дослідження складали: концепція психології особистості (Ж. Піаже); психоаналітична теорія (З. Фройд); теорія психосоціального розвитку особистості (Е. Еріксон); концепція гуманістичної психології (К. Роджерс та А. Маслоу); соціально-когнітивна теорія (А. Бандури), а саме концепції самоефективності; теорія психологічної стійкості та емоційної грамотності (Л. М. Карамушка); теорія механізмів саморегуляції та саморефлексії (С. Д. Максименко); концепція гендерних відмінностей самосвідомості (Н. В. Чепелевої).

Методи (методики) дослідження:

теоретичні: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження;

емпіричні: бесіда, спостереження, експеримент (констатувальний, формувальний), тестування (методика діагностики для оцінювання рівня шкільної мотивації в адаптації Н. Лусканової, тест шкільної тривожності Філіпса, тест "Дізнайся про себе", опитувальник "Автономність - залежність особистості у навчальній діяльності" Г. Пригніна);

методи математичної статистики: t-критерій Стьюдента.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

досліджено специфічні чинники, що впливають на розвиток самосвідомості у дітей п'ятого класу в процесі їх адаптації до середньої школи, та виявленні

взаємозв'язки між рівнем самосвідомості і успішністю адаптації до нових умов навчання;

озроблено програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток самосвідомості дитини-п'ятикласника.

Теоретичне значення дослідження полягає в аналізі наукової літератури з проблеми дослідження розвитку самосвідомості особистості дитини підліткового віку, наданні характеристики психосоціального розвитку дитини раннього підліткового віку (10-14 років, розгляді психологічних особливостей розвитку самосвідомості дитини – підлітка, а також особливостей адаптації до навчання у п'ятому класі.

Практичне значення дослідження. Дані, отримані в ході проведення дослідження можуть бути використані в шкільній практиці, зокрема при розробці індивідуальних підходів до навчання та виховання п'ятикласників, що сприятиме їх кращій інтеграції у навчальний процес і гармонійному особистісному розвитку. Проведене дослідження надає можливість не лише поглибити розуміння процесу розвитку самосвідомості у дітей в період їх адаптації до середньої школи, але й розробити ефективні практичні підходи до підтримки цього процесу з боку педагогів та батьків. Це, у свою чергу, дозволить полегшити перехід дітей до нових умов навчання і забезпечити їм умови для подальшого успішного навчання та соціального розвитку.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ САМОСВІДОМОСТІ ДИТИНИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження розвитку самосвідомості особистості дитини підліткового віку

Розвиток самосвідомості в підлітковому віці є однією з найважливіших складових формування особистості. Підлітковий період, що охоплює вік від 10 до 14 років, характеризується інтенсивними фізіологічними, когнітивними та соціально-емоційними змінами. [56] Самосвідомість як психологічна категорія відображає здатність індивіда усвідомлювати себе як суб'єкта діяльності, розуміти свої думки, почуття, мотиви та цінності. Аналіз різних концепцій і теорій, присвячених розвитку самосвідомості, дозволяє глибше зрозуміти механізми цього процесу та визначити чинники, що впливають на формування особистості підлітка.

У підлітковому віці самосвідомість стає ключовим етапом розвитку, коли людина починає все більше розуміти свої думки, емоції та поведінку. Підлітки починають формувати більш складне уявлення про себе, аналізуючи свої сильні і слабкі сторони, цінності, а також цілі в житті. Цей процес пов'язаний із розвитком абстрактного мислення, яке дозволяє їм рефлексувати над собою та своїми стосунками з іншими більш глибоко і всебічно.

Ідентичність підлітка проходить етап випробувань, коли він досліджує різні ролі та переконання, щоб сформувати власний світогляд [34]. Це також час, коли підлітки стають більш чутливими до своїх емоцій і починають розуміти, як ці емоції впливають на їхню поведінку. Важливу роль у цьому процесі відіграє здатність до соціального порівняння, коли вони починають порівнювати себе з ровесниками, що може як зміцнити самооцінку, так і спричинити зниження впевненості через надмірне сприйняття думок інших.

У цьому віці підлітки також здатні аналізувати власні думки і розумові процеси, що є важливою частиною самосвідомості. Вони починають задумуватися над своїм майбутнім, вибудовують цілі й усвідомлюють, як їхні теперішні дії впливають на довгострокові перспективи. Однак разом із цим може виникати підвищена чутливість до критики, що інколи призводить до труднощів із самооцінкою або соціальною тривогою.

Розвиток самосвідомості в цей період є важливим для емоційної саморегуляції, ухвалення рішень і формування стійкої ідентичності на шляху до дорослості.

Однією з фундаментальних теорій, що заклала основи вивчення самосвідомості, є психоаналітична теорія Зигмунда Фройда [8]. Фройд розглядав особистість як трирівневу структуру, що складається з "Воно" (Id), "Я" (Ego) та "Над-Я" (Superego). "Я" виконує роль посередника між інстинктивними бажаннями "Воно" та моральними нормами "Над-Я". У контексті підліткового віку "Я" набуває особливого значення, оскільки дитина починає активно формувати власні цінності та норми поведінки. Фрейд підкреслював, що конфлікти між цими структурами можуть призводити до внутрішніх напружень, які впливають на розвиток самосвідомості.

Ерік Еріксон [2], продовжуючи психоаналітичну традицію, розробив теорію психосоціального розвитку особистості, в якій підлітковий вік визначається як стадія ідентичності проти рольової плутанини. За Еріксоном, основним завданням цього періоду є формування стійкої ідентичності, що включає усвідомлення власних цінностей, цілей та ролей у суспільстві. Невирішення цієї кризи може призвести до рольової плутанини, коли підліток не може визначити своє місце в соціальному середовищі. Еріксон вважав, що успішне проходження цієї стадії сприяє розвитку цілісної самосвідомості та підготовці до дорослого життя.

Гуманістична психологія, представниками якої є Карл Роджерс та Абрахам Маслоу [14], зосереджується на внутрішньому потенціалі людини та її прагненні до самореалізації. Роджерс ввів поняття "Я-концепції" — сукупності уявлень

індивіда про себе, що впливають на його поведінку та сприйняття світу. Він підкреслював важливість безумовного позитивного прийняття дитини з боку значимих інших для формування позитивної "Я-концепції". Маслоу, у свою чергу, розробив ієрархію потреб, на вершині якої знаходиться потреба в самореалізації [77]. Відповідно до його теорії, задоволення базових потреб є необхідною умовою для розвитку самосвідомості та реалізації особистісного потенціалу.

Когнітивний підхід до вивчення самосвідомості, особливо роботи Жана Піаже [17], акцентує увагу на розвитку мислення та когнітивних процесів у підлітковому віці. Піаже описав стадію формальних операцій, яка починається приблизно в 11-12 років і характеризується здатністю до абстрактного мислення, формування гіпотез та систематичного планування. Ці когнітивні зміни сприяють глибшому усвідомленню себе, своїх можливостей та обмежень. Підлітки починають рефлексувати над своїми думками та діями, що є важливим аспектом розвитку самосвідомості.

Соціально-когнітивна теорія Альберта Бандури [42] вводить концепцію самоефективності — віри в власні здібності досягати поставлених цілей. Бандура стверджує, що саме оцінка індивідом своїх можливостей впливає на його мотивацію, вибір діяльності та наполегливість у подоланні труднощів. У підлітковому віці розвиток самоефективності пов'язаний з успіхами в навчанні, спорті, соціальних взаєминах та іншими сферами життя. Позитивна самооцінка та висока самоефективність сприяють формуванню здорової самосвідомості.

Джордж Герберт Мід [56], представник символічного інтеракціонізму, розглядав самосвідомість як продукт соціальної взаємодії. Він ввів поняття "загального іншого" — уявлення про те, як нас сприймають інші люди. Мід вважав, що індивід формує своє "Я" через взаємодію з іншими та прийняття їхніх ролей. У підлітковому віці значення соціального дзеркала зростає, оскільки діти стають більш чутливими до думки однолітків та соціальних груп, що впливає на їхню самооцінку та самосприйняття.

Сучасні дослідження підкреслюють мультидименсійну природу самосвідомості, яка включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Враховується також вплив сучасних технологій та медіа на розвиток самосвідомості підлітків. З поширенням соціальних мереж діти отримують нові платформи для самовираження та взаємодії, що може як позитивно, так і негативно впливати на їхнє самосприйняття [69]. Наприклад, надмірне порівняння себе з іншими в соціальних мережах може призводити до зниження самооцінки та розвитку негативних емоцій.

Деякі дослідники звертають увагу на гендерні особливості розвитку самосвідомості. Дівчата та хлопці можуть по-різному переживати підлітковий вік та реагувати на соціальні впливи. Наприклад, дівчата частіше схильні до саморефлексії та аналізу своїх емоцій, тоді як хлопці можуть зосереджуватися на зовнішніх досягненнях та соціальному статусі. Це слід враховувати при розробці програм психологічної підтримки та педагогічних підходів [34].

Крім того, культурні особливості відіграють важливу роль у розвитку самосвідомості. У різних культурах існують відмінності в очікуваннях щодо поведінки підлітків, норм та цінностей, що впливає на їхнє самосприйняття [72]. Наприклад, у колективістських культурах важливість групової гармонії та відповідності соціальним нормам може переважати над індивідуальними прагненнями, тоді як у індивідуалістичних культурах підкреслюється унікальність та самовираження особистості.

У контексті освіти розвиток самосвідомості підлітків пов'язаний з їхнім ставленням до навчання, мотивацією та успішністю. Позитивна самооцінка та віра в свої здібності сприяють кращим результатам у навчанні. Вчителі можуть відігравати значну роль у підтримці самосвідомості учнів, надаючи конструктивний зворотний зв'язок, заохочуючи до самостійності та розвитку критичного мислення [80].

Проблеми в розвитку самосвідомості можуть призводити до різних психологічних труднощів, таких як низька самооцінка, тривожність, депресія,

девіантна поведінка. Тому важливо вчасно виявляти та коригувати такі проблеми, надаючи підтримку з боку психологів, педагогів та батьків.

Серед ключових ідей, розроблених українськими вченими, є концепція виховання самосвідомості через соціально-психологічні механізми, розглянута в роботах Г. О. Балла [7]. Він підкреслював важливість соціального середовища у формуванні самосвідомості, особливо під час підліткового віку, коли відбувається активне переосмислення власного "Я". Важливою тезою є те, що розвиток самосвідомості підлітка залежить не лише від його особистих зусиль, але й від якості соціальних взаємодій та підтримки з боку оточення.

Окрему увагу приділено ідеям Л. М. Карамушки [10], яка акцентувала на значенні психологічної стійкості та емоційної грамотності для формування самосвідомості підлітка. У її дослідженнях наголошується, що здатність підлітка рефлексувати свої почуття та поведінку є ключовим чинником у становленні цілісної особистості.

Також варто зазначити дослідження С. Д. Максименка [22], який аналізував механізми саморегуляції та саморефлексії як основні аспекти розвитку самосвідомості. Він вважав, що підлітковий вік є критичним періодом для формування здатності до рефлексії, що безпосередньо впливає на побудову особистісної ідентичності.

Розглядаючи гендерні аспекти, важливими є роботи Н. В. Чепелевої [48], яка досліджувала відмінності у формуванні самосвідомості у хлопців та дівчат підліткового віку. Вона підкреслювала, що розвиток самосвідомості залежить від соціальних очікувань та гендерних ролей, які нав'язуються суспільством.

Аналіз концепцій та теорій розвитку самосвідомості особистості дитини підліткового віку свідчить про складність та багатогранність цього процесу. Самосвідомість формується під впливом біологічних, психологічних, соціальних та культурних чинників. Розуміння цих механізмів дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки підлітків у період їхнього становлення, сприяючи гармонійному розвитку особистості та успішній адаптації до вимог сучасного суспільства.

Аналіз концепцій та теорій щодо розвитку самосвідомості особистості дитини підліткового віку в контексті української наукової думки є важливим завданням, яке потребує звернення до праць провідних українських дослідників. Вивчення самосвідомості підлітків у межах української психологічної науки базується на інтеграції культурно-історичних та особистісно-орієнтованих підходів, а також на врахуванні специфіки соціокультурного контексту України.

Отже проаналізувавши концепції та теорії які роблять саме українські науковці можна говорити про їх вагомий внесок у розуміння процесів розвитку самосвідомості підлітків, акцентуючи на комплексності цього явища, його багатогранності та взаємозв'язку з культурними і соціальними чинниками. При вивченні цих підходів є можна розробити ефективні методики для роботи з учнями, а саме з підлітками в освітньому і соціальному контекстах.

1.2. Характеристика психосоціального розвитку дитини раннього підліткового віку

Ранній підлітковий вік, що охоплює період від 10 до 14 років, є одним із найскладніших та найважливіших етапів у житті дитини. У цей час відбуваються значні фізіологічні, психологічні та соціальні зміни, які суттєво впливають на формування особистості, розвиток самосвідомості та адаптацію до нових умов життя. Розуміння особливостей психосоціального розвитку дітей цього віку є надзвичайно важливим для педагогів, батьків та психологів, які прагнуть забезпечити гармонійний розвиток та успішну соціалізацію дитини [17].

Дуже важливим аспектом загального розвитку дітей цього віку є розвиток когнітивної сфери. Спостерігаються суттєві зміни в способах мислення, в розумінні світу та прийнятті рішень. Тому підліткам притаманні такі особливості як: перехід до абстрактного мислення. Тобто, відповідно до теорії Жана Піаже [43], підлітки переходять від стадії конкретних операцій до стадії формальних операцій. Це означає, що вони здатні мислити абстрактно, а отже розуміти та

маніпулювати поняттями, які не мають фізичної основи (наприклад, емоції, справедливість). Також їм притаманне розв'язування проблем, використовуючи логічні міркування, гіпотетичні ситуації та теорії.

Відбувається великий зріст критичного мислення. Підлітки починають ставити під сумнів авторитети й усталені концепції. Вони навчаються аналізувати інформацію, оцінювати докази та робити свої обґрунтовані висновки. Мають здатність виявляти логічні помилки в аргументах, при цьому формулювати власні уподобання та думки [14].

Під час цього періоду у дітей відбувається значне поліпшення пам'яті та уваги. Підлітки дедалі частіше застосовують стратегії запам'ятовування (наприклад, асоціації, організація інформації) та здатні утримувати і обробляти великі обсяги інформації, що є дуже важливим для подальшого навчання. Також соціальні та емоційні контексти стають більш зрозумілими. Відбувається більш глибоке розуміння соціальних ситуацій і емоцій інших людей, поглиблюється здатність до емпатії та виявлення соціальних динамік, що впливають на поведінку [35].

Дуже важливим є формування ідентичності та самосвідомості. Що сприяє усвідомленню себе, своїх цінностей, переконань та інтересів. Поглиблюється самоаналіз та власні роздуми над переживаннями, що допомагає учням зрозуміти місце в суспільстві [17].

А ще здатність до планування й прогнозування стає більш вмілою та досконалою. Діти намагаються планувати свої дії та передбачати наслідки своїх рішень, а також оцінювати ризики і вигоди різних виборів, що надзвичайно важливо в контексті досягнення цілей та прийняття рішень у різних сферах життя [36].

Під час перебудови когнітивних процесів, не менш важливим є вплив на дитину сучасних технологій. Адже доступ до інформації, швидкість обробки даних, та різноманітні платформи для навчання сприяють покращенню когнітивних здібностей. Проте, не слід забувати що надмірне використання

технологій може позначитися на увазі і пам'яті через відволікання та швидкість отримання інформації [42].

Отже розвиток когнітивної сфери в підлітковому віці є складним і багатогранним процесом.

Варто зазначити що ще однією з ключових особливостей раннього підліткового віку є початок статевого дозрівання. Гормональні перебудови організму призводять до значних фізичних змін: збільшення зросту та ваги, розвиток вторинних статевих ознак, зміна зовнішності [55]. Ці зміни часто супроводжуються незвичними відчуттями та можуть викликати у дитини як інтерес, так і тривогу. Діти можуть відчувати незадоволення своєю зовнішністю, порівнювати себе з однолітками, що впливає на їхню самооцінку та самосприйняття.

Гормональні зміни також впливають на емоційну сферу. Зростає емоційна лабільність: діти стають більш чутливими, вразливими, можуть швидко переходити від радості до смутку, від спокою до роздратування. Ці емоційні коливання можуть бути незрозумілими як для самої дитини, так і для оточуючих, що інколи призводить до конфліктів та непорозумінь [40].

Емоційний розвиток дітей раннього підліткового віку характеризується поглибленням та ускладненням емоційних переживань. Діти починають усвідомлювати більш тонкі відтінки почуттів, виявляють здатність до емпатії та співчуття. Водночас, через гормональні зміни, вони можуть відчувати емоційну нестабільність, що ускладнює самоконтроль та регуляцію поведінки.

Важливим завданням цього періоду є розвиток емоційної грамотності — здатності розпізнавати, розуміти та виражати свої емоції відповідним чином. Це сприяє поліпшенню комунікації з оточуючими, зниженню конфліктності та підвищенню рівня самосвідомості.

Особливого значення набуває соціальний контекст. Діти все більше орієнтуються на однолітків, для них стає важливим належати до групи, отримувати схвалення та визнання. Формуються дружні колективи, виникають

перші романтичні інтереси. Однолітки впливають на формування цінностей, поведінкових норм, стилю одягу, захоплень [35].

Водночас, взаємини з батьками можуть ускладнюватися. Діти прагнуть більшої самостійності, можуть відстоювати свою незалежність, що інколи призводить до конфліктів. Важливо, щоб батьки розуміли потреби дитини в автономії, але водночас продовжували надавати підтримку та встановлювали чіткі межі.

Виходячи з цього, важливою складовою розвитку підлітків є самоконтроль, який допомагає формувати навички відповідальності, управління емоціями та поведінкою. У цьому віці діти вже здатні усвідомлювати свої емоції і відчуття, розуміють коли відчувають стрес або розчарування, і набули вміння розпізнавати ці стани. Тому підліткам дуже важливо навчитися ставити перед собою цілі та працювати над їх досягненням. Це може стосуватися шкільних завдань, особистих інтересів та вподобань. Також невід'ємною ланкою в житті п'ятикласника є спілкування з однокласниками, що змушує дітей намагатися контролювати свою поведінку та адекватно реагувати у різних соціальних ситуаціях [48]. Дуже важливим є вміння управляти своїм часом, для того щоб встигати виконувати домашні завдання і паралельно знаходити час на відпочинок.

Отже під час розвитку когнітивної та емоційно-вольової сфер у підлітковому віці важливою складовою є самоконтроль та підтримка оточуючих, що сприяє розвитку адекватної самосвідомості та в подальшому допомагає уникати конфлікти і адекватно реагувати на різні ситуації, що відбуваються в класі або вдома.

1.3 Психологічні особливості розвитку самосвідомості дитини-підлітка

Особливо важливо звертати увагу на прояви агресії, замкненості, зміни в поведінці, які можуть сигналізувати про наявність проблем.

Самосвідомість у ранньому підлітковому віці проходить через важливий етап становлення. Діти починають активно шукати відповіді на питання про себе, своє місце у світі, свої цінності та цілі. Вони експериментують з різними ролями, поведінковими моделями, намагаючись зрозуміти, ким вони є насправді.

Ерік Еріксон визначав цей період як стадію "ідентичність проти рольової плутанини" [11]. Успішне вирішення цієї кризи сприяє формуванню цілісної ідентичності, розумінню своїх сильних та слабких сторін, прийняттю себе. Невирішеність може призводити до невпевненості, плутанини, проблем з адаптацією.

Сучасні діти активно користуються інтернетом, соціальними мережами, мобільними додатками. Цифрове середовище стає важливою частиною їхнього життя, джерелом інформації, спілкування та самовираження. Водночас, воно несе в собі певні ризики: кібербулінг, доступ до небажаного контенту, залежність від гаджетів [66].

Ранній підлітковий вік є періодом підвищеного ризику розвитку психологічних проблем. Можуть виникати тривожні розлади, депресивні стани, поведінкові проблеми [73]. Фактори ризику включають: низьку самооцінку, проблеми в сім'ї, булінг, академічні труднощі. Раннє втручання психологів та педагогів може запобігти розвитку серйозних порушень.

Сім'я продовжує бути основним джерелом підтримки та безпеки для дитини. Батьки повинні демонструвати розуміння, терпіння, готовність вислухати та допомогти. Встановлення довірливих взаємин сприяє відкритому обговоренню проблем та переживань.

Школа відіграє важливу роль у соціалізації дитини. Вчителі можуть бути моделями для наслідування, надавати підтримку, створювати позитивне

навчальне середовище. Важливо, щоб школа сприяла розвитку не лише академічних знань, але й соціальних та емоційних навичок.

Педагоги повинні враховувати особливості розвитку дітей цього віку. Ефективними є інтерактивні методи навчання, що сприяють активному залученню учнів, розвитку критичного мислення. Важливо заохочувати самостійність, ініціативність, надавати можливості для самовираження.

Позитивний зворотний зв'язок, підтримка успіхів, конструктивна критика сприяють підвищенню самооцінки та мотивації до навчання. Необхідно також приділяти увагу розвитку емоційної грамотності, навичок спілкування, вирішення конфліктів.

Самооцінка та віра в свої можливості є важливими компонентами самосвідомості. Підтримка з боку дорослих, визнання досягнень, надання можливостей для успішної діяльності сприяють формуванню позитивної самооцінки.

Альберт Бандура [39] підкреслював значення самоефективності — віри в здатність досягати поставлених цілей. Підлітки з високою самоефективністю краще справляються з труднощами, більш наполегливі, впевнені у собі.

Культурний контекст впливає на очікування щодо поведінки та ролей дітей. У різних культурах можуть існувати відмінності у вихованні, нормах та цінностях. Це слід враховувати при роботі з дітьми з різних культурних середовищ.

Значну роль у розвитку самосвідомості також відіграють гендерні особливості. Дівчата та хлопці можуть по-різному переживати підлітковий вік, мати різні інтереси та потреби. Важливо забезпечувати рівні можливості для розвитку та уникати гендерних стереотипів.

Однолітки стають основним референтним групою для підлітків. Вони орієнтуються на думку друзів, прагнуть відповідати груповим нормам та очікуванням [59]. Це може бути як позитивним фактором, якщо група підтримує здорові цінності, так і негативним, якщо існують девіантні поведінкові моделі.

Соціальний статус у групі однолітків впливає на самооцінку та самоповагу дитини. Відчуття прийняття або відторгнення може мати глибокий емоційний вплив. Булінг та соціальна ізоляція є серйозними проблемами, які потребують уваги та втручання.

У цьому віці підлітки починають формувати власні моральні та етичні принципи. Вони можуть ставити під сумнів існуючі норми, шукати власні відповіді на питання про добро і зло, справедливість, відповідальність. Розвиток морального мислення сприяє становленню громадянської свідомості та соціальної відповідальності [81].

Багато підлітків шукають способи виразити свою індивідуальність через творчість: музику, малювання, спорт, літературу. Творча діяльність сприяє розвитку самосвідомості, допомагає зрозуміти себе, впоратися з емоціями. Підтримка з боку дорослих у розвитку талантів є важливою для самооцінки та мотивації.

Підлітки прагнуть до більшої незалежності від батьків, бажають самостійно приймати рішення, відповідати за свої дії. Це природний процес, який сприяє становленню зрілої особистості. Важливо знайти баланс між наданням свободи та встановленням необхідних обмежень для безпеки та розвитку [48].

У цьому випадку, дуже важливим соціальним інститутом є школа, вона не лише місце для здобуття знань. Освітнє середовище може сприяти або перешкоджати формуванню позитивної самосвідомості [45]. Важливо, щоб навчальний процес був цікавим, мотивуючим, відповідав індивідуальним потребам та можливостям учнів.

І тому сучасна освіта спрямована на включення всіх дітей, незалежно від їхніх особливостей, у навчальний процес. Визнання та повага до різноманітності сприяє розвитку толерантності, емпатії, розуміння інших культур та поглядів [57].

Також невід'ємною частиною загального стану дитини є ментальне здоров'я є. Профілактика та своєчасне виявлення психологічних проблем,

надання кваліфікованої допомоги повинні сприяти гармонійному розвитку та успішній соціалізації.

Слід зазначити що ранній підлітковий вік є періодом інтенсивного розвитку та становлення особистості. А тому на формування самосвідомості та ідентичності мають вагомий вплив саме фізіологічні, когнітивні, емоційні та соціальні зміни. Розуміючи це і надається ефективна підтримка з боку батьків, педагогів та психологів [59]. Забезпечення гармонійного розвитку, створення сприятливих умов для самовираження та самореалізації має сприяти успішній адаптації дітей до нових життєвих викликів, особливо створених умовами сьогодення.

1.4. Особливості адаптації до навчання у п'ятому класі

Дуже важливим етапом у житті кожної дитини є перехід від початкової до середньої ланки школи. П'ятий клас як маленька прірва між двома різними освітніми середовищами, де відбуваються зміни не лише вимог до школярів, але й деяких методів навчання, структури уроків та соціальних взаємодій. Адаптація до цих змін може стати викликом для багатьох дітей, впливаючи на їхній емоційний стан, мотивацію до навчання та загальний психосоціальний розвиток

У початковій школі учні звикли до одного вчителя, який веде більшість предметів, створюючи цілісне та підтримуюче середовище. У п'ятому класі ситуація змінюється: з'являється кілька предметних вчителів, кожен з яких має свій стиль викладання, вимоги та очікування [17]. Це вимагає від дитини вміння швидко адаптуватися до різних педагогічних підходів, запам'ятовувати розклад уроків, підготовуватися до різних предметів одночасно [7].

Нові академічні вимоги часто пов'язані зі збільшенням обсягу навчального матеріалу, складністю завдань, необхідністю більш самостійної роботи. Учні повинні розвивати навички планування часу, організації навчальної діяльності,

що може бути складним для дітей, які не мали достатнього досвіду самостійності у початковій школі.

Зміна методів навчання є ще одним важливим аспектом адаптації. У середній школі більший акцент робиться на теоретичні знання, абстрактне мислення, аналіз та синтез інформації. Учні повинні навчитися конспектувати, працювати з підручниками, виконувати дослідницькі завдання [14]. Від них очікується більш високий рівень самостійності та відповідальності за власне навчання.

Це може викликати труднощі у дітей, які звикли до більш керованого та структурованого навчання у початковій школі. Важливо, щоб вчителі надавали підтримку у розвитку необхідних навичок, поступово вводили нові методи роботи, враховували індивідуальні особливості учнів.

У п'ятому класі часто відбувається змішування класів, з'являються нові однокласники, формується новий колектив. Дітям потрібно налагоджувати стосунки з більшою кількістю однолітків, вчитися взаємодіяти в різних соціальних ситуаціях [73]. Вони можуть стикатися з новими соціальними ролями, груповими нормами, необхідністю встановлювати свій статус у колективі.

Це може бути особливо складно для дітей з низькими соціальними навичками або тих, хто має труднощі у спілкуванні. Виникає ризик соціальної ізоляції, булінгу, що негативно впливає на емоційний стан та успішність навчання. Школа повинна створювати сприятливе соціальне середовище, проводити заходи з тімбілдінгу, сприяти інтеграції всіх учнів у колектив [37].

Перехід до середньої школи може супроводжуватися різними емоційними реакціями: тривогою, страхом перед невідомим, невпевненістю у своїх силах. Деякі діти можуть відчувати втрату, оскільки залишають звичне середовище початкової школи, улюбленого вчителя, друзів. Це може призводити до зниження мотивації до навчання, появи психосоматичних симптомів (головний біль, болі в животі), проблем з поведінкою [15].

Важливо, щоб педагоги та батьки були уважними до емоційного стану дитини, надавали підтримку, допомагали справлятися зі стресом. Психологи можуть проводити адаптаційні програми, тренінги з розвитку емоційної грамотності, навичок стресостійкості.

У середній школі оцінювання може стати більш строгим та формальним. Діти, які раніше були успішними у навчанні, можуть стикнутися з труднощами, отримувати нижчі оцінки, що впливає на їхню самооцінку та мотивацію. Вони можуть відчувати себе невдачливими, втрачати інтерес до навчання [51].

З іншого боку, діти, які мали проблеми у початковій школі, можуть отримати можливість проявити себе у нових умовах, якщо отримають належну підтримку. Важливо, щоб оцінювання було справедливим, враховувало індивідуальний прогрес, а не лише кінцевий результат.

Підтримка з боку сім'ї є ключовою у період адаптації. Батьки можуть допомогти дитині організувати навчальний процес, планувати час, розвивати навички самостійності. Вони повинні бути уважними до переживань дитини, заохочувати до відкритого спілкування, обговорювати труднощі та успіхи.

Співпраця між школою та сім'єю сприяє створенню єдиного виховного простору, де дитина відчуває себе підтриманою та зрозумілою [28].

Учителі можуть застосовувати різноманітні підходи, щоб полегшити процес адаптації учнів до навчального середовища. Одним із ключових підходів є врахування індивідуальних особливостей кожного учня. Це стосується рівня їхньої підготовки, темпу засвоєння матеріалу та особистих характеристик, що дозволяє зробити навчання більш ефективним і комфортним.

Ще одним важливим методом є поступове введення нових вимог. Учителі можуть забезпечити плавний перехід до складніших завдань, пояснюючи нові правила, очікування та особливості навчального процесу. Такий підхід допомагає уникнути перевантаження та знижує рівень тривожності учнів. Тому саме створення позитивного навчального середовища також відіграє значну роль. Учителі можуть заохочувати співпрацю між учнями, сприяти формуванню взаємопідтримки та розвитку колективної відповідальності [48]. Це допомагає

створити атмосферу, у якій кожен учень відчуває себе цінним членом класу. Активна залученість учнів до навчального процесу сприяє підвищенню їхнього інтересу до навчання. Інтерактивні методи, такі як обговорення, групова робота, проектна діяльність, дають змогу учням проявляти ініціативу, а також отримувати практичний досвід застосування знань.

Не менш важливим є підтримка мотивації учнів. Учителі можуть визнавати досягнення кожного учня, надавати позитивний зворотний зв'язок і стимулювати розвиток інтересів та захоплень [7]. Це створює умови, за яких учні відчувають підтримку й заохочення до саморозвитку та подальшого навчання.

Адаптація до середньої школи вимагає від учнів розвитку самостійності у навчанні. Вчителі та батьки можуть допомагати дітям освоювати навички планування, організації часу, постановки цілей. Це сприяє формуванню відповідальності за власне навчання та успіхи [23].

Адаптація до середньої школи є важливим етапом у житті кожного учня, який вимагає від нього розвитку нових навичок та умінь. Одним із ключових аспектів цього процесу є розвиток самостійності у навчанні. У середній школі збільшується обсяг інформації, складність завдань, зростають вимоги до самостійної роботи. Учні стикаються з необхідністю самостійно організовувати свій навчальний процес, планувати час для виконання домашніх завдань, підготовки до контрольних робіт та проєктів [5].

Учителі відіграють ключову роль у формуванні та підтримці самостійності учнів. Завдяки своїй діяльності вони сприяють розвитку навичок, які допомагають дітям не лише в навчанні, але й у повсякденному житті. Зокрема, вчителі можуть навчати учнів ефективним стратегіям навчання, використовуючи методи засвоєння інформації, такі як створення схем, конспектування та застосування мнемотехнік. Це дозволяє кожному учневі обирати підходи, що відповідають їхнім індивідуальним потребам та стилям навчання.

Окрему увагу слід приділити навчанню плануванню та організації часу. Педагоги можуть проводити заняття, спрямовані на опанування основ тайм-менеджменту, допомагати учням розробляти розклади, визначати пріоритети та

ефективно виконувати завдання [21]. Наприклад, спільне планування проєктів із визначенням етапів та термінів виконання може стати цінним досвідом для учнів.

Ще одним важливим аспектом є навчання постановці цілей. Учителі допомагають учням формулювати як короткострокові, так і довгострокові цілі, роблячи їх конкретними, досяжними та актуальними [19]. Цей процес сприяє розвитку впевненості у власних силах та відповідальності за досягнення результатів. Важливим елементом цього процесу є рефлексія, під час якої учні аналізують власні успіхи та помилки, розмірковуючи над можливими шляхами вдосконалення.

Водночас, роль батьків у розвитку самостійності дитини є не менш важливою. Створення сприятливого домашнього середовища, де дитина має місце для навчання та необхідні ресурси, є важливим чинником її успішності. Батькам слід забезпечувати підтримку, водночас уникаючи надмірного контролю, що може позбавити дитину мотивації та ініціативи [75]. Надання можливості самостійно приймати рішення, виконувати домашні обов'язки та нести за них відповідальність допомагає дітям розвивати організованість і самостійність.

Визнання досягнень дитини, навіть найменших, формує її впевненість у власних силах. Позитивне підкріплення стимулює бажання працювати над собою, розвиватися та долати труднощі. Крім того, здатність планувати час і розподіляти завдання допомагає уникати стресу, ефективніше використовувати ресурси та досягати поставлених цілей [30].

Постановка цілей за принципом SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) є ще одним інструментом, який сприяє формуванню самостійності. Чітко визначені, вимірювані, реалістичні, актуальні цілі з конкретними термінами виконання допомагають дітям організувати власну діяльність, що позитивно впливає на їхні академічні результати та загальний розвиток [80].

Важливим аспектом цього процесу є підтримка емоційного стану дитини. Створення атмосфери довіри, поваги та розуміння сприяє впевненості учнів у своїх силах і знижує страх перед можливими помилками. Шкільні психологи

також можуть відігравати важливу роль у цьому процесі, проводячи діагностику, групові та індивідуальні консультації, які спрямовані на подолання емоційних труднощів та розвиток навичок спілкування.

Адаптація до середньої школи, зокрема перехід до п'ятого класу, є складним і багатогранним процесом. Успішна адаптація вимагає розвитку нових навичок, зокрема самостійності, відповідальності та організованості. Учителі, батьки та психологи, співпрацюючи, можуть створити оптимальні умови для розвитку дитини, що сприятиме її академічному успіху та особистісному зростанню. Забезпечення сприятливого навчального середовища, розвиток необхідних навичок і надання емоційної підтримки є вирішальними для формування цілісної та самостійної особистості [30].

Отже розвиток самосвідомості в підлітковому віці є надважливим процесом, що формує особистість, має вплив на взаємодію з навколишнім світом і визначає особистісні цінності. Самосвідомість уявляє собою усвідомлення власних почуттів, думок, поведінки, та усвідомлення того, як їх сприймає оточення. Тому вагому роль грає відповідальність і самостійність. Саме в цьому віці діти ставлять під сумнів загальні авторитети та формують власні переконання. Що вимагає розвитку відповідальності за власні вчинки, рішень та наслідків. Підлітки вчаться приймати власні рішення й нести за них відповідальність, що, у свою чергу, сприяє їхній самосвідомості [74].

Також саме зараз формується ідентичність дитини.

Під час її дослідження проявляються та випробовуються різні ролі, інтереси та альтернативні стилі життя. Важливо, щоб підлітки мали можливість експериментувати з ідентичністю саме в безпечному середовищі.

І тому важливо вміти розпізнавати та аналізувати власні емоції. Адже підлітки переживають широкий спектр емоцій, тому важливо, щоб вони вчилися усвідомлювати свої почуття, розуміти, що їх викликає, та навчалися конструктивно ними керувати. Це допомагає розвивати емоційну інтелігентність.

Слід згадати що і соціальні стосунки з однолітками відіграють важливу роль у розвитку самосвідомості. Спілкування, співпраця і навіть конфлікти з

друзями допомагають школярам зрозуміти себе в соціальному контексті, а також навчитися розуміти точки зору інших. Підлітки починають усвідомлювати, як їхня поведінка впливає на стосунки з іншими [36].

Окремо слід зазначити що сучасні технології та соціальні медіа значно впливають на розвиток самосвідомості. Підлітки часто порівнюють себе з іншими, що може як позитивно, так і негативно позначитися на їхньому сприйнятті себе. Важливо допомогти підліткам критично аналізувати інформацію, яку вони бачать у медіа, і розуміти, що це часто є лише частиною реальності. Для цього підтримка з боку батьків, вчителів і інших дорослих є вкрай важливою у формуванні самосвідомості підлітків [51].

Створення підтримуючого та безпечного середовища, де підлітки зможуть ретельно себе вивчати, розкривати світ навколо, є ключем до їхнього успішного розвитку.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Проаналізувавши концепції та теорії розвитку самосвідомості особистості дитини підліткового віку можна говорити про складність та багатогранність цього процесу. Самосвідомість формується під впливом біологічних, психологічних, соціальних та культурних чинників. Розуміння цих механізмів дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки підлітків у період їхнього становлення, сприяючи гармонійному розвитку особистості та успішній адаптації до вимог сучасного суспільства. Вивчення самосвідомості підлітків у межах української психологічної науки базується на інтеграції культурно-історичних та особистісно-орієнтованих підходів, а також на врахуванні специфіки соціокультурного контексту України.

Отже проаналізувавши концепції та теорії які роблять саме українські науковці можна говорити про їх вагомий внесок у розуміння процесів розвитку самосвідомості підлітків, акцентуючи на комплексності цього явища, його багатогранності та взаємозв'язку з культурними і соціальними чинниками.

При цьому слід враховувати що в цей час відбуваються значні фізіологічні, психологічні та соціальні зміни, які суттєво впливають на формування особистості, розвиток самосвідомості та адаптацію до нових умов життя. Розуміння особливостей психосоціального розвитку дітей цього віку є надзвичайно важливим для педагогів, батьків та психологів, які прагнуть забезпечити гармонійний розвиток та успішну соціалізацію дитини. І тому надважливу роль грає самосвідомість у ранньому підлітковому віці. Діти починають активно шукати відповіді на питання про себе, своє місце у світі, свої цінності та цілі. Вони експериментують з різними ролями, поведінковими моделями, намагаючись зрозуміти, ким вони є насправді.

Отже розвиток самосвідомості в підлітковому віці є надважливим процесом, що формує особистість, має вплив на взаємодію з навколишнім світом і визначає особистісні цінності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ САМОСВІДОМОСТІ ДИТИНИ-П'ЯТИКЛАСНИКА В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ

2.1. Чинники формування самосвідомості дитини-п'ятикласника в процесі адаптації до навчання в середній школі

Формування самосвідомості дитини-п'ятикласника є складним і багатогранним процесом, який відбувається під впливом різних чинників. У цей період життя дитина переходить до середньої школи, що супроводжується змінами в навчальному середовищі, соціальних стосунках та власному світосприйнятті. Розуміння того, які чинники впливають на формування самосвідомості, є ключовим для надання ефективної підтримки дітям з боку батьків, педагогів та психологів [32].

Одним із основних чинників є соціальне середовище, в якому перебуває дитина. П'ятий клас часто асоціюється з новими вчителями, предметами та однокласниками. Ці зміни можуть викликати як інтерес, так і тривогу. Взаємодія з однолітками стає більш інтенсивною та значущою. Діти починають шукати своє місце в колективі, прагнуть до визнання та прийняття. Соціальний статус у групі однолітків впливає на самооцінку та сприйняття себе [38]. Підтримка з боку вчителів та сприяння позитивній атмосфері в класі можуть допомогти дитині почуватися впевнено та комфортно.

Сімейне середовище також відіграє вирішальну роль. Ставлення батьків до дитини, їхні очікування та методи виховання впливають на формування самосвідомості. Якщо батьки проявляють любов, розуміння та підтримку, дитина відчуває себе цінною та значущою [17]. Натомість надмірний контроль або критика можуть призвести до заниженої самооцінки та невпевненості. Важливо, щоб батьки сприяли розвитку самостійності, відповідальності та навичок

саморефлексії, надаючи дитині можливість робити власний вибір та вчитися на своїх помилках.

Психологічні особливості самої дитини є ще одним важливим чинником. У цьому віці діти починають більш глибоко усвідомлювати себе як особистість, розвивається їхня здатність до саморефлексії. Вони аналізують свої почуття, думки та вчинки, порівнюють себе з іншими [50]. Індивідуальні риси характеру, такі як екстраверсія чи інтроверсія, рівень тривожності, впливають на те, як дитина сприймає себе та оточуючих. Розвиток емоційного інтелекту допомагає краще розуміти власні емоції та управляти ними, що сприяє позитивному формуванню самосвідомості.

Когнітивний розвиток у п'ятому класі характеризується переходом до більш складних форм мислення. Діти починають розуміти абстрактні поняття, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, розвивається логічне мислення. Це дозволяє їм більш усвідомлено підходити до навчання, ставити перед собою цілі та оцінювати свої досягнення [27]. Успіхи або невдачі в навчанні впливають на самооцінку та мотивацію. Підтримка з боку вчителів, визнання зусиль та досягнень сприяють формуванню позитивного ставлення до себе.

Культурні та суспільні цінності, які передаються через сім'ю, школу та медіа, також впливають на формування самосвідомості. Діти засвоюють норми поведінки, моральні принципи, соціальні ролі, які визначають їхнє місце в суспільстві. Вони починають розуміти, що від них очікується, і як вони повинні себе поводити. Якщо ці очікування співпадають з власними прагненнями та цінностями дитини, це сприяє гармонійному розвитку. В іншому випадку можуть виникати внутрішні конфлікти, що негативно впливають на самосприйняття [42].

Фізичний розвиток у цьому віці також не можна ігнорувати. Хоча період інтенсивного статевого дозрівання ще не почався або тільки починається, діти вже помічають зміни у своєму тілі. Це може викликати як зацікавленість, так і занепокоєння [54]. Сприйняття власної зовнішності впливає на самооцінку та впевненість у собі. Позитивне ставлення до свого тіла та розуміння, що зміни є природними, допомагають формувати здорову самосвідомість.

Освітнє середовище відіграє значну роль у формуванні самосвідомості. Методи навчання, взаємодія з вчителями, оцінювання знань – все це впливає на ставлення дитини до себе та до процесу навчання. Вчителі, які заохочують активність, критичне мислення, самостійність, сприяють розвитку впевненості та відповідальності у дітей [68]. Навпаки, авторитарний стиль викладання може придушувати ініціативу та негативно впливати на самооцінку.

Досвід успіхів та невдач є важливим чинником. Успіхи в навчанні, спорті, творчості підвищують самооцінку та мотивацію. Вони допомагають дитині відчувати свою компетентність та значущість. Невдачі можуть мати протилежний ефект, але якщо дитина вчиться сприймати їх як частину процесу навчання, це сприяє розвитку стійкості та впевненості. Підтримка з боку дорослих у подоланні труднощів є ключовою [66].

Соціальні взаємодії поза школою, такі як участь у гуртках, спортивних секціях, громадських організаціях, також впливають на формування самосвідомості. Вони надають можливість розвивати нові навички, знаходити однодумців, реалізовувати свої інтереси [61]. Це розширює коло спілкування та допомагає дитині краще пізнати себе.

Медіа та технології в сучасному світі мають значний вплив на дітей. Соціальні мережі, інтернет, телебачення можуть як позитивно, так і негативно впливати на самосвідомість [50]. Доступ до інформації, можливість виражати себе, спілкуватися з однолітками з різних куточків світу сприяють розвитку. Водночас, ризик впливу негативного контенту, кібербулінг можуть завдати шкоди. Важливо навчати дітей критично ставитися до інформації та безпечно користуватися технологіями.

Емоційний стан дитини є ще одним важливим чинником. Уміння розпізнавати та виражати свої емоції, керувати ними, сприяє формуванню здорової самосвідомості. Емоційна підтримка з боку батьків та вчителів допомагає дитині відчувати себе зрозумілою та прийнятою.

Таким чином, формування самосвідомості дитини-п'ятикласника є результатом взаємодії багатьох чинників. Соціальне та сімейне середовище,

психологічні та фізіологічні особливості, освітні практики, особистий досвід – все це впливає на те, як дитина сприймає себе та своє місце у світі. Розуміння цих чинників дозволяє дорослим ефективно підтримувати дітей у цьому важливому етапі їхнього розвитку, сприяючи формуванню впевненої, самостійної та гармонійної особистості.

2.2 Дослідження особливостей розвитку самосвідомості дитини-п'ятикласника

Для дослідження даної проблеми були підібрані наступні методики діагностики: анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації в адаптації Н. Лусканової, [28] адже мотивація для школяра є однією з рушійних сил розвитку особистості. Вона є ключовою для успішного навчання, адже має вагомий вплив на те, як школяр ставиться до навчання і які результати він може досягнути. Дана методика включає в себе декілька запитань про те, як дитина себе почуває в школі: що подобається, а що - ні. На кожне запитання можна відповісти "так" (+) або "ні" (-). В анкеті немає "правильних" чи "неправильних" відповідей. (див. Додаток Б). Після проходження надається інтерпретація даних і визначається який саме рівень шкільної адаптації у підлітка: високий, середній рівень, зовнішня мотивація, низький рівень шкільної адаптації чи шкільна дезадаптація.

Д

а

н

а

а

н

к

е

т

застосовується для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого та середнього шкільного віку Він складається з 58 питань, які можуть зачитуватися школярами, а можуть і пропонуватися в письмовому вигляді. На кожне питання потрібно однозначно відповісти «так» (ставиться знак "плюс") або "ні" (знак "мінус"). Перед початком роботи дітям пропонується інструкція та пропонується опитувальник, який складається з питань про те як вони себе почувають в школі. Що тут немає вірних чи невірних, хороших чи поганих відповідей. Тестовий матеріал (див. Додаток В). При обробці результатів виділяють питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на 58 - й питання дитина відповів "так", в той час як в ключі цього питання відповідає "мінус", тобто відповідь "ні". Відповіді, що не збігаються з ключем, - прояв тривожності.

При обробці підраховується:

загальне число розбіжностей по всьому тесті. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загального числа питань тесту - про високу тривожність;

число збігів по кожному з восьми факторів тривожності, що виділяються в тексті. Рівень тривожності визначається так само, як в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) і їхньою кількістю.

Змістовна характеристика кожного синдрому (чинника)

Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитини, пов'язане з різними формами його включення в життя школи.

Переживання соціального стресу - емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контракти (перш за все з однолітками).

Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, який дозволить дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т.д.

Страх самовираження - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із

необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

Страх ситуації перевірки знань - негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей.

Страх не відповідати очікуванням оточуючих - орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок.

Низька фізіологічна опірність стресу - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитини до ситуацій стрессогенного характеру, що підвищують вірогідність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища.

Проблеми і страхи у відносинах з вчителями - загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, знижує успішність навчання дитини.

Для дослідження характеру особистості дитини – п'ятикласника було обрано тест «Дізнайся про себе» [28], він покаже нам сукупність стійких індивідуально-психологічних властивостей людини, які виявляються в її діяльності та суспільній поведінці, у ставленні до колективу, до інших людей, праці, навколишньої дійсності та самої себе. А саме: товариськість, емоційну врівноваженість, практичність, розважливість та самоконтроль. Методика дослідження. До кожного запитання пропонується три варіанти відповідей. Учень має обрати відповідь, що підходить йому найбільше (див. Додаток Г). При обробці результатів за кожну відповідь нараховуються відповідні бали. Під час інтерпретації даних виділяються такі якості як товариськість , емоційна врівноваженість, розважливість та самоконтроль.

Для виявлення та оцінки міжособистісних взаємин в колективі було застосовано опитувальник "Автономність - залежність особистості у навчальній діяльності" [28]. Перед початком роботи дітям пропонується інструкція та пропонується опитувальник, який складається з питань на які потрібно відповідати тільки "так" чи "ні" (див. Додаток Д). Методика діагностує два основні стилі навчальної діяльності: "автономний" і "залежний", а також виділяє третю групу учнів - "невизначених". "Автономні" виявляють у навчальній

діяльності такі риси: наполегливість, цілеспрямованість, розвинутий самоконтроль, впевненість у собі, схильність до самостійного виконання роботи тощо.

Для "залежних" характерно те, що ці риси в них майже не виявляються, а їхня навчальна діяльність пов'язана в основному з опорою на вказівки з боку педагога, з орієнтацією на поради, підказки.

"Невизначені" - це така група учнів, у яких приблизно однаково виражені особливості, властиві як першому, так і другому стилю.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

У дослідженні взяли участь підлітки віком 10-13 років, у складі 30 осіб, що є учнями 5 класів приватного ліцею (м. Дніпро), які навчаються на денній формі (див. Додаток А).

На першому етапі дослідження було застосовано методику діагностики для оцінювання рівня шкільної мотивації в адаптації Н. Лусканової. [28]. Було визначено рівні шкільної адаптації у підлітків (див. табл. 2.1 – 2.2).

Таблиця 2.1

Результати дослідження за анкетною для оцінювання рівня шкільної мотивації в адаптації

Респонденти	Кількість балів	Рівні
1.	21	Середній
2.	26	Високий

Продовж. табл. 2.1

3.	26	Високий
4.	24	Середній
5.	25	Високий
6.	20	Середній
7.	22	Середній
8.	23	Середній
9.	23	Середній
10	24	Середній
11	25	Високий
12	24	Середній
13	27	Високий
14	20	Середній
15	26	Високий
16	25	Високий
17	23	Середній
18	24	Середній
19	24	Середній
20	21	Середній
21	27	Високий
22	25	Високий
23	22	Середній
24	20	Середній
25	24	Середній
26	21	Середній
27	25	Високий
28	26	Високий
29	24	Середній
30	25	Високий

Таблиця 2.2

Рівні розподілу показників за анкетною

Результати	Кількість респондентів	%
Високий	11	36
Середній	19	64
Низький	-	-

Для наочного відображення результати дослідження за анкетною було сформовано у сегментограму (див. рис. 2.1).

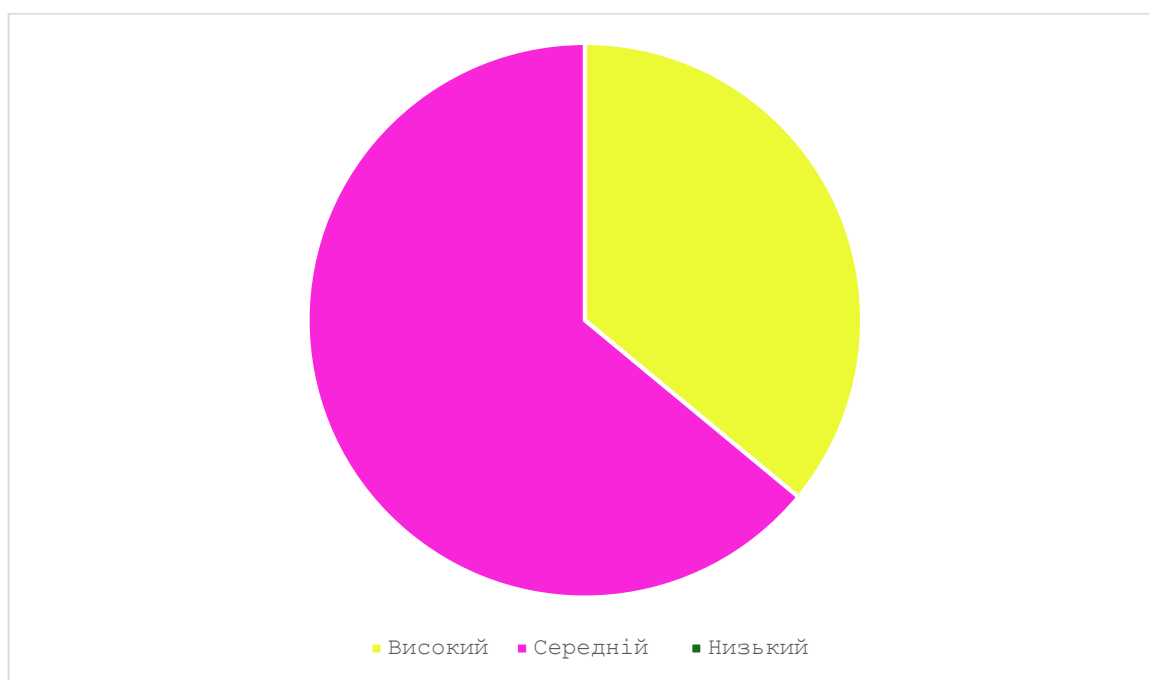


Рис. 2.1. Сегментограма розподілу результатів дослідження за анкетною

Можемо побачити, що 36% п'ятикласників показали високий рівень шкільної адаптації, це свідчить про те, що ці діти достатньо успішно інтегрувалися в навчальний процес та соціум школи, про їх здоровий розвиток, готовність до навчання та позитивне самосприйняття. Та все ж у більшості респондентів, а саме у 64 % - середній рівень шкільної адаптації, що говорить про те що учні демонструють певну здатність адаптуватися до шкільного

середовища, зокрема до навчального процесу, соціальної взаємодії з однолітками та вчителями, а також до шкільних вимог і правил, про те, що підлітки здатні успішно навчатися й інтегруватися в шкільну спільноту, але все ж можуть бути певні труднощі, які потребують уваги, підтримки або вдосконалення.

На другому етапі дослідження було використано тест шкільної тривожності Філіпса [28] (див. табл. 2.3 – 2.4).

Таблиця 2.3

Результати дослідження за тест шкільної тривожності

Чинники Респонденти	Загальна тривожність у школі	Переживання соціального стресу	Фрустрація потреби в досягненні успіху	Страх самовираження	Страх ситуації перевірки	Страх не відповідати очікуванням оточуючих	Низький фізіологічний опір стресу	Проблеми і страхи у стосунках з учителем	Загальне
1	5	1	0	0	2	1	0	0	9
2	7	2	1	1	0	0	0	1	12
3	4	1	4	3	3	2	1	1	19
4	7	3	1	1	2	4	1	9	28
5	1	1	3	5	2	4	4	2	22
6	8	1	2	1	0	3	3	1	19
7	5	1	0	5	5	5	5	0	26
8	4	5	0	4	5	1	2	3	24
9	9	1	0	0	6	4	0	2	22
10	3	6	0	0	2	5	0	0	16
11	6	2	0	0	2	1	0	0	11
12	7	2	0	0	3	2	0	0	14
13	8	1	0	2	1	1	0	2	15
14	2	2	0	2	6	2	3	5	22

Продовж. табл. 2.3

15	15	3	1	1	5	2	2	1	30
16	11	3	1	1	5	2	2	2	27
17	7	4	0	3	3	3	1	2	23
18	4	3	1	5	7	2	2	3	28
19	5	1	0	2	2	0	0	0	10
20	5	2	0	0	1	2	0	0	9
21	5	3	0	0	1	3	0	1	13
22	6	4	1	1	0	0	0	3	15
23	10	1	1	1	2	1	1	1	18
24	8	2	1	3	3	3	7	0	27
25	9	1	1	1	2	4	4	0	22
26	5	1	0	0	2	1	0	0	9
27	6	8	0	0	1	2	0	2	19
28	3	2	0	0	0	0	2	2	9
29	7	2	0	1	1	0	0	3	14
30	7	1	2	3	4	4	3	2	26
Середнє	6.6	2.4	0.6	1.5	2.6	2.1	1.4	1.6	

Проаналізувавши вихідні дані останнього тесту було зведено гістограму розподілу середнього арифметичного всіх чинників (див. рис. 2.2).

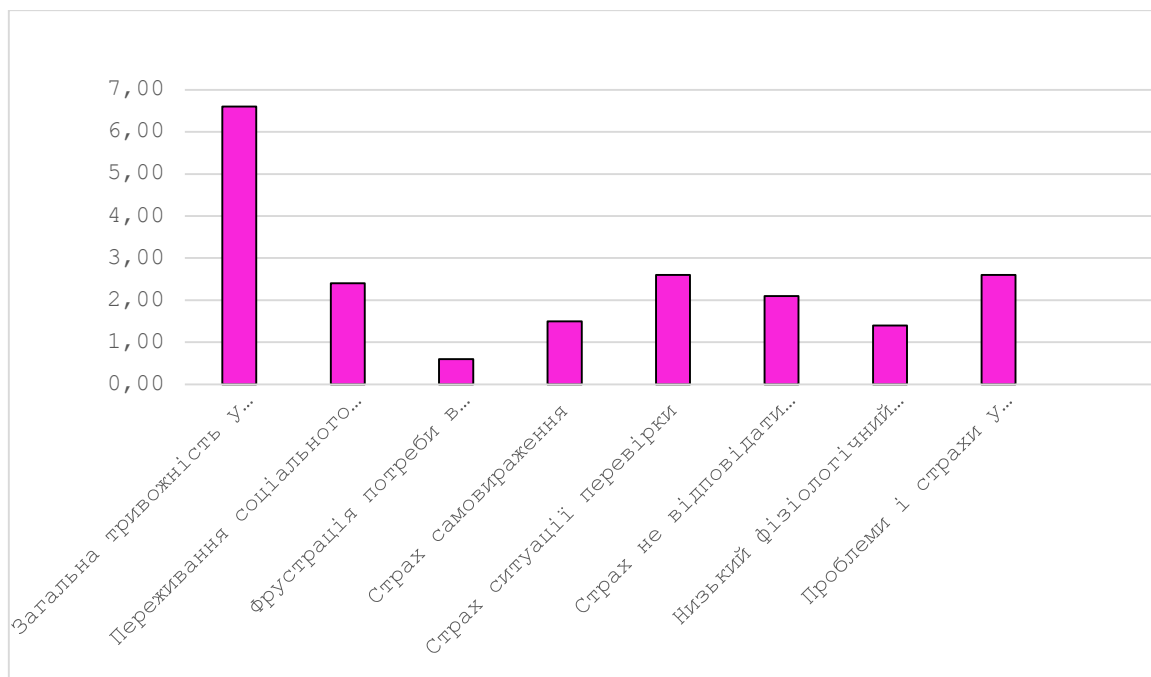


Рис. 2.2. Гістограма розподілу середнього арифметичного всіх чинників за тестом шкільної тривожності

Виходячи з загальних отриманих даних можна зазначити, у більшості респондентів домінує загальна тривожність у школі. А на останньому місці є фрустрація потреби досягнення успіху, що свідчить про те що в результаті невдачі в досягненні бажаних цілей діти не піддаються фрустрації та знаходять нові рішення, змінюють стратегії та досягають певного зростання через подолання труднощів.

Також виявилось що більшість учасників дослідження, а саме 19 дітей мають помірний рівень тривожності, 10 респондентів – низький рівень, 1 дитина – підвищений рівень тривожності.

Таблиця 2.4

Зведена таблиця показників шкільної тривожності

Рівні	Кількість респондентів	Відсотки
Низький	10	33%
Помірний	19	64%
Підвищений	1	3%

Для наочного відображення результати дослідження за тестом шкільної тривожності було сформовано у сегментограма (див. рис. 2.3).

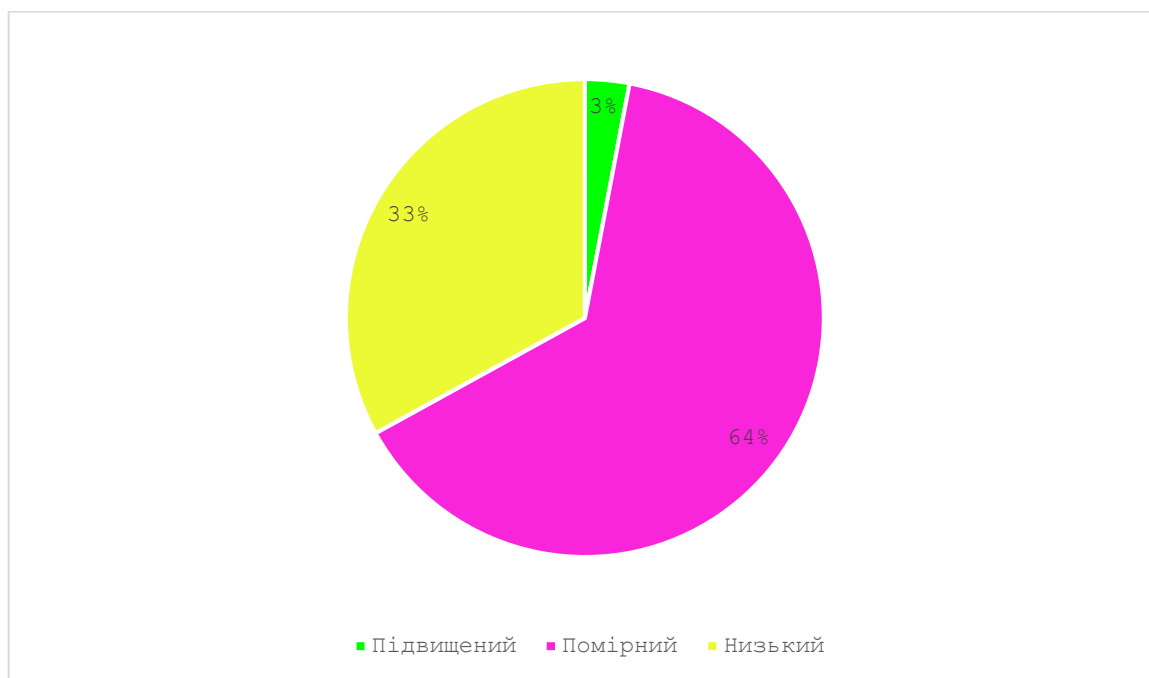


Рис. 2.3. Сегментограма розподілу результатів дослідження за тестом шкільної тривожності

Можемо побачити, що 64% підлітків цієї вибірки мають помірну тривожність, що свідчить про нормальну реакція на соціальні взаємодії, оцінювання або загалом навчальне середовище як стрес. Вона може стимулювати мотивацію і підвищувати продуктивність. А 33 % мають низький рівень шкільної тривожності, що говорить про добре емоційне благополуччя, високу впевненість у собі, позитивні соціальні взаємодії та ставлення до школи в цілому. При цьому 1 дитина, а це 3% респондентів, має підвищений рівень тривожності що може свідчити про особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосованість дитини до ситуацій стресогенного характеру. Це підвищує імовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

Отже, такі результати пояснюються тим що більшість підлітків адекватно сприймають те, що відбувається навколо. Намагаються реально оцінити себе та

свої можливості. Але з урахуванням переламного періоду цього віку, діти переживають кризу, яка характеризується відчуттям зрілості, самостійності та незалежності. Все ж під впливом та натиском сьогодення деякі підлітки ховаються за власним невмінням, відсутністю здатності до певної діяльності від відповідальності і не бажанням докладати зусиль.

Далі проводилось дослідження за тестом "Дізнайся про себе"[28] (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Результати дослідження за тестом "Дізнайся про себе"

Якість Респонденти	Товариськість	Емоційна врівноваженість	Практичність	Розважливість	Самоконтроль
1	8	7	6	6	5
2	10	7	7	5	8
3	9	6	8	5	7
4	11	7	10	5	5
5	7	10	7	5	5
6	8	9	7	6	5
7	7	9	7	8	5
8	11	8	8	6	7
9	10	8	6	5	7
10	9	8	9	5	8
11	9	7	10	5	8
12	9	6	10	5	5
13	8	8	7	9	5

Продовж. табл. 2.5

14	6	7	7	6	5
15	7	7	7	7	6
16	7	10	8	7	6
17	8	7	9	6	6
18	9	6	8	5	7
19	9	6	8	5	7
20	10	10	8	9	11
21	10	10	7	8	7
22	10	9	7	7	7
23	10	8	6	5	10
24	11	8	7	5	10
25	8	8	7	5	9
26	10	8	7	5	8
27	8	6	10	7	7
28	9	7	9	6	5
29	9	9	9	5	8
30	10	8	9	5	8
Середнє	8.9	7.8	7.8	5.9	6.9

За результатами дослідження було визначено що середній показник в даному класі серед 30 рецензентів вказує на помірність якостей що досліджувались у підлітків. Діти товариські, доброзичливі, відкриті. Їм властиві природність та розкутість у поведінці, уважність до людей. Мають гарну витримку та реалістичні погляди на життя. У дітей фантазія на достатньому рівні, а також високий творчий потенціал. Багатьом властиві прямолінійність, відвертість, природність, щирість у стосунках. П'ятикласники не погано контролюють свої емоції та поведінку та з легкістю дотримуються правил.

Для наочного відображення результати дослідження за тестом "Дізнайся про себе" було сформовано у гістограму (див. рис. 2.4).

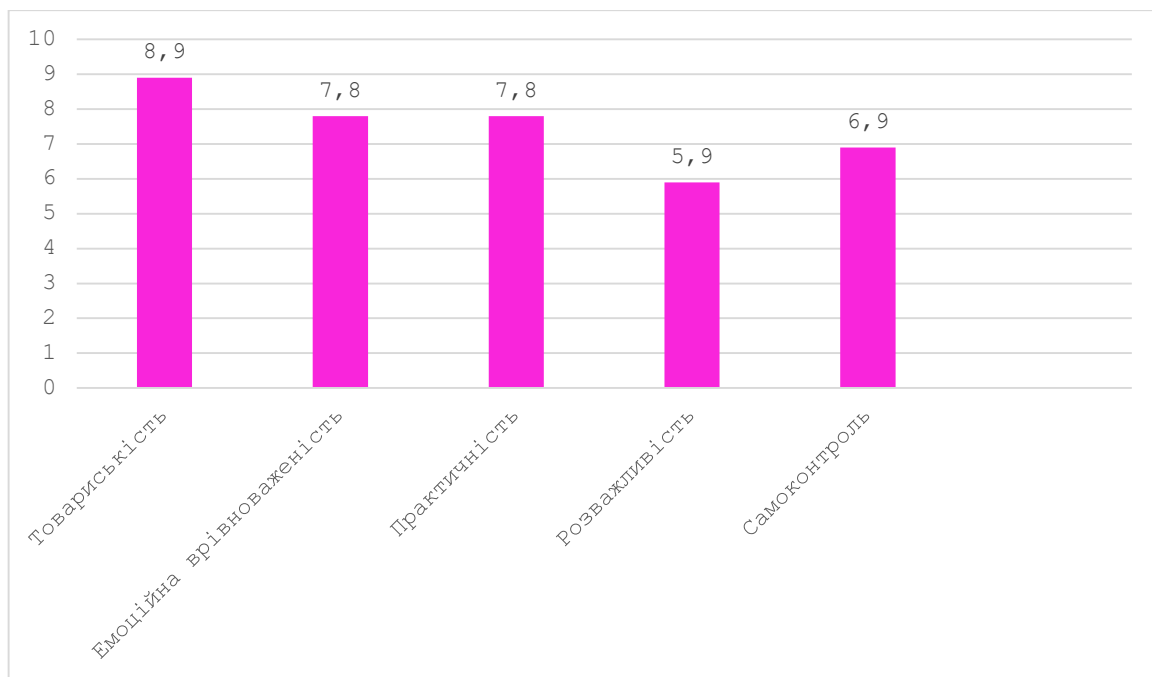


Рис. 2.4. Гістограма розподілу результатів дослідження за тестом "Дізнайся про себе"

У контексті проблеми нашого дослідження найбільший інтерес викликав опитувальник "Автономність - залежність особистості у навчальній діяльності" (Г. Пригніна) (див. табл. 2.6 – 2.7).

Таблиця 2.6

Результати дослідження за опитувальником "Автономність - залежність особистості у навчальній діяльності" (Г. Пригніна)

Респондент	Показник	Стилі навчальної діяльності
1	8	Невизначений
2	8	Невизначений
3	9	Невизначений
4	9	Невизначений
5	9	Невизначений
6	7	Залежний
7	12	Автономний

Продовж. табл. 2.6

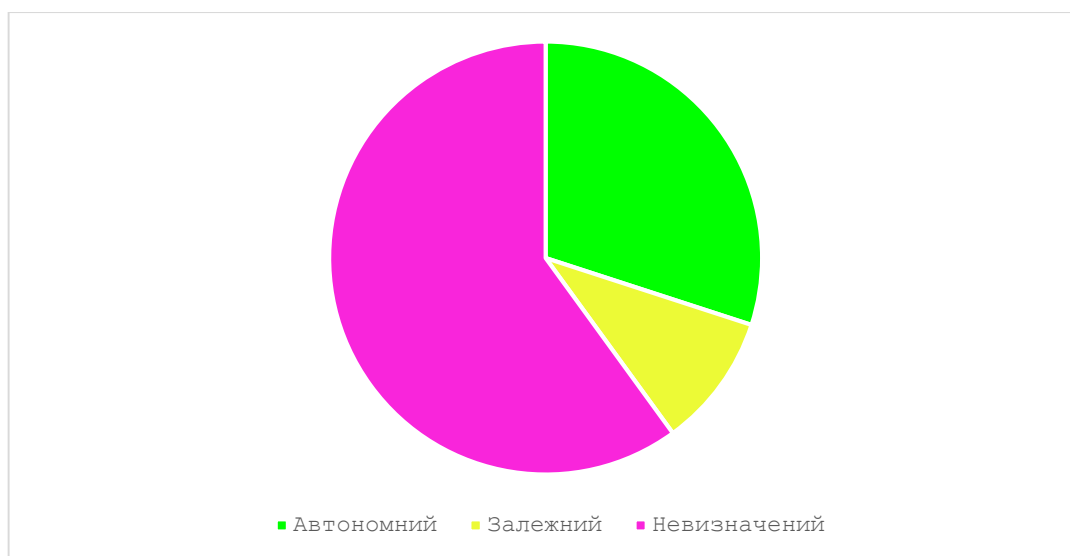
8	10	Невизначений
9	8	Невизначений
10	13	Автономний
11	5	Залежний
12	11	Автономний
13	11	Автономний
14	14	Автономний
15	8	Невизначений
16	8	Невизначений
17	8	Невизначений
18	12	Автономний
19	11	Автономний
20	9	Невизначений
21	10	Невизначений
22	16	Автономний
23	10	Невизначений
24	11	Автономний
25	10	Невизначений
26	8	Невизначений
27	6	Залежний
28	8	Невизначений
29	9	Невизначений
30	9	Невизначений

Таблиця 2.7

**Зведена таблиця результатів дослідження за опитувальником
"Автономність - залежність особистості у навчальній діяльності"**

Стиль	Кількість респондентів	Відсоток
Автономний	9	30%
Залежний	3	10%
Невизначений	18	60%

Для наочного відображення результати дослідження за тестом "Дізнайся про себе" було сформовано у сегментограму (див. рис. 2.5).



**Рис. 2.5. Сегментограма розподілу результатів дослідження за тестом
"Дізнайся про себе"**

Дана методика діагностує два основні стилі навчальної діяльності: "автономний" і "залежний", а також виділяє третю групу учнів - "невизначених". "Автономні", а в нашому випадку це 30% учнів, виявляють у навчальній діяльності такі риси: наполегливість, цілеспрямованість, розвинутий самоконтроль, впевненість у собі, схильність до самостійного виконання роботи тощо. Для "залежних" – це 10% учнів характерно те, що ці риси в них майже не

виявляються, а їхня навчальна діяльність пов'язана в основному з опорою на вказівки з боку педагога, з орієнтацією на поради, підказки. "Невизначені" - це така група учнів, у яких приблизно однаково виражені особливості, властиві як першому, так і другому стилю, у нашому випадку це 60 % всіх рецензентів, що свідчить про те що основна частина підлітків ще не до кінця сепарувалася від, можливо, батьків, та не зовсім усвідомлює свою автономність.

Отже, після проведення методик можна говорити про те що діти в даному класі товариські, доброзичливі, відкриті. Їм властиві природність та розкутість у поведінці, уважність до людей. Мають гарну витримку та реалістичні погляди на життя. У дітей фантазія на достатньому рівні, а також високий творчий потенціал. Багатьом властиві прямолінійність, відвертість, природність, щирість у стосунках. П'ятикласники не погано контролюють свої емоції та поведінку та з легкістю дотримуються правил. Також учні демонструють певну здатність адаптуватися до шкільного середовища, зокрема до навчального процесу, соціальної взаємодії з однолітками та вчителями, а також до шкільних вимог і правил, про те, що підлітки здатні успішно навчатися й інтегруватися в шкільну спільноту, але все ж можуть бути певні труднощі, які потребують уваги, підтримки або вдосконалення. Але з урахуванням переламного періоду цього віку, діти переживають кризу, яка характеризується відчуттям зрілості, самостійності та незалежності. Все ж під впливом та натиском сьогодення деякі підлітки ховаються за власним невмінням, відсутністю здатності до певної діяльності від відповідальності і не бажанням докладати зусиль. Також слід відмітити що основна частина підлітків ще не до кінця сепарувалася від, можливо, батьків, та не зовсім усвідомлює свою автономність

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Соціальне та сімейне середовище, психологічні та фізіологічні особливості, освітні практики, особистий досвід – все це впливає на те, як дитина сприймає себе та своє місце у світі. Розуміння цих чинників дозволяє дорослим ефективно підтримувати дітей у цьому важливому етапі їхнього розвитку, сприяючи формуванню впевненої, самостійної та гармонійної особистості

Результати дослідження показали що діти в даному класі товариські, доброзичливі, відкриті. Їм властиві природність та розкутість у поведінці, уважність до людей. Мають гарну витримку та реалістичні погляди на життя. У дітей фантазія на достатньому рівні, а також високий творчий потенціал. Багатьом властиві прямолінійність, відвертість, природність, щирість у стосунках. П'ятикласники не погано контролюють свої емоції та поведінку та з легкістю дотримується правил. Також учні демонструють певну здатність адаптуватися до шкільного середовища, зокрема до навчального процесу, соціальної взаємодії з однолітками та вчителями, а також до шкільних вимог і правил, про те, що підлітки здатні успішно навчатися й інтегруватися в шкільну спільноту. Але з урахуванням переламного періоду цього віку, діти переживають кризу, яка характеризується відчуттям зрілості, самостійності та незалежності. Все ж під впливом та натиском сьогодення деякі підлітки ховаються за власним невмінням, відсутністю здатності до певної діяльності від відповідальності і не бажанням докладати зусиль. Також слід відмітити що основна частина підлітків ще не до кінця сепарувалася від, можливо, батьків, та не зовсім усвідомлює свою автономність

Дане дослідження також показало важливість комплексного підходу до вивчення самосвідомості, що включає використання різних методик, спостереження та аналіз багатьох факторів. Подальші дослідження у цій сфері можуть бути спрямовані на вивчення впливу конкретних педагогічних стратегій на розвиток

РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК САМОСВІДОМОСТІ ДИТИНИ-П'ЯТИКЛАСНИКА В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ

3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток самосвідомості дитини-п'ятикласника

Розробка тренінгової програми передбачає створення серії занять, які допоможуть учням усвідомити свої особистісні якості, соціальні ролі, інтереси та цінності. Основна мета програми полягає у сприянні формуванню позитивного ставлення до себе, розвитку рефлексивних навичок та підвищенню рівня самооцінки. Програма складається з 10 занять, кожне з яких охоплює конкретну тему та включає інтерактивні вправи які спрямовані на формування і розвиток самосвідомості учнів.

Кожне заняття побудовано таким чином, щоб забезпечити поступовий перехід від формування довіри в групі до більш глибокого самопізнання учасників. Програма завершується заняттям, присвяченим узагальненню отриманих знань та навичок.

Таблиця 3.1

Структура програми

Заняття	Тема	Мета заняття
Заняття 1	Знайомство та довіра	Формування комфортної атмосфери, встановлення довіри.
Заняття 2	Хто я?	Формування позитивного сприйняття себе й оточення, підвищення самооцінки.

Продовж. табл. 3.1

Заняття 3	Хто я (продовження)?	Формування життєвих цінностей; виховання почуття взаєморозуміння, підтримки, дружби та колективізму.
Заняття 4	Впевненість – шлях до успіху.	Виявлення та розуміння сильних сторін.
Заняття 5	Впевненість – шлях до успіху (продовження)	Підвищення стресостійкості учнів, рівня їхньої впевненості в собі.
Заняття 6	Мої захоплення	Вчитись пізнавати свій внутрішній світ і світ ближнього, формувати адекватну самооцінку, виховувати самоповагу і повагу до інших, вивчення пізнавальних інтересів учнів та розвиток їхніх творчих здібностей
Заняття 7	Добро всередені	Оптимізація міжособистісних стосунків в групі.
Заняття 8	Добро всередені	Розвиток емоційно-особистісної сфери
Заняття 7	Підсумки: Я - майбутнє	Навчання ефективної комунікації та вирішення конфліктів.
Заняття 8	Підсумки: Я - майбутнє	Узагальнення отриманих знань та планування подальшого розвитку.

Заняття 1. Знайомство та довіра.

Мета: Формування комфортної атмосфери, встановлення довіри

Обладнання: стікери, ручки, маркер, заготовки: «Будиночки», «Книга корисних справ класу», «Класне містечко», кольоровий папір.

Хід заняття

1.Привітання.

- Добрий день. Тема нашого заняття називається «У колі друзів». Ви провчилися разом чотири роки. У вас в класі є багато друзів, які добре знають вас, тому давайте привітаємось таким чином: «Мене зватиМій друг сказав би про мене....»

2 Вправа «Будиночки» [9].

- Я вам роздаю будиночки, на яких ви маєте написати своє прізвище. Ваше завдання – вписати трьох сусідів, з якими ви хотіли б жити разом.

- Чому саме ці учні? (Бажаючи висловлюються).

- А тепер давайте об'єднаємо будинки в одне «Класне містечко».

(Учні по-черзі приклеюють будиночки на ватман).

3.Вправа «Бінго» [9].

-А зараз ми пограємо дуже гарну гру. Кожен з вас отримає аркуші, які ви зігнете навпіл. А тепер уявіть собі контур людини, складеної навпіл, і по цьому уявленому контуру виріжте пальцями людину. У кожного з вас є мрії, бажання, певні інтереси. Напишіть на голові фігурки улюблене заняття. На руках – те, що хотіли б змінити у стосунках між вами у класі.

- Тепер пошукайте, у кого ті ж інтереси, що й у вас. (Кожна група по-черзі зачитує свої пропозиції і наклеює на ватман).

- Для чого ми робили цю гру? Щоб зрозуміти, що ми створюємо групи, коли наші інтереси збігаються. Ви - єдиний колектив, і хоча ви всі різні - у вас є своя мета – зробити клас дружнім.

Заняття 2. Хто я?

Мета: формування позитивного сприйняття себе й оточення, підвищення самооцінки, формування життєвих цінностей; виховання почуття взаєморозуміння, підтримки, дружби та колективізму.

Обладнання: стікери, картки, фотографії дітей, пазли, яскраві картинки, плакат із зображенням сонечка для очікування, правила групи, повітряні кульки, фломастери, малюнки дітей, музичний супровід.

Хід заняття

1. Привітання. Діти називають своє ім'я та хорошу рису характеру на першу літеру імені.

2. Вправа «Чарівна скринька» [10].

Діти, а зараз я пропоную вам побачити найголовнішу людину у світі, цікаво, хто це?

Звучить музика.

Діти по черзі зазирають у чарівну скриньку.

Слово психолога:

Найголовніша людина для кого – для батьків, друзів, країни.

Якою повинна бути людина?

Відповіді дітей: чемною, уважною, дисциплінованою, наполегливою, успішною, відповідальною, толерантною, стриманою та розумною.

3. Гра «Вгадай кому належить фото» [10].

Мета вправи: виховання стриманості.

Дтям пропонуються фото окремо всіх однокласників з проханням описати кожного без називання імені, а інші повинні угадати про кого мова.

Слово психолога:

Ми щойно перелічили головні позитивні якості людини. Коли ці якості найкраще проявляються? Правильно, у спільній роботі з іншими людьми.

4. Вправа «Склади пазл». [10].

Завдання вправи – розділитися на пари та яка група швидше впорається із завданням і скаже назву казки.

Звучить музика.

Молодці діти! Давайте перевіримо чи багато казок ви знаєте? Демонструються картинки із зображенням сюжетів казок і діти вгадують назву казки. Розгадування загадок про казкових героїв.

Слово психолога:

Людина повинна бути уважною та кмітливою. Пропоную вам вправу з метою перевірки якості пам'яті та уваги. Розділимось за принципом (зірочка-місяць)

5. Гра-розминка «Якщо я людина, повинен...»[10].

Оплески – правильні твердження.

Дидактична гра «Якщо я людина, то повинен

1. Допомогати мамі мити посуд.
2. Робити комусь зле, якщо ніхто не бачить.
3. Берегти та охороняти рідну природу.
4. Не вмиватися.
5. Шанувати працю інших людей.
6. Галасувати, коли хтось відпочиває.
7. Бути вихованим, стриманим.
8. Обманювати, вихвалитися.
9. Насміхатися з чужого горя.
10. Добре вчитися.
11. Не слухатися батьків.
12. Допомогати друзям у біді.
13. Ділитися тим, що в тебе є.
14. Усе перекидати в хаті.
15. Ображати інших і грубіянити.
16. Захищати слабкого.
17. Давати здачі.
18. Спати на уроках.
19. Красти.
20. Дбати про менших і слабших за себе.

6. Вправа «Подаруй долоньку добра та підтримки» [90].

Дітям пропонується на листочках змалювати контури долоньки написати побажання друзям у класі та прикріпити до плакату на дошці.

Заняття 3 – 4 «Впевненість – шлях до успіху»

Мета: підвищення стресостійкості учнів, рівня їхньої впевненості в собі.

Матеріал: бланки для самодіагностики «Наскільки ти впевнений в собі?», таблички-смайлики для вправи «Чого я боюсь», проектор або ноутбук, мультфільм «Позбудься зайвого!» олівці або фломастери.

Хід заняття

Вітання.

- Сьогодні ми з вами дізнаємось, чому часто ви отримуєте не ті бали, на які чекали, а нижчі. Чи бувало з вами так: ви добре підготувались, але вийшли до дошки, розгубились і... усе забули? В чому ж причина? Відповіді дітей. Психолог узагальнює.

- Це, як свідчать спостереження, може бути:

невпевненість у своїх силах;

- невміння правильно презентувати свою відповідь;
- страх перед учителем;
- побоювання отримати погану оцінку;
- страх бути висміяним однокласниками тощо.

- В основі цих проблем – неувпевненість у собі, брак уміння спілкуватися, презентувати себе. На цьому занятті спробуємо дослідити, наскільки ви впевнені у собі; розібратись, що заважає нам бути впевненими. Також поговоримо про те, чого ми боїмось, про те, як стати більш впевненою людиною.

Вправа «Чого я боюсь» (Сомова) .

-Я пропоную вам послухати наступні твердження, подумати, вибрати відповідь та стати поруч з відповідною табличкою.

- у мене часто болить голова та живіт;
- мені важко зосередитись;

- я хвилююся через своє навчання;
- мені важко приймати рішення;
- мені буває страшно знайомитись з новими людьми;
- я відчуваю, що на мене тиснуть інші люди;
- вночі я не завжди відпочиваю добре;
- думаю, я занадто багато хвилююся;
- дорослі дуже багато очікують від мене;
- я дуже нервую перед контрольною роботою та під час її виконання;
- я боюся помилятися та програвати.
- Чи схожі ваші проблеми? Чи багато з вас відповідали однаково?

Відповіді дітей.

Інформаційне повідомлення

- Людині властиво тривожитись у ситуаціях невизначеності (невиконане домашнє завдання, неочікувана самотійна робота, виступ на конкурсі, змагання, спілкування з незнайомими людьми). Ви можете почати переживати невдачу заздалегідь, навіть не усвідомлюючи, що конкретно вас бентежить.

Чи бувають у вас такі ситуації, коли ви вивчили вірш, проте побоюєтесь, що не зможете розповісти його без помилки? Пригадайте такі та схожі випадки.
Відповіді дітей.

-Хвилюватись перед контрольною роботою або перед відповіддю біля дошки – це нормально! Хвилювання допомагає нам зібратися, краще пригадати матеріал, але тільки в тому випадку, якщо воно не дуже сильне.

Якщо ж ми дуже тривожимось, то навпаки, можемо забути навіть те, що знаємо добре. Можна навчитись справлятися зі своїм страхом та хвилюванням, треба тільки захотіти! Для цього слід навчитись вірити у свої сили, позбутися невпевненості та не боятись робити помилки.

Перегляд мультфільму «Позбудься зайвого!» («Корисні підказки»)

Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=pRHbBrr3p-c>

Інформаційне повідомлення

- Кожна людина в своєму житті раділа якомусь успіхові, особливо коли доклала до цього багато зусиль і праці. Та не всі прагнуть успіхів. Деякі люди їх бояться, вважаючи себе не вартими успіху. Дехто опускає руки, якщо не досяг успіху із легкістю, і зупиняється на половині шляху.

Успіх – це не питання життя і смерті. Але кожен може досягти успіху, якщо наполегливо працюватиме! Не слід вважати, що успіх приходить лише до щасливчиків. Ніколи не втрачайте віру в себе! Треба ризикнути, пройти на крок уперед і працювати. Життя вчить нас ризикувати, але безглуздий ризик не потрібний.

Впевненість – одна з важливих якостей людини для досягнення бажаної мети не тільки в навчанні, спілкуванні, але й у житті. Якщо ви домагаєтеся того, до чого прагнете, то відчуваєте себе більш впевненим.

Вправа «Струси!» (Фопель, ч.1, с.48).

Однією з найбільш складних перешкод на шляху до життєвого успіху є пам'ять про наші невдачі та поразки. Тому доцільно запропонувати просту і дуже приємну процедуру, в ході якої діти можуть уявити, як вони струшують з себе все негативне, непотрібне і те, що їм заважає.

Інструкція: Я хочу показати вам, як можна легко і просто привести себе в порядок та позбутися неприємних відчуттів. Часом ми носимо в собі великі та маленькі труднощі, що забирають у нас багато сил. Наприклад, комусь із вас може прийти в голову думка: «Знов у мене не вийшло. Я не вмію малювати (красиво писати, швидко рахувати) і ніколи не навчуся цьому».

Хтось інший може подумати: «В останньому диктанті я зробив купу помилок. У наступному диктанті я знову зроблю їх не менше». А хтось може сказати собі: «Я не дуже симпатичний. З чого раптом я можу комусь подобатися?». А ще хтось може подумати: «Все одно я не такий розумний, як інші. Навіщо мені даремно старатися?»

Напевно, кожен з вас бачив, як обтрушується мокрий собака. Він трусить спиною і головою так сильно, що вся вода бризками розлітається в усі боки.

Ви можете зробити приблизно те ж саме. Встаньте так, щоб навколо вас було достатньо місця. Тепер почніть обтрушувати долоні, лікті та плечі. При цьому уявляйте, як все неприємне – погані почуття, турботи і погані думки про самих себе – злітає з вас, як з гусака вода...

Потім обтрусіть свої ноги від пальців до стегон. Після цього потрусіть головою. Буде ще корисніше, якщо ви будете видавати при цьому якісь звуки...

Тепер обтрусіть обличчя і прислухайтесь, як смішно змінюється ваш голос, коли трясеться рот. Уявіть, що всі неприємності з вас спадають, і ви стаєте все бадьоріше і веселіше, ніби заново народилися.

Інформаційне повідомлення «Кроки до впевненості»

- Впевненість не дається людині з моменту народження, це – якість особистості, яку можна і потрібно розвивати в собі. Я пропоную вам чотири важливих кроки до розвитку впевненості в собі, у своїх силах.

Крок 1. Реалістичний погляд на ситуацію неспіху. Запитай себе, що саме в конкретній ситуації робить тебе невпевненим. Це може бути і відсутність знань, і спогад про минулу невдачу, і очікування глузування, насмішок з боку оточуючих.

Крок 2. Шукаємо точку опори. Пригадай, як ти поводишся в інших ситуаціях, коли теж тривожишся, але все ж таки наважуєшся ризикнути?

Подумай, що станеться, якщо відбудеться те, чого ти так боїшся?

Якщо ти розбереш усі можливі наслідки, то прийдеш до висновку, що все залишиться на місці, світ не перевернеться.

Яким ти уявляєш результат? Наскільки добре ти збираєшся з першого разу зробити цю справу? Пам'ятай: дуже важливо вибрати перший – посильний, реально здійснений – крок. Саме перший успіх додасть тобі впевненості в собі, у своїх можливостях.

Крок 3. Вчимось відстоювати свою думку, говорити «ні», коли це потрібно. Намагайся, коли необхідно, говорити голосно і твердо, при цьому не впадати у гнів, залишаючись внутрішньо спокійним.

Крок 4. Уникаємо надмірної самокритики. Пам'ятай, що під час роботи вся увага повинна бути сконцентрована на справі, яку ти виконуєш. Не звертай уваги на свої емоції. Якщо не виходить, вивчи і повторюй пару заклинань: «Я справлявся з різними труднощами, справлюся і з цією!», «Я досить розумний, щоб зробити це!», – замість звичних, але дуже шкідливих: «Я так і знав, що нічого не вийде!», «Я невдаха!», Пам'ятай, що твої близькі вірять в тебе!

Пам'ятай: ти, як і всі люди, маєш право на помилку. При потребі повторюй «чарівні слова»: Робити помилки – це нормально. На своїх помилках ми вчимося. Не слід зловживати «чарівними словами», виправдовуючи ними усі свої невдачі. Проаналізувавши помилку, роби висновки, щоб досягти успіху.

Пояснення завдання для самостійного виконання

Вправа «Мої досягнення»

- Це – додаткове завдання. Якщо хтось із вас не хоче стати більш впевненою людиною, може його не виконувати.

Оберіть вдома слухний час та місце. Забудьте про сором'язливість, довіртеся собі й продовжте наступні речення. (див. додаток Е)

Рефлексія

Учні за бажанням продовжують фрази: «На цьому занятті я дізнався...», «На цьому занятті я зрозумів...», «Сьогодні на занятті мені сподобалось...», «Думаю, це заняття...», «Я згоден/згодна з тим, що...» тощо.

Прощання

- Дякую вам за активність та щирість, мені було приємно спілкуватися з вами. Завершити нашу зустріч я хочу словами німецького поета та філософа Ф. Шиллера: «Впевненість у собі – основа для того, щоб радіти життю та мати сили діяти».

Заняття 5. «Мої захоплення»

Мета: вчитись пізнавати свій внутрішній світ і світ ближнього, формувати адекватну самооцінку, виховувати самоповагу і повагу до інших, вивчення пізнавальних інтересів учнів та розвиток їхніх творчих здібностей .
Обладнання: малюнки, вироби з бісеру, аплікації, фото домашніх улюбленців.

Хід заняття:

Сьогодні в нас година спілкування «Мої захоплення». Ми поговоримо про свої мрії, захоплення, дізнаємося про те, чим цікавляться наші ровесники. Адже кожна людина має якісь уподобання, про щось мріє, прагне до чогось незвичайного, хоче проявити себе в чомусь, тому з задоволенням виконує ту чи іншу роботу. І дуже добре, якщо захоплення і мрії збігаються. Виникає запитання, коли ж у людей з'являються захоплення? Напевне, в дитинстві, коли дитина починає гратися і усвідомлювати, що їй подобається, а що ні. Захоплення, ігри кожен вибирає за своїми уподобаннями. І по тому, що тебе цікавить, можна зрозуміти, які риси виховуєш у собі. Свої захоплення діти часто намагаються втілити у грі. Можна побачити, як вони граються у школу, лікарню, продавців, водіїв тощо. В народі кажуть: «У що ти граєш, тим і захопишся». У грі, як і в дорозі, пізнають людей. Вибирати свої дороги треба свідомо. Людина на землі не може просто існувати, бути пустоцвітом. А навпаки - мріяти, старатися робити так, щоб мрії здійснювалися. Бо той, хто прагне до досягнення своєї мети, досягає її. Кожна особистість в чомусь неповторна і виразна. Зараз у вас пора юності. Це період поєднання грайливих мрій та серйозних задумів. В юності людина робить найвеличніше відкриття – відкриває саму себе. У цих пошуках глибокий зміст: кожен може розкрити свої реальні, досі неznані можливості, через світ захоплень

1.Бесіда

-А чим захоплюєтеся ви, що вам подобається, чим цікавитесь?
(Розповіді учнів про свої захоплення).

Пам'ятка

- Свої зацікавлення і захоплення обирайте свідомо. Нехай не заважає вам у цьому ваш вік.
- Чим більше буде у вас інтересів, тим повнішим буде ваше життя.
- Пам'ятайте: щоб чимось зацікавитися, треба його ближче пізнати.
- Не засуджуйте і не відкидайте сфери інтересів, якої ви не знаєте.
- Намагайтеся спочатку все пізнати, а потім робити висновок.

Звичайно, про захоплення ми можемо говорити ще і ще. Не знаю, чи є людина, яка б нічим не цікавилася. Та не всі, хто захоплюється моделюванням, створюватимуть машини; не всі, хто захоплюється спортом, стануть спортсменами; не всі, кому подобається музика, стануть музикантами...

Головне – мати якесь улюблене заняття, щось робити. Адже захоплення можуть стати не лише американські бойовики і нескінченні серіали, а й те, що може збагатити вас духовно.

Я мрію, щоб кожен з вас знайшов собі захоплення до душі, і тоді минеться нудьга, ви жалітимете, що доба має лише 24 години. То ж захоплюйтесь, творіть!

Вправа 1. “Цінуй життя”

Кожен учень наосліп обирає аркуш зі слоганом і зачитує його.

Життя – це можливість, скористайся ним.

Життя – це краса, милуйся нею.

Життя – це мрія, здійсни її.

Життя – це виклик, прийми його.

Життя – це повинність твоя насущна, виконай її.

Життя – це гра, стань гравцем.

Життя – це багатство, не розтрать його.

Життя – це кохання, насолоджуйся ним сповна.

Життя – це таємниця, пізнай її.

Життя – це король лиха, побори все.

Життя – це пісня, доспівай її до кінця.

Життя – це боротьба, стань борцем.

Життя – це прірва невідомого, ступи в неї не боячись.

Життя – це фортуна, шукай цю мить.

Життя таке чудове, не згуби його, це твоє життя, борись за нього!

Заняття 6-7 «Добро всередині»

Мета: оптимізація міжособистісних стосунків в групі, розвиток емоційно-особистісної сфери

Хід заняття:

Існують риси, на які можна орієнтуватися кожному з нас. Що ж передбачає кожна з цих рис?

Інтерес. Велика зацікавленість у людях, а звідси підвищена увага, тонка спостережливість, пам'ятливість. Людина, яка може вжитися в образ іншої людини, як у власний. Геній комунікабельності, психологічна сумісність з іншими.

Тривога. При всій своїй рухливості ця людина на рідкість спокійна. Супровідні якості: відкритість сприйняття, швидкість переключення уваги, довірливість, свобода в поведінці. Душевний спокій, як запах троянд, приваблює людей.

Зворотний зв'язок. Ви ще тільки поглядаєте, а він глянув уже тричі й прийняв ваш погляд, як давнього знайомого. У контакті саморегуляції – висока чутливість до зміни, реакції швидкі, точні, відсутня напруга, у бесіді відчуває найменші зміни в інтонації, найдрібніші, неусвідомлені рухи і реагує так, що співрозмовник відмічає лише одне: бесіда йде приємно, урівноважено. Супутні якості: тактовність, винахідливість, кмітливість, артистизм.

Артистизм. Багатство жестів, інтонацій. Смак до дрібниць. Легко даються різноманітні рольові перевтілення, тому по-різному поведуться з різними людьми

Агресивність. На загальному фоні – добродушність, відчуття симпатії. Геній спілкування не втратив агресивності, яка проявляється рідко, але влучно... Це резервна здатність, що утворює необхідний у людських взаєминах підтекст сили та привабливості.

Оптимізм. Мінус упередженість. Неприйняття будь-яких думок, оцінок про людину зі сторони.

Симпатія. Ставлення до людей завжди характеризується симпатією, незважаючи ні на що. Без симпатії не може бути інтересу, без інтересу симпатії.

Перелік цих рис може розцінюватися як діагностичний засіб для контролю своєї поведінки в різних життєвих ситуаціях, у тому числі й в екстремальних (під час конфлікту) тощо.

Вправа 1 «Піраміда любові» [11].

Мета: зрозуміти важливість кожної особистості, допомогти у розвитку самосвідомості, підтримувати позитивний настрій у групі.

Всі стають у коло.

- Кожен із вас щось або когось любить. Я люблю... Розкажіть і ви, кого і що любите. А зараз ми побудуємо піраміду любові з наших рук. Я назву того, кого поважаю, люблю і покладу свою руку, потім кожен із вас називатиме того, кого він поважає, любить і кластиме свою руку (будують піраміду любові).

- Ви відчуваєте тепло рук? Вам приємний цей стан? Подивіться, яка висока в нас вийшла піраміда, адже любов живе у доброму серці. Ми здатні на любов, отже маємо в серцях добро.

- А що ж таке добро? Знімаємо руки і кажемо асоціацію до слова «добро»

- Для того, щоб дарувати добро, радість, позитивні емоції, людина повинна бути щасливою, жити в мирі з собою, розуміти себе?

Вправа «Зоопарк» [11].

Мета: Визначити Я-реальне і Я-ідеальне

Намалювати 2 клітки і купити по тварині у кожную клітку, записати їх якості. 1 клітка – ви справжні, а 2 клітка- показуєте себе людям. Якщо тварини схожі – ви максимально задоволені, «у своїй шкірі».

Вправа «Гори та долини» [11].

Мета: усвідомлення своїх вчинків, формування навичок самоаналізу, осмислити себе, життя, вчинки, зрозуміти прагнення себе і людей, що нас оточують.

Поставити на аркуші паперу крапку, вона символізує дату народження. Потім провести від неї горизонтальну пряму, у кінці якої поставити сьогоднішню дату.

Далі пригадати найбільш значимі події в житті – і хороші, і погані. Потрібно записати неприємні моменти, події свого життя у нижній частині аркуша (під прямою лінією), а найкращі, найприємніші – у верхній частині (над прямою лінією). Щодо хорошої події, необхідно провести лінію вгору так, щоб утворилась «гора». Відносно поганої – провести лінію вниз так, щоб утворилась «долина». Найгірші моменти життя назвемо «долинами», найкращі – «горами, вершинами».

Відмітити, що це були за події, скільки років їм
було тоді (аркуші з інформацією залишаються у них).

Головне зрозуміти, що кожна подія чогось навчає, дарує досвід. Навіть погані, події, які відбувалися в житті («долини»), дають можливість зупинитися, подумати, зрозуміти, чому відбулася ця подія, зробити висновки і рухатися далі.

Цей графік можна назвати «рельєфом життя».

Проаналізувати, чого на графіку більше – «гір» чи «долин».

«долини» - що це за події, чому вони сталися, чи могло
у їхньому житті не бути цих подій, чи могли вони щось змінити.

Необхідно звернути увагу на те, що не всі неприємні події спричинені

Самими (наприклад, втрата близьких людей). Але є події, в яких можна
було б проявити себе по-іншому; вони розвивалися б по-іншому, якби ми
зайняли

іншу позицію, прийняли інше рішення, стримали емоції, не образили
близьких.

Проаналізувати «гори», відповісти на такі запитання:

Які події відбувалися?

Чому вони сталися?

Пригадайте, що ви відчували у ці моменти життя?

Чи хотіли б ви, щоб якісь події з вашого життя повторилися?

Чи можливо зробити так, щоб таких моментів було більше?

Як це можна зробити?

Обговорення результатів справи.

Запитання для обговорення:

Як можна назвати те, що ми виконували у цій вправі (аналіз подій, що відбулися)?

Що ми отримуємо завдяки подіям, які відбулися в житті, аналізуючи ці події (досвід)?

Для чого осмислюються, аналізуються події, що відбулися?

Як можна використати отриману під час вправи інформацію?

Вправа «Скарб» [11]

До початку заняття заготовити 4 пакети-конверти. Позначте їх номерами. Покладіть у 1-й конверт – банан та гірчицю, у 2-й – пляшку (0,5) з водою з-під крану, у 3-й – цибулину, у 4-й – одnogривневу купюру.

Скріпити конверти степлером або заклейте їх.

На наступному етапі розкласти 4 підготовлених пакети (учні не знають, що в них) на підлогу у горизонтальну лінію і просить трьох бажаючих вибрати один із них, потім стати за обраним пакетом (один пакет залишається не обраним). Після цього психолог пропонує учасникам переглянути своє рішення. Він запитує, чи не хотіли б вони поміняти пакети? Після того, як зроблено вибір, запитує трьох добровольців, яким чином відбувався їхній вибір. Відповіді можуть бути такі: «Мені подобається номер пакета», «Це моє улюблене число», «Пакет був ближче усього до мене», «Вони сказали мені взяти цей» і т. ін.

Далі пропонується учням взяти свої пакети за один куточок, підняти їх над підлогою не вище ніж на 10 сантиметрів, і покласти на місце. Потім він запитати, чи не бажають учасники помінятися пакетами або взяти замість свого пакет, що залишився. Якщо хтось поміняв пакет, запитує, чому він це зробив. Пропонується учасникам взяти пакети. Цього разу вони можуть робити з ними, що хочуть. Не можна тільки відкривати пакети.

Після того, як учасники дослідили пакети, попросити зробити остаточний вибір. Потім запитати, чи не хоче хтось із групи взяти пакет, який залишився.

Далі пропонується дітям зайняти своє місце, відкрити пакети, ознайомитися з їхнім змістом самим, показати групі, що в них, і проводить обговорення

Чи відбувається так при знайомстві з людьми, що ми до них приглядаємось? Наділяємо їх якостями? Вони приховують свій зміст під обкладинкою? Буває розчаровуємось в них? Чи можна знайти позитивне у пакеті, а в людині? А знаючи на що людина здатна, можна покладатися на її позитивні риси?

Вправа «Кулак» [11].

Мета: підхід з позиції сили не найефективніший.

Один тримає кулак, інший розжимає.

Вправа «Сердиті кульки» [11].

Спостереження за надуванням кульок.

Запропонувати уявити, що кулька – це сердита людина. Поміркувати:

- Що трапиться, коли кулька переповнюється повітрям?
- Що трапляється з людиною, яку переповнюють почуття?
- Що відбудеться, якщо ми випустимо трохи повітря з кульки?
- Чи кулька ціла, не вибухнула, нікого не налякала?
- Якщо людина стримає себе, заспокоїться, це буде краще, ніж образити іншу людину?

Вправа «За що мене можна любити» [11].

Мета: підвищувати самооцінку.

Психолог пропонує дітям назвати свої риси, за які, на думку дитини, її можна любити.

Вправа «Долина і пісок» [11].

Затиснути пісок у кулак, а в іншій тримати на долоні.

Висновки роблять самі учасники . (Коли тиснеш на людей – їм не комфортно, вони підуть від тебе /стиснутий кулак/; якщо підтримуєш і даєш свободу – будуть разом з тобою)

Фотографування

В кінці гри всім пропонується сфотографуватися на фоні колажу, при цьому кожен повинен спробувати передати на фотографії свій настрій за допомогою міміки, жестів, пози. Всі стають біля колажу і декілька секунд вирішують, як вони будуть передавати свій настрій. Після сигналу, всі завмирають – так вийшло колективне фото на пам'ять.

Заняття 9-10 «Я - майбутнє»

Мета: вчити дітей взаєморозуміння; формувати у них норми поведінки під час спілкування; навчити різноманітних прийомів вербального та невербального спілкування; ознайомити учнів із загальнолюдськими цінностями, навчити контролювати себе у різних критичних ситуаціях, розширити свій словниковий запас, розвивати гнучкість мислення.

Обладнання: аркуші формату А4, фломастери, маркери, скріпки.

Хід заняття

I. Вступна частина

Розглянемо з вами кілька ситуацій, які виникають щодня у вашому шкільному житті чи в родині. Обговоримо, як треба поводитися, або правильно спілкуватися.

Ситуація перша.

Розмова по телефону. Ваш товариш захворів, або ви довго не бачились. Він вам зателефонував і ви почувши знайомий голос зраділи і почали говорити першим про всі новини, які тут трапились без нього, не давши вашому співрозмовнику право висловити те, з якою метою він і зателефонував. Як правильно було б поводитися в даній ситуації?

Підсумок вчителя. Відтворення алгоритму правильного спілкування по телефону.

Ситуація друга.

На перерві директор школи просить когось із вас покликати вашого класного керівника. Ви застали класного керівника за розмовою з іншим вчителем (учнем). Як правильно виконати прохання директора? (Думки дітей)

Підсумок вчителя: про вміння увійти в розмову.

Ситуація третя.

На уроці вчитель задає запитання і просить з місця відповідати. Учні мовчать. Тоді. Один учень починає відповідати. Але невпевнено, інші починають перебивати його, наперебій висловлюють власну думку. Чи правильно це?(Думки дітей) Підсумок вчителя: про поведінку на уроці.

Корисні поради.

Щодня ми спілкуємося. Але щоб нам було приємно і радісно, треба дотримуватися певних правил-порад. Послухайте:

Уміння слухати складається. На думку вчених, із трьох складових: уваги, дружелюбності й активності.

1. Увага.

1.Поважайте того хто говорить, цінуйте його бажання повідомити про щось нове.

2.Знайдіть із ним контакт на початку бесіди. Тим самим показуючи, що щиро готові його слухати.

3.Не ховайте очей, дивіться на співрозмовника.

4.Не переривайте. Наберіться терпіння і дайте можливість людині сказати те, що вона хоче.

5.Не поспішайте з висновками.

2. Дружелюбність.

1.Не пригнічуйте співрозмовника авторитетом, інформацією. Або довгою розмовою.

2.Стримуйте емоції. А якщо не можете контролювати. Уявіть себе на місці співрозмовника.

3.Не поспішайте із запереченнями. Перебивши людину, яка не все сказала, ми викликаємо в неї гнів, роздратування. А коли вона вже висловилася, то слухати вас більше не хоче.

4.Не демонструйте своїм виглядом зневагу до того, що сказав, або збирається сказати співрозмовник.

5.Робіть паузи. Дайте висловитися іншому.

3.Активність.

1.Не будьте мовчуном. Час від часу подавайте сигнали, що ви розумієте про що йдеться і виявляйте своє ставлення до висловленого.

2.Стриманість – гарна риса людини. Але і тут повинна бути міра.

3.Не намагайтеся здобути славу розумника.

4.Тримайте себе спокійно, але не розслабляйтеся, бо співрозмовник втратить бажання спілкуватися з вами.

5.Якщо ви стомилися то краще вибачитися і перенести розмову на інший час.

Вправа «Скріпка» [12].

Для гри потрібно 4 учасники, які отримують по одній звичайній канцелярській скріпці. Їм пропонується, за командою класу, на швидкість розігнути скріпку.

Після того, як усі впораються із завданням, дається наступна команда: кожен повинен повернути своїй скріпці попередній вигляд. Гравці демонструють класу отримані вироби.

Діти, ви розумієте: те, що ми бачимо, назвати скріпками важко. Пригадайте, як швидко ви розігнули скріпки і як нелегко було скласти їх назад. Ось так і в житті: швидко можна наробити безглузвих помилок, але виправити їх нелегко, а іноді й неможливо.

Вправа «Плітка» [12].

За двері виходить 4 учнів, а решті зачитує «плітку»: «Сьогодні четвер». Погода кепська: хмарно, накрапає дрібний дощик. Настрій поганий, та ще й треба готуватися до завтрашньої контрольно з алгебри. Але хлопці збираються у кіно, на якийсь новий і досить цікавий фантастичний фільм. Але, в принципі, весь клас збирається на виставку собак, що розмістилася за кінопалацом. Треба взяти 3 гривні. Я не можу визначитися — куди все ж таки податися. Проблема. Складно. Нудно і сумно».

(Коли із-за дверей виходить перший учасник, один з присутніх у класі розповідає “плітку, яку він щойно слухав. Згодом заходить другий учасник і той перший, який щойно почув “плітку”, розповідає її іншому і т.д.)

Отже, ситуація ніколи не може передатися достеменно. Одна людина достовірно не запам’ятавши інформацію, передає її іншій. А друга цю інформацію трактує по-своєму. І врешті-решт це призводить до пліток.

Вправа «Обов’язок»

«Я маю право!», «Чому ви порушуєте мої права?» -- ці слова, на жаль, часто використовує людина в ситуаціях, коли сама неправа. Зазвичай, заява про особисті права слугує виправданням пасивності, лінощів, прагненням отримати щось, нічого не даючи взамін. Та слід знати не лише свої права, але й обов’язки.

(Респонденти перелічують обов’язки)

Обов’язки:

1 . Поважати і любити своє оточення. Ставитися до них так, як би ми хотіли, щоб ставились до нас.

2. Поважати близьких та друзів. Не принижувати гідності кожної людини. Поводитись так, щоб своєю поведінкою не порушувати прав іншої людини.

3. Бути толерантним до таких людей. Поважати їх і допомагати їм.

4. Дотримуватись режиму харчування. Вживати продукти до кінця терміну придатності. Поважати працю кухарів.

5. Дотримуватись правил моральної етики; організовувати дозвілля так, щоб воно приносило користь і не заважало іншим.

6. Сумлінно навчатись; активно працювати на уроках, готуватись самотужки; старанно виконувати домашні завдання.

7. Дотримуватись певних норм поведінки, прийнятих у суспільстві. Намагатись не створювати ситуації, які призводять до порушення закону.

8. Поважати своє оточення. Давати нагоду кожному висловлювати свої думки. Не нав'язувати своїх поглядів іншим, якщо вони з ними не згодні.

9. Цінувати і дбати про своє здоров'я. Виконувати приписи лікарів у разі потреби.

10. Поважати співрозмовників. Коректно і тактовно висловлювати свої думки. Дотримуватись правил мовного етикету.

11. З повагою ставитися до людей, які піклуються про нас.

12. Виконувати роботу, яка не завдає шкоди здоров'ю. Виконувати всі види обслуговуючої праці.

13. Самостійно знаходити інформацію в різноманітних джерелах.

14. Не ображати і не принижувати оточуючих.

15. Дотримуватись норм і правил поведінки, прийнятих у суспільстві. Не створювати ситуацій, що можуть спричинити нещасні випадки.

Правила поведінки

Як підсумок заняття учитель пропонує дітям скласти правила поведінки в класі, які відповідали б «золотому правилу».

Пам'ятка успішного спілкування

Для успішного спілкування потрібно:

1. Виявляти щирий інтерес до інших. Бути радником, вивчаючи індивідуальні особливості людей завжди і всюди. Намагайся зрозуміти людей, подивитися на світ їхніми очима. Бути уважним до людей.

2. Не принижувати самооцінку іншого. Пам'ятати, що піклування про самооцінку іншого — найкращий спосіб піклування про власну! Не звинувачувати, не критикувати, не спробувавши зрозуміти іншу людину. Не хвалитися, не демонструвати байдужість до когось, а навпаки, дати їй змогу відчувати перевагу над вами, виявляти в комусь гарні риси характеру, хвалити людину.

3. Бути уважним слухачем. Заохочувати інших розповідати про себе, вести розмову довкола інтересів співрозмовника.

4. Посміхатися.

Підсумок

Кожна людина може помилятися. Розвиваючи свій характер, ми вчимося на власних помилках, і це допомагає нам робити правильний вибір у

майбутньому. Отже, необхідно намагатися робити правильні вчинки, приймати правильні рішення незалежно від того, чи сприяють цьому обставини.

Отже для створення і підтримки позитивної атмосфери в класі вчителю необхідно враховувати безліч аспектів, від емоційної підтримки до сприяння співпраці між учнями. Формування такого середовища вимагає систематичної роботи та постійної уваги до потреб і почуттів учнів. Тільки тоді можна досягти атмосфери, в якій кожен учень відчуває себе захищеним, підтримуваним і мотивованим до навчання.

3.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту

Після впровадження соціально-психологічного тренінгу було проведене повторне тестування.

Як і на першому етапі дослідження, було повторно застосовано методику діагностики оцінювання рівня шкільної мотивації в адаптації Н. Лусканової. Було визначено рівні шкільної адаптації у підлітків (див. табл. 3.2 – 3.3).

Таблиця 3.2

Результати дослідження за анкетною для оцінювання рівня шкільної мотивації в адаптації (після корекції)

Респонденти	Показник	Рівні
1.	22	Середній
2.	26	Високий
3.	26	Високий
4.	26	Високий
5.	27	Високий
6.	22	Середній

Продовж. табл. 3.2

7.	23	Середній
8.	24	Середній
9.	24	Середній
10	24	Середній
11	28	Високий
12	22	Середній
13	29	Високий
14	22	Середній
15	26	Високий
16	26	Високий
17	24	Середній
18	26	Високий
19	23	Середній
20	22	Середній
21	28	Високий
22	25	Високий
23	21	Середній
24	23	Середній
25	28	Високий
26	24	Середній
27	25	Високий
28	26	Високий
29	28	Високий
30	27	Високий

Таблиця 3.3

Рівні розподілу показників за анкетною (після корекції)

Результати	Кількість респондентів	%
Високий	15	50
Середній	15	50
Низький	-	-

Для наочного відображення результати дослідження за авторською анкетною було сформовано у сегментограму (див. рис. 3.1).

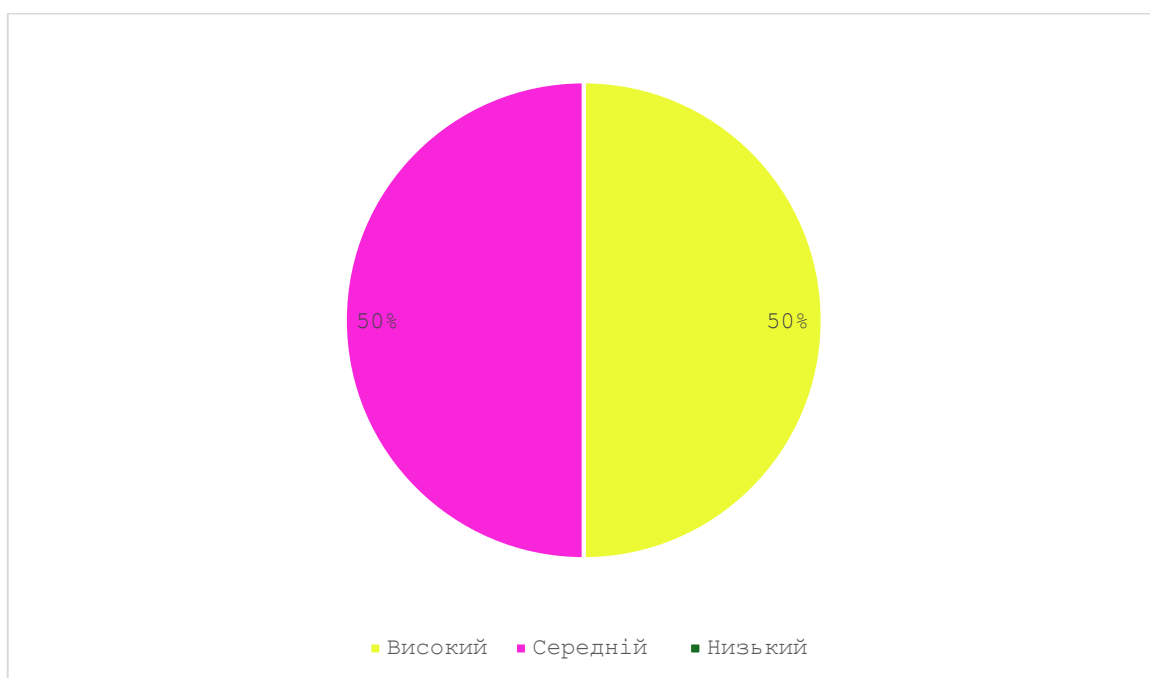


Рис. 3.1. Сегментограма розподілу результатів дослідження за авторською анкетною (після корекції)

Можемо побачити, що дані змінилися, це видно по таких показниках: 50% п'ятикласників показали високий рівень шкільної адаптації, це свідчить про те, що ці діти достатньо успішно інтегрувалися в навчальний процес та соціум школи, про їх здоровий розвиток, готовність до навчання та позитивне само сприйняття. Та так саме у 50 % - все ще середній рівень шкільної адаптації, що продовжує говорити про те що учні демонструють певну здатність адаптуватися

до шкільного середовища, зокрема до навчального процесу, соціальної взаємодії з однолітками та вчителями, а також до шкільних вимог і правил, про те, що підлітки здатні успішно навчатися й інтегруватися в шкільну спільноту, але все ж можуть бути певні труднощі, які потребують уваги, підтримки або вдосконалення.

На другому етапі формувального експерименту було повторно використано тест шкільної тривожності Філіпса (див. табл. 3.4 – 3.5).

Таблиця 3.4

Результати дослідження за тест шкільної тривожності (після корекції)

Чинники Респонденти	Загальна тривожність у школі	Переживання соціального стресу	Фрустрація потреби в досягненні успіху	Страх самовираження	Страх ситуації перевірки знань	Страх не відповідати очікуванням оточуючих	Низький фізіологічний опір стресу	Проблеми і страхи у стосунках з учителем	Загальне
1	5	0	0	0	1	1	0	0	7
2	6	2	1	1	0	0	0	1	11
3	5	1	2	0	3	2	1	1	15
4	7	3	0	0	2	4	0	9	25
5	1	1	3	5	2	4	2	4	22
6	5	0	2	0	0	3	0	1	11
7	4	1	0	5	5	2	3	0	20
8	4	4	0	4	5	1	2	3	23
9	6	1	0	0	6	4	0	2	19
10	4	3	0	0	0	4	0	0	11
11	5	2	0	0	2	1	0	0	10
12	6	2	0	3	3	2	0	0	16
13	5	1	0	0	1	1	0	2	10
14	2	3	0	2	6	2	3	4	22

Продовж. табл. 3.4

15	15	3	1	1	3	2	2	1	28
16	8	1	0	0	5	2	2	2	20
17	5	4	0	3	0	3	0	0	15
18	4	3	1	5	6	2	2	3	27
19	4	1	0	2	2	0	0	1	10
20	5	2	0	0	1	2	0	0	9
21	5	1	0	0	1	3	0	1	11
22	4	4	0	1	0	0	0	3	12
23	10	1	1	1	2	0	1	0	16
24	7	2	1	3	3	3	5	1	25
25	9	1	1	1	2	4	2	0	20
26	5	1	0	0	2	1	0	0	9
27	5	6	0	0	1	2	0	0	14
28	2	2	1	0	0	0	2	3	10
29	3	2	0	1	1	0	0	3	10
30	6	0	2	3	4	4	3	2	24
Загальне	3.3	2.8	0.5	1.3	1.5	1.8	1	1.5	

Виходячи з отриманих даних можна зазначити, що учасники дослідження, але вже в меншій кількості при проходженні повторно тесту шкільної тривожності а саме 16 дітей мають помірний рівень тривожності, і вже 14 респондентів – низький рівень, 1 дитина яка мала підвищений рівень тривожності, змінила показник та придбала більш помірний рівень. За результатами розподілу середнього арифметичного все так само переважає загальний рівень тривожності у школі, але знизився майже на половину.

Таблиця 3.5

Зведена таблиця показників шкільної тривожності (після корекції)

Рівні	Кількість респондентів	Відсотки
Низький	14	46%
Помірний	16	54%
Підвищений	0	0%

Для наочного відображення результати дослідження за тестом шкільної тривожності було сформовано у сегментограма (див. рис. 3.2).

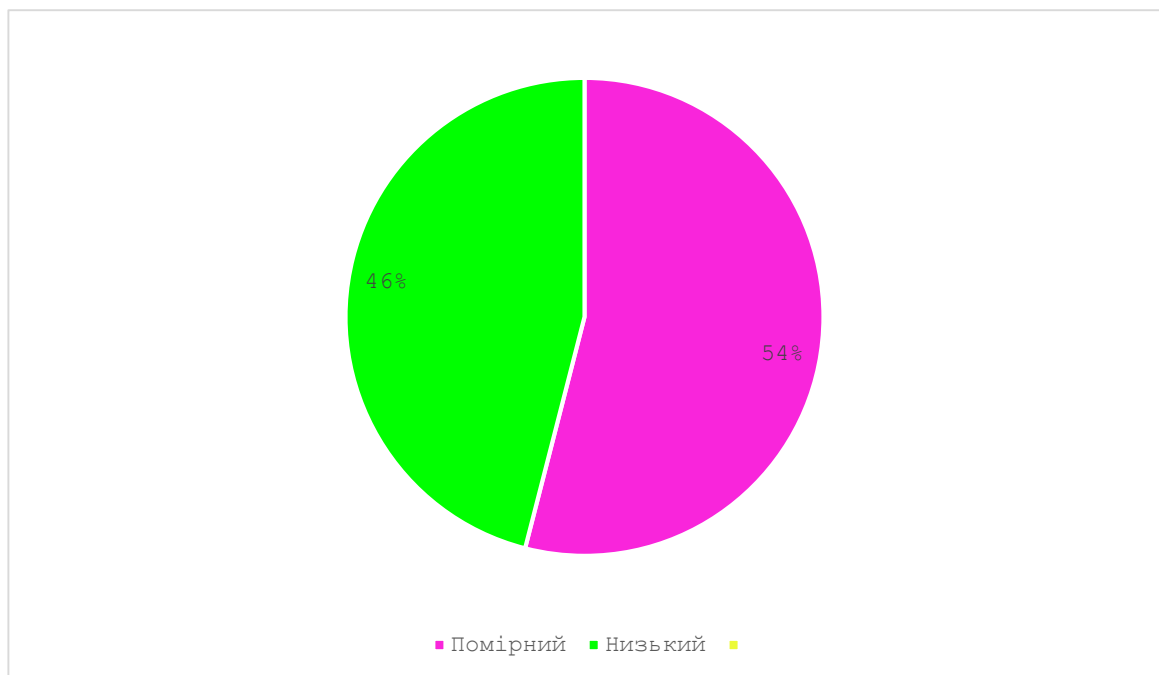


Рис. 3.2. Сегментограма розподілу результатів дослідження за тестом шкільної тривожності (після корекції)

Можемо побачити, що 54% підлітків цієї вибірки мають помірну тривожність, що говорить про нормальну реакція на соціальні взаємодії, оцінювання або загалом навчальне середовище як стрес. Вона може стимулювати мотивацію і підвищувати продуктивність. Діти які отримали низький рівень шкільної тривожності, а саме 46%, мають добре емоційне

благополуччя, високу впевненість у собі, позитивні соціальні взаємодії та ставлення до школи в цілому. При цьому 1 дитина, яка мала підвищений рівень тривожності що свідчило про особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосованість дитини до ситуацій стресогенного характеру та підвищувало імовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища, після відвідування занять, знизилася свій рівень.

Отже, такі результати пояснюються тим що все ж більшість підлітків адекватно сприймають те, що відбувається навколо. Намагаються реально оцінити себе та свої можливості. Але з урахуванням переламного періоду цього віку, діти переживають кризу, яка характеризується відчуттям зрілості, самостійності та незалежності. Все ж під впливом та натиском сьогодення деякі підлітки ховаються за власним невмінням, відсутністю здатності до певної діяльності від відповідальності і не бажанням докладати зусиль.

Далі повторно проводилось дослідження за тестом "Дізнайся про себе" (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Результати дослідження за тестом "Дізнайся про себе" (після корекції)

Якість Респонденти	Товариськість	Емоційна врівноваженість	Практичність	Розважливість	Самоконтроль
1	9	9	6	6	6
2	11	9	7	5	8
3	9	7	8	5	7
4	12	8	10	5	7
5	9	11	7	5	6
6	9	10	7	6	8

Продовж. табл. 3.6

7	9	9	7	8	5
8	11	9	8	6	7
9	11	9	6	5	7
10	8	9	9	5	8
11	10	9	10	5	8
12	11	9	10	5	7
13	9	9	7	9	7
14	8	9	7	8	6
15	8	8	7	7	6
16	9	10	8	7	6
17	9	9	9	7	6
18	9	7	10	7	7
19	11	7	8	7	7
20	12	9	8	9	11
21	11	10	7	8	7
22	11	10	7	7	8
23	11	9	6	7	10
24	11	9	7	7	10
25	10	9	7	8	9
26	10	8	7	6	8
27	10	9	10	7	7
28	9	8	9	6	6
29	9	9	9	6	8
30	10	10	10	6	9
Середнє	9.8	8.9	7.9	6.5	7.4

За результатами повторного дослідження спостерігається що середній показник в даному класі серед 30 рецензентів підвищився і так само вказує на

помірність якостей що досліджувались у підлітків. Діти товариські, доброзичливі, відкриті. Їм властиві природність та розкутість у поведінці, уважність до людей. Мають гарну витримку та реалістичні погляди на життя. У дітей фантазія на достатньому рівні, а також високий творчий потенціал. Багатьом властиві прямолінійність, відвертість, природність, щирість у стосунках. П'ятикласники не погано контролюють свої емоції та поведінку та з легкістю дотримується правил.

Для наочного відображення результати дослідження за тестом "Дізнайся про себе" було сформовано у гістограму (див. рис. 3.3).

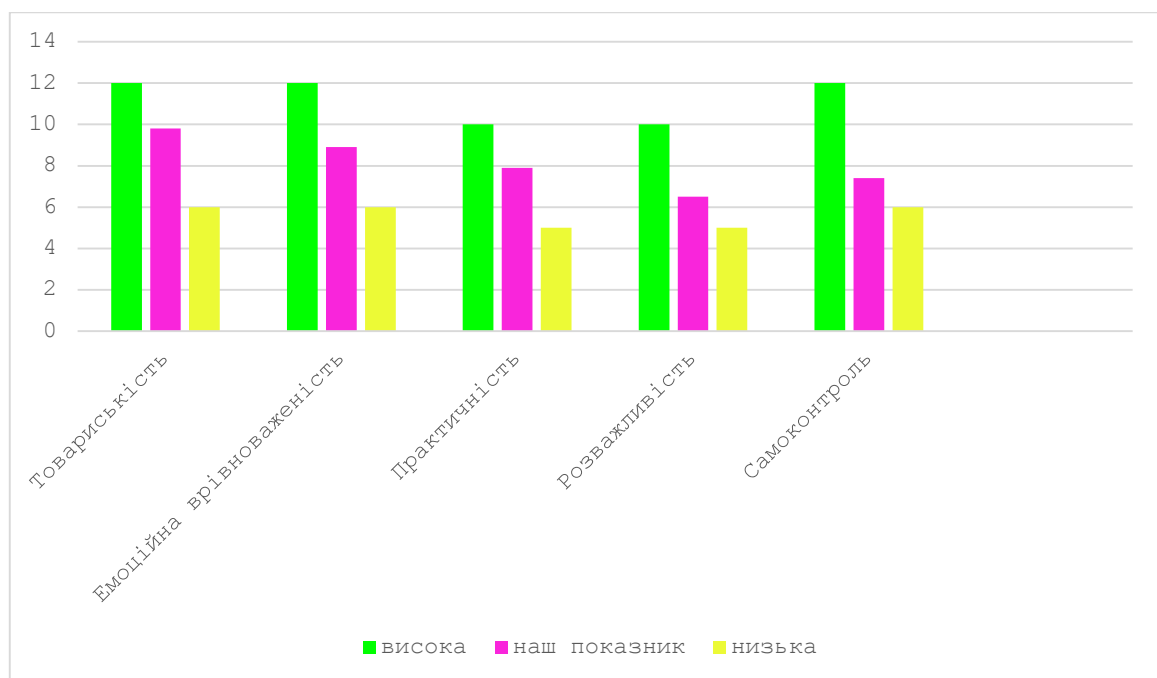


Рис. 3.3. Гістограма розподілу результатів дослідження за тестом "Дізнайся про себе" (після корекції)

На наступному етапі був повторно застосований опитувальник "Автономність - залежність особистості у навчальній діяльності" (Г. Пригніна) (див. табл. 3.7 - 3.8).

Таблиця 3.7

Результати дослідження за опитувальником "Автономність - залежність особистості у навчальній діяльності" (після корекції)

Респондент	Показник	Стилі навчальної діяльності
1	8	Невизначений
2	8	Невизначений
3	9	Невизначений
4	9	Невизначений
5	9	Невизначений
6	8	Невизначений
7	12	Автономний
8	11	Автономний
9	9	Невизначений
10	13	Автономний
11	6	Залежний
12	11	Автономний
13	11	Автономний
14	14	Автономний
15	9	Невизначений
16	9	Невизначений
17	8	Невизначений
18	12	Автономний
19	12	Автономний
20	10	Невизначений
21	10	Невизначений
22	16	Автономний
23	11	Невизначений
24	14	Автономний

Продовж. табл. 3.7

25	11	Невизначений
26	10	Невизначений
27	8	Невизначений
28	10	Невизначений
29	10	Невизначений
30	9	Невизначений

Таблиця 3.8

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою "Автономність - залежність особистості у навчальній діяльності" (після корекції)

Стиль	Кількість респондентів	Відсоток
Автономний	10	33%
Залежний	1	3%
Невизначений	19	64%

Для наочного відображення результати дослідження за опитувальником "Автономність - залежність особистості у навчальній діяльності" було сформовано у сегментограму (див. рис. 3.4).



Рис. 3.4. Сегментограма розподілу результатів дослідження опитувальником "Автономність - залежність особистості у навчальній діяльності" (після корекції)

Дана методика діагностує два основні стилі навчальної діяльності: "автономний" і "залежний", а також виділяє третю групу учнів - "невизначених". "Автономні", а в нашій вибірці при повторному тестуванні, це 33% учнів, виявляють у навчальній діяльності такі риси: наполегливість, цілеспрямованість, розвинутий самоконтроль, впевненість у собі, схильність до самостійного виконання роботи, підвищили свій рівень. Але все ж "залежних" також стало менше, це лише одна дитина 3% учнів, її навчальна діяльність пов'язана в основному з опорою на вказівки з боку педагога, з орієнтацією на поради, підказки. "Невизначені" - це така група учнів, у яких приблизно однаково виражені особливості, властиві як першому, так і другому стилю, у нашому повторному тестуванні це 64 % всіх рецензентів, що свідчить про те що основна частина підлітків все так само не до кінця сепарувалася від, можливо, батьків, та не зовсім усвідомлює свою автономність.

3.3. Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента

Для перевірки ефективності програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток самосвідомості дитини-п'ятикласника було застосовано t критерій Стьюдента для залежних вибірок.

Для початку порівнюємо розрахунки за методиками, розраховуючи середні показники для кожної пари значень. Далі обчислюємо середню різницю значень, стандартне відхилення та ступеня свободи.

Для того, щоб розрахувати стандартне відхилення, нам необхідно знати середнє арифметичне в різниці значень, а потім підставити наявні значення у формулу стандартного відхилення:

$$\sigma_x = \sqrt{D_x} = \sqrt{\frac{\Sigma(x_i - M_x)^2}{n-1}} \quad (3.1)$$

На наступному кроці підставляємо отримані значення формулу t-критерію Стьюдента для залежних вибірок. Формула:

$$t_e = \frac{|M_d|}{\frac{\sigma_d}{\sqrt{N}}} \quad (3.2)$$

Та визначимо за таблицею критичних значень t-Студента рівень значущості (див. табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Результати емпіричного дослідження за методикою діагностики оцінювання рівня шкільної мотивації в адаптації Н. Лусканової

№	Результати констатувального експерименту	Результати формувального експерименту	Різниця
1	21	23	2
2	26	24	2
3	26	24	2
4	24	21	3

Продовж. табл. 3.9

5	25	27	2
6	20	25	5
7	22	22	0
8	23	20	3
9	23	24	1
10	24	21	3
11	25	25	0
12	24	26	2
13	27	24	3
14	20	25	5
15	26	26	0
16	25	26	1
17	23	24	1
18	24	26	2
19	24	23	-1
20	21	22	1
21	27	28	1
22	25	25	0
23	22	21	1
24	20	23	3
25	24	28	4
26	21	24	3
27	25	25	0
28	26	26	0
29	24	28	4
30	25	27	2

Визначаємо значущі відмінності результатів (див. табл. 3.10).

Таблиця 3.10

**Значущі відмінності між показниками за методикою діагностики
оцінювання рівня шкільної мотивації в адаптації Н. Лусканової**

	N	X	D	Sd	t-вир	t-крит
Констатувальний	30	23,73	-1,17	0,26	-4,44	2,05
Формувальний		24,90				

За результатами перевірки ефективності тренінгової програми, що спрямованого на розвиток самосвідомості дитини-п'ятикласника за t критерієм Стьюдента, ми бачимо, що корекційна процедура є ефективною.

Отже, можна сказати що показники респондентів після корекційного впливу зазнали позитивних змін.

Проведемо перевірку результатів, отриманих за тестом шкільної тривожності Філіпса.

Таблиця 3.11

Результати емпіричного дослідження за тестом шкільної тривожності

		N	X	D	Sd	t-вир	t-крит
Загальна тривожність у школі	Конст.	30	6,30	0,90	0,23	3,88	2,05
	Форм.		5,40				
Переживання соціального стресу	Конст.	30	2,33	0,40	0,16	2,56	2,05
	Форм.		1,93				
Фрустрація потреби в досягненні успіху	Конст.	30	0,67	-1,27	0,35	-3,60	2,05
	Форм.		1,93				
Страх самовираження	Конст.	30	1,53	1,00	0,27	3,69	2,05
	Форм.		0,53				
Страх ситуації перевірки знань	Конст.	30	2,60	0,30	0,14	2,19	2,05
	Форм.		2,30				

Продовж. табл. 3.11

Страх не відповідати очікуванням оточуючих	Конст.	30	2,13	0,17	0,11	1,54	2,05
	Форм.		1,97				
Низький фізіологічний опір стресу	Конст.	30	1,43	0,43	0,16	2,77	2,05
	Форм.		1,00				
Проблеми і страхи у стосунках з учителем	Конст.	30	1,60	0,03	0,14	0,24	2,05
	Форм.		1,57				

Отже, майже за всіма чинниками, рівень значущості вказує на те, що проведена тренінгова програма позитивно вплинула на результати дослідження.

Далі проведемо перевірку результатів, отриманих за тестом «Дізнайся про себе» (див. табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Результати емпіричного дослідження за тестом «Дізнайся про себе»

		N	X	D	Sd	t-вир	t-крит
Товариськість	конст	30	8,90	-0,97	0,16	-6,23	2,05
	форм		9,87				
Емоційна врівноваженість	конст	30	7,80	-1,10	0,16	-6,81	2,05
	форм		8,90				
Практичність	конст	30	7,83	-0,10	0,07	-1,36	2,05
	форм		7,93				
Розважливість	конст	30	5,93	-0,57	0,16	-3,46	2,05
	форм		6,50				
Самоконтроль	конст	30	6,90	-0,50	0,15	-3,34	2,05
	форм		7,40				

Отже, майже за всіма показниками якості за тестом «Дізнайся про себе», рівень значущості підвищився, а це вказує на те, що проведена тренінгова програма дуже добре вплинула на результати дослідження.

Проведемо перевірку результатів, отриманих за опитувальником "Автономність - залежність особистості у навчальній діяльності" (Г. Пригніна). Порівняємо результати констатувального та формувального експерименту та

розрахуємо різниці для кожної пари значень та знайдемо значущі відмінності (див. табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Значущі відмінності між показниками за опитувальником "Автономність - залежність особистості у навчальній діяльності" (Г. Пригіна)

	N	X	d	Sd	t-вир	t-крит
конст	30	9,57	-0,67	0,15	-4,55	2,05
форм		10,23				

Отже, після проведення формувального експерименту, тобто впровадження програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток самосвідомості дитини-п'ятикласника було визначено що більшість досліджуваних якостей мають поліпшення показників.

Результат оцінки ефективності формувального експерименту за допомогою t критерію Стюдента, вказує на ефективність тренінгової програми.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Результати формувального експерименту свідчать про суттєвий позитивний вплив тренінгової програми на рівень самосвідомості п'ятикласників, яка передбачила створення серії занять, які допомогли учням усвідомити свої особистісні якості, соціальні ролі, інтереси та цінності. Основна мета програми полягала у сприянні формуванню позитивного ставлення до себе, розвитку рефлексивних навичок та підвищенню рівня самооцінки. Програма складалася з 10 занять, які включили в себе інтерактивні вправи - спрямовані на формування і розвиток самосвідомості учнів. Кожне заняття побудовано таким чином, щоб забезпечити поступовий перехід від формування довіри в групі до більш глибокого самопізнання учасників. Програма завершується заняттям, присвяченим узагальненню отриманих знань та навичок та баченням себе у майбутньому.

Після її використання спостерігається значне зростання показників самооцінки, адаптивності та усвідомлення своїх особистісних якостей підтверджує ефективність використаних методик. Зменшення кількості учнів із низькими показниками та стабільність середнього рівня свідчать про те, що програма сприяла формуванню у дітей більш гармонійного ставлення до себе та своїх соціальних ролей.

Отримані результати дозволяють рекомендувати впровадження подібних тренінгів у навчальні заклади для підтримки емоційного та соціального розвитку учнів середнього шкільного віку.

За допомогою t-критерію Стьюдента проаналізовано та підтверджено ефективність корекційної програми у розвитку самосвідомості п'ятикласників. Значущі покращення у всіх сферах серед однолітків" свідчать про доцільність впровадження подібних програм у практику роботи з учнями. Це дозволяє розвивати ключові аспекти самосвідомості, необхідні для успішної адаптації та соціальної взаємодії.

ВИСНОВКИ

наліз концепцій та теорій щодо розвитку самосвідомості особистості дитини підліткового віку в контексті української наукової думки є важливим завданням, яке потребує звернення до праць провідних українських дослідників. Вивчення самосвідомості підлітків у межах української психологічної науки базується на інтеграції культурно-історичних та особистісно-орієнтованих підходів, а також на врахуванні специфіки соціокультурного контексту України.

ормування самосвідомості дитини-п'ятикласника в процесі адаптації до навчання в середній школі є результатом взаємодії багатьох чинників. Соціальне та сімейне середовище, психологічні та фізіологічні особливості, освітні практики, особистий досвід – все це впливає на те, як дитина сприймає себе та своє місце у світі. Розуміння цих чинників дозволяє дорослим ефективно підтримувати дітей у цьому важливому етапі їхнього розвитку, сприяючи формуванню впевненої, самостійної та гармонійної особистості.

проведене емпіричне дослідження особливостей розвитку самосвідомості дитини-п'ятикласника дозволяє дійти кількох важливих висновків щодо процесу формування самосвідомості під час їхньої адаптації до нових умов навчання в середній школі. По-перше, перехід до середньої школи є одним із критичних етапів у розвитку дитини, що впливає на її самосприйняття, емоційний стан і поведінкові моделі. Учні стикаються зі значними змінами як в організаційних умовах навчання (збільшення кількості вчителів, новий формат оцінювання, вимоги до самостійної роботи), так і в соціальному середовищі (зміни у складі класу, нові взаємини з однолітками). Ці фактори впливають на процеси самоідентифікації та самопізнання, які є ключовими компонентами самосвідомості.

4. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту зосередився на визначенні основних тенденцій, які проявляються у самосприйнятті дітей, їхніх цінностях та взаємодії з соціальним середовищем. Статистичний аналіз доповнив цю картину об'єктивними кількісними даними,

що дозволило зробити висновки про загальні закономірності та індивідуальні відмінності у вибраній групі. Результати дослідження показали що діти в даному класі товариські, доброзичливі, відкриті. Їм властиві природність та розкутість у поведінці, уважність до людей. Мають гарну витримку та реалістичні погляди на життя. У дітей фантазія на достатньому рівні, а також високий творчий потенціал. Багатьом властиві прямолінійність, відвертість, природність, щирість у стосунках. П'ятикласники не погано контролюють свої емоції та поведінку та з легкістю дотримується правил. Також учні демонструють певну здатність адаптуватися до шкільного середовища, зокрема до навчального процесу, соціальної взаємодії з однолітками та вчителями, а також до шкільних вимог і правил, про те, що підлітки здатні успішно навчатися й інтегруватися в шкільну спільноту. Але з урахуванням переламного періоду цього віку, діти переживають кризу, яка характеризується відчуттям зрілості, самостійності та незалежності. Все ж під впливом та натиском сьогодення деякі підлітки ховаються за власним невмінням, відсутністю здатності до певної діяльності від відповідальності і не бажанням докладати зусиль. Також слід відмітити що основна частина підлітків ще не до кінця сепарувалася від, можливо, батьків, та не зовсім усвідомлює свою автономність

5. Розробка тренінгової програми та створення серії занять, допомогли учням усвідомити свої особистісні якості, соціальні ролі, інтереси та цінності. Основна мета програми полягала у сприянні формуванню позитивного ставлення до себе, розвитку рефлексивних навичок та підвищенню рівня самооцінки. Програма складалася з 10 занять, кожне з яких охоплювало конкретну тему та включало 4–5 інтерактивних вправ, спрямованих на ф

о

р

м

Результати формувального експерименту свідчать про суттєвий позитивний вплив тренінгової програми на рівень самосвідомості п'ятикласників, яка передбачила

а

н

створення серії занять, які допомогли учням усвідомити свої особистісні якості, соціальні ролі, інтереси та цінності. Основна мета програми полягала у сприянні формуванню позитивного ставлення до себе, розвитку рефлексивних навичок та підвищенню рівня самооцінки. Після її використання спостерігається значне зростання показників самооцінки, адаптивності та усвідомлення своїх особистісних якостей підтверджує ефективність використаних методик. Зменшення кількості учнів із низькими показниками та стабільність середнього рівня свідчать про те, що програма сприяла формуванню у дітей більш гармонійного ставлення до себе та своїх соціальних ролей. Отримані результати дозволяють рекомендувати впровадження подібних тренінгів у навчальні заклади для підтримки емоційного та соціального розвитку учнів середнього шкільного віку.

а допомогою t-критерію Стюдента проаналізовано та підтверджено ефективність корекційної програми у розвитку самосвідомості п'ятикласників. Значущі покращення у всіх сферах серед однолітків свідчать про доцільність впровадження подібних програм у практику роботи з учнями. Це дозволяє розвивати ключові аспекти самосвідомості, необхідні для успішної адаптації та соціальної взаємодії.

Отже, проведене дослідження підтверджує, що самосвідомість є критичним компонентом успішної адаптації учнів до навчання в середній школі. Ефективні педагогічні підходи та психологічна підтримка можуть сприяти розвитку самосвідомості, полегшуючи процес переходу до нових умов навчання, та створюючи підґрунтя для подальшого особистісного та академічного розвитку учнів.

Таким чином, всі завдання кваліфікаційної роботи виконано, мету – досягнуто.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Александров Ю. В. Психологія розвитку : навч. посіб. Харків : Панов А. М., 2015. 335 с.
- Гендрощук О. В. Педагогічна та вікова психологія. *Загальна психологія, історія психології*. 2017. С. 54-56.
- Гоніна Є. В. Психолог у НУШ : радісно та впевнено руш : Путівник психолога в Новій українській школі Краматорськ: Витоки, 2018. 250 с.
- Гризовська Л. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям : емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 3(53). 2019. С. 24-29.
- Григор'єв І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн.2: Особистісно – орієнтований підхід: науково – практичні засади: навч. метод. посібник. Київ : Либідь, 2003. 344 с.
- Гриб Н. М. Нова українська школа : poradник для вчителя. Київ : Літера ЛТД, 2019. 160 с.
- Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик : матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару / за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 54 с.
- Блозова П. Можливості КППТ низької інтенсивності в розгортанні психологічних ресурсів особи : на прикладі роботи із тривожними проявами у часи пандемії. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. Т. 2. С. 148-152.
- Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Вип. 4. 2021. С. 82-86.
- Бондаренко Н. П. Психологія підліткової агресії : проблеми та рішення. *Психологічна наука і практика*. 2020. 150 с.
- Бурдукало М. М. Автономізація особистості як новоутворення юнацького віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. Вип. 18. С. 112-119.
- Басютинський В. О. Індивідуальні і колективні стратегії адаптації мешканців

міських громад до життя в період воєнного конфлікту. Київ : Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). С. 43 – 52.

арбан Є. О. Життєва криза : поняття, концепції та прояви. *Збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка 173 АПН України*. Вип.10. Кам'янець Подільський : Аксіома, 2010. С. 120-133.

ереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. № 23. С. 41–43.

ікова психологія : навч. посіб. / О.П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. Київ : ЦУЛ, 2012. 384 с.

ойтенко О. Корекція тривожності дорослої особистості засобами тілесно орієнтованої психотерапії. *Humanitarium*. 2018. Том 41. Вип. 1. С. 43-51.

олошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наукових праць. Київ: ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. Випуск 10. С. 120-128.

олодарська Н. Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI : Психологія обдарованості. 2019. С. 145–155. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/17.pdf> (дата звернення:

ерман Д. Психологічна травма та шляхи до видужання : наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с.

орбенко Ю. Л., Горбенко А. Ю. Інформаційно-психологічні та ментальні чинники російсько-українського протистояння. *Вісник Національного університету оборони України*, 2015. № 1 (44). С. 50–57.

ресь Л. О. Наукові підходи до аналізу чинників перебігу кризи середини життя. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Сер. : Психологія. 2014. Т. 1. № 44. С. 59-65.

ринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2010. Вип. 2. С. 54-72. URL: <http://www.psyh.kiev.ua> (дата звернення: 12.04.2023)

орностаї П. П. Психологія рольової самореалізації особистості : дис. докт. псих. наук : 19.00.05 Київ, 2009. 429 с.

урлева Т. С. Розвиток автономної відповідальності у підлітка : аргументи «за». *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 4. С. 4-9.

зюба Т. М. «Життєва криза» як феномен внутрішнього світу дорослої людини. *Актуальні проблеми психології* : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ : А.С.К., 2012. Т. I : Організаційна психологія. Соціальна психологія. Економічна психологія. Ч. 32. С. 155–160.

зюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Полтава, 2013. С. 34-103.

зюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ЦУЛ, 2013. 172 с.

нтоні М., Рова К. Розлад соціальної тривоги. Львів : Свічадо, 2018. 122 с.

зерницький Л. Й., Ренке С. О. Характеристика взаємовідносин між батьками та дітьми. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 9. С. 74-86.

уравльова Н. В. Психологічна допомога підліткам у вирішенні міжособистісних проблем. *Психолог*. 2008. №12. С. 3-9.

адорожна-Княгницька Л. В. Нова українська школа в умовах викликів сучасності : зб. тез доповідей I Всеукраїнської науково-практичної 58 конференції, 11 квітня 2019 року. Маріуполь : МДУ, 2019. 248 с.

акон України "Про освіту". Відомості Верховної ради України. 2017. № 2145-U

Внюк С. С. Психологія мотивації та емоцій : навч. посібник. Луцьк : Волинський Держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997. 306 с.

ливков В. Л. Психологія педагогічної взаємодії : інтегративний підхід : монографія. Київ, 2019. 259 с.

ванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Сер Психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 72.

утішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид. : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 128 с.

ванцев Н., Потоцька О. Вплив ціннісних орієнтацій на формування уявлень про психологічне благополуччя у студентської молоді. URL: <http://C:/Users/User/Downloads/433-1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-2544-1-10-20191106.pdf> (дата звернення: 5.05.2023)

льїна Ю. М. Психологічна модель успішності в кризові періоди : онтологія проблематики. URL:
звернення: 10.05.2023)

арамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та *Економічна психологія*. 2022. 3-4 (27), С. 85-94. URL:

аргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя : теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.

арсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф : процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. С.1-9.

учманич І. М. Психологічний механізм виникнення та перебігу психологічної травми в особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 36. С. 146-159.

ушель Н. Теоретичний аналіз рольових моделей особистості. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія. 2014. Вип. 33. С. 143-148

Вксименко С. Д. Теоретичні основи психології особистості. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 532 с.

етодики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу

організацій : психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

ихайленко О. Ю. Рольовий підхід до вивчення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 426 – 433.

ихайлова О. І. Аналіз усвідомлення особистістю життєвого шляху на етапі дорослості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. 2008. Т. 9. Ч. 5. С. 66–69.

ихайлова О. І. Особливості та взаємодетермінованість усвідомлення життєвих альтернатив та кризи дорослого віку. *Актуальні проблеми психології* : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. Київ, 2010. Т. 11. Вип. 3. С. 223–229.

іщиха Л. П., Кравченко В. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Сер. Психологія. 2022. (2). С. 20-24.

нищук Л. А. Нова українська школа : реалії і перспективи. *Український педагогічний журнал*. 2018. № 1. С.47 -53.

рбан – Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації. Чернівці : Книги – ХХІ, 2010. 528 с.

рбан-Лембрик Л. Е. Соціальна поведінка як спосіб вияву активності особистості. *Соціальна психологія*. 2004. № 5 (7). С.12-19.

сихологічні науки : збірник наукових праць / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К. : Видво НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2013. Вип. 41 (65). С. 120-129.

Павленко Т. М. Формування соціально – емоційної компетентності. Розвивальні практичні заняття для молодших школярів. *Шкільному психологу*. 2018. №11. С. 24–34.

атруль М. В., Кузняк А. С. Психокорекція тривожності дорослих методами тілесно-орієнтованої терапії. *Вісник Національного авіаційного університету*.

Серія : Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ : Національний авіаційний університет. 2023. Вип. 1(22). С. 135-144.

ов'якель Н. І. Психологічні передумови виникнення стресових реакцій особистості. *Психологічні науки*. 2012. Випуск 37(61). С. 89-195.

омилуйко В. Ю. Шлях до зрілості через життєві кризи. *Наука і освіта*. № 9. 2016. С. 117-123.

роблеми політичної психології : збірник наукових праць / Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). 348 с.

сихологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності : зб. тез доп. всеукр. наук.-практ. семінару «Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності» / за ред. Т. М. Титаренко. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. 154 с.

авелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Вид. 2-е, стер. Київ : Кондор, 2015. 469 с.

акурси психологічного благополуччя особистості : збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості» / за ред. Т. М. Титаренко. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 177 с.

оєнко К. В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/287324342.pdf> (дата звернення:

оманчук О. І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів : модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності.

авчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.

амодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

ердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.

толяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2012. 280 с.

трілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. Сер. Психологічні науки. Вип. 1 (46). Київ : Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. С. 266-272.

ергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

авчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2006. 360 с.

авчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. 3-тє вид., перероб., доп. Київ : Академія, 2017. 368 с.

толяренко О. Б. Поняття міжособистісних взаємин у контексті проблеми розвитку особистості дитини. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С.

итаренко Т. М. Особистість перед викликами війни : психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2017. Вип. 5 (19). С. 3 – 10.

итаренко Т. М., Дворник, М. С. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 2019. 168 с.

уриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.

окарева Н. М. Основи педагогічної психології : навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 223 с.

уріщева Л. В. Я і мої однокласники. Для молодших школярів. *Шкільному психологу*. 2017. № 3. С. 22 – 23.

Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.

иханцова, О. А. Зв'язок життєстійкості та психологічного благополуччя особистості. *Психологічні координати розвитку особистості : реалії та перспективи* : зб. наук. матер. IV міжн. наук. конференц. Полтава : ПНУ, 2018. С. –187.

орний С. В. Нейро - та психофізіологічний аналіз стану тривожності у людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біолог. наук : 03.00.13. Сімферополь, 2007. 21 с.

евченко Н. Ф., Калюжна Є. М. Гіперфункція тривожності у підлітків : превентивна стратегія. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 7 (100). С. 17-22.

ворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. №12. С. 216–220.

ворська - Ветрова І. В. Система ставлень як чинник психологічного благополуччя особистості : онтогенетичний аспект. *Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми : психологічні пріоритети сучасності* : зб. наук. праць / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 226–232.

мницький В. М. Суб'єктність та відповідальність як системоутворювальні параметри життєтворчої активності особистості. *Психологічний часопис*. 2016. № 2(4). С. 163–174.

ремчук Н. В. Емоційний інтелект у підлітковому віці : вплив на навчання. *Наукові студії*. 2022. 160 с.

ценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції : Активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.

6: Integrating Eastern and Western Perspectives. New Age Books.

Додаток А
Таблиця А.1

Список респондентів

№	Ім'я	Вік
	Анастасія	років
	Анастасія	11 років
	Андрій	11 років
	Аміна	11 років
	Борис	років
	Васелина	11 років
	Варвара	11 років
	Владислав	років
	Ганна	років
	Давид	11 років
	Данило	11 років
	Діана	11 років
	Емілія	11 років
	Єлісей	років
	Ксенія	років
	Кирило	11 років
	Кирило	років
	Макар	11 років
	Мирон	11 років
	Марія	11 років
	Марія	років
	Мирослав	11 років
	Назар	11 років
	Софія	11 років
	Софія	років
	Тарас	11 років
	Уляна	11 років
	Юлія	11 років
	Юстина	років
	Ян	11 років

Анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації в адаптації

Н. Лусканової

Вік досліджуваного: з 10 років.

Інструкція. Зараз я задам вам декілька запитань про те, як ви себе почуваєте в школі: що подобається, а що - ні. На кожне запитання ви можете відповісти "так" (+) або "ні" (-). В анкеті немає "правильних" чи "неправильних" відповідей. Відповідайте так, як ви відчуваєте.

Запитання анкети

1. Тобі подобається в школі чи не дуже?
2. Вранці, коли ти прокидаєшся, ти завжди з радістю йдеш у школу чи тобі хочеться залишитися вдома?
3. Якби вчитель сказав, що завтра в школу не обов'язково приходити всім учням, ти б пішов у школу або залишився вдома?
4. Тобі подобається, коли у вас немає якого-небудь уроку?
5. Ти хотів би, щоб не задавали домашніх завдань?
6. Ти хотів би, щоб у школі залишилися тільки перерви?
7. Ти часто розповідаєш про школу батькам?
8. Ти б хотів, щоб у тебе був менш суворий учитель?
9. У тебе в класі багато друзів?
10. Тобі подобаються однокласники?

Обробка результатів.

Відповідь «так» на запитання №1,2,3,7,9,10 оцінюється в 3 бали, відповідь «ні» - у 0 балів.

Продовження Додатку Б

Відповідь «так» на запитання №4,5,6,8 оцінюється в 0 балів, відповідь «ні» - у 3 бали.

Інтерпретація.

25 – 30 балів – високий рівень шкільної адаптації.

20 – 24 бали - середній рівень шкільної адаптації.

15 -19 балів – зовнішня мотивація.

10 – 14 балів - низький рівень шкільної адаптації.

9 і менше балів – шкільна дезадаптація.

Тест шкільної тривожності Філіпса

Тестовий матеріал

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. 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 часом, що вчитель в люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто - небудь з твого класу бив або бив тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, 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 трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Намагаєшся чи ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь 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 тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?

Продовження Додатку В

21. Виконавши завдання, турбуєшся літи про те, добре л і з ним впорався?
22. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи вірно, що більшість хлопців ставляться до тебе по - дружньому?
25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто - небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?
31. Чи буває, що деякі хлопці в класі говорять що - то, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе коли - небудь, що думають про тебе оточуючі?
38. сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?

Продовження Додатку В

39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?

40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?

41. Чи володіють здібні учні якимись - то особливими правами, яких немає у інших хлопців у класі?

42. Зляться чи деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?

43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться однокласники?

44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з учителем?

45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?

46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?

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

48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?

49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?

50. Тремтить чи злегка твоя 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 класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що бракує часу з ним?

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

55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?

Продовження Додатку В

56. Чи турбує ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?

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

58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

Обробка та інтерпритація результатів

- загальне число розбіжностей по всьому тесті. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загального числа питань тесту - про високу тривожність;

- число збігів по кожному з восьми факторів тривожності, що виділяються в тексті. Рівень тривожності визначається так само, як в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) і їхньою кількістю.

Фактори	номери питань
	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47,
1. Загальна тривожність у школі	48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 Сума
2. Переживання соціального стресу	33, 36, 39, 42, 44 Сума = 11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 Сума = 13
4. Страх самовираження	27, 31, 34, 37, 40, 45 Сума = 6
5. Страх ситуації перевірки знань	2, 7, 12, 16, 21, 26 Сума = 6
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3, 8, 13, 17, 22 Сума = 5

Продовження Додатку В

7. Низька фізіологічна опірність
стресу

9, 14, 18, 23, 28 Сума = 5

8. Проблеми і страхи у
відносинах з вчителями

2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 Сума = 8

КЛЮЧ ДО ПИТАНЬ

Тест "Дізнайся про себе"

Тестовий матеріал

1. Я міг би жити на самоті, подалі від людей.

- а) так;
- б) іноколи;
- в) ні.

2. Іноді я погано почуваюся без будь-якої причини.

- а) так;
- б) не знаю;
- в) ні.

3. Читаючи про яку-небудь подію, я цікавлюся усіма подробицями.

- а) завжди;
- б) іноді;
- в) рідко.

4. Коли люди жартують зі мною, я зазвичай сміюся разом із усіма та не ображаюся.

- а) так;
- б) іноді;
- в) ніколи.

5. Те, що деякою мірою відволікає мою увагу:

- а) дратує мене;
- б) викликає досаду;
- в) не хвилює мене.

6. Мені подобається друг:

- а) захоплення якого носять діловий і практичний характер;
- б) важко відповісти;
- в) який відрізняється глибоко продуманими поглядами на життя.

На підприємстві мені було б цікаво:

Продовження Додатку Г

а) працювати з машинами та механізмами і брати участь лише у виробництві;

б) важко відповісти;

в) розмовляти з людьми, займатися суспільною роботою.

8. У мене завжди вистачає енергії, коли це необхідно.

а) так;

б) важко відповісти;

в) ні.

9. Я охочіше довірив би свої думки:

а) моїм добрим друзям;

б) важко відповісти;

в) своєму особистому щоденнику.

10. Я можу спокійно слухати, як інші люди висловлюють ідеї, протилежні тим, які сповідаю:

а) так;

б) важко відповісти;

в) ні.

11. Я настільки обережний та практичний, що зі мною трапляється менше випадковостей, ніж з іншими.

а) так;

б) важко відповісти;

в) ні.

12. Я гадаю, що говорю правду рідше, ніж більшість інших людей.

а) так;

б) важко відповісти;

в) ні.

13. Я охоче працював би:

а) в установі, де б мені довелося керувати людьми і бути серед них;

б) важко відповісти;

Продовження Додатку Г

в) архітектором.

14. Те, що я роблю, у мене виходить:

а) рідко;

б) іноколи;

в) часто.

15. Навіть коли мені кажуть, що мої ідеї нездійсненні, це мене не зупиняє.

а) так;

б) не знаю;

в) ні.

16. Я намагаюся сміятися над жартами не так гучно, як це робить більшість людей.

а) так;

б) не знаю;

в) ні.

17. Зусилля, витрачені на складання планів:

а) ніколи не завадять;

б) важко відповісти;

в) не варті цього.

18. Мені більше подобається працювати з людьми делікатними, тактовними, ніж з відвертими та прямолінійними.

а) так;

б) важко відповісти;

в) ні.

19. Мені приємно зробити людині послугу, погодившись на зустріч із нею в зручний для мене час.

а) так;

б) іноді;

в) ні.

Продовження Додатку Г

20. Коли я лягаю спати, то:

- а) засинаю швидко;
- б) інколи мені не спиться;
- в) засинаю з трудом.

Мені найбільше подобається вирішувати питання, що стосуються мене:

- а) самостійно;
- б) важко відповісти;
- в) порадившись з друзями.

22. Працюючи в магазині, я б хотів займатися:

- а) оформленням вітрин;
- б) важко відповісти;
- в) бути касиром.

23. Акуратні, вимогливі люди не знайдуть зі мною спільної мови.

- а) так;
- б) іноді;
- в) ні.

24. Якщо люди про мене погано думають, я не намагаюся змінити їхню думку, а продовжую наполягати на своєму.

- а) так;
- б) важко відповісти;
- в) ні.

25. Трапляється, що протягом усього ранку я не хочу ні з ким розмовляти.

- а) часто;
- б) іноді;
- в) рідко.

26. Мені буває нудно:

- а) часто;
- б) іноді;

Продовження Додатку Г

в) рідко.

27. Я гадаю, що навіть найдраматичніші події за рік вже не залишать в моїй душі сліду.

а) так;

б) важко відповісти;

в) напевне.

28. Я гадаю, що було б цікаво стати:

а) ботаніком і працювати з рослинами;

б) важко відповісти;

в) страховим агентом.

29. Коли питання, яке потрібно вирішити, дуже складне і потребує від мене багато зусиль, я намагаюсь:

а) зайнятися іншим питанням;

б) важко відповісти;

в) іще раз намагаюся вирішити це питання.

30. Вночі мені сняться фантастичні або безглузді сни.

а) так;

б) іноді;

в) ні.

Обробка та інтерпретація результатів. За кожну відповідь "б" нараховують 1 бал. Запитання 1-7,23-30: за відповідь "а" нараховують 0 балів, за відповідь "в" - 2 бали. Запитання 8-22: за відповідь "а" нараховують 2 бали, за відповідь "в" - 0 балів.

Товариськість - сума балів за запитання 1, 7, 9, 13, 19, 25: 8 та менше. Людина не дуже потребує спілкування з іншими, за характером неконтактна. Можливо, вона скептично ставиться до незнайомців і доволі суворо судить про оточуючих. Коло спілкування цієї людини обмежене; 9 та більше. Людина

Продовження Додатку Г

товариська, доброзичлива, відкрита. їй властиві природність та розкутість у поведінці, уважність до людей.

Емоційна врівноваженість - сума балів за запитання 2, 5, 8, 14, 20, 26: 6 та менше. Людина схильна до швидких змін настрою; 7 та більше. Витримана людина, спокійна, з реалістичними поглядами на життя. **Практичність** - сума балів за запитання 3, 6, 15, 18, 21: 6 та менше. Людина практична, сумлінна, легко дотримується загальноприйнятих норм, правил поведінки. Деякою мірою їй властива зайва педантичність, обмеженість; 7 та більше. У людини багата фантазія, високий творчий потенціал. їй важко жити за встановленими правилами, утримуватись "в межах".

Розважливість - сума балів за запитання 4, 10, 16, 22, 28: 6 та більше. Людині властиві розважливість, проникливість, вміння тверезо оцінювати події та людей; 5 та менше. Людині властиві прямолінійність, відвертість, природність, щирість у стосунках.

Самоконтроль - сума балів за запитання 11, 12, 17, 23, 29, 30: 5 та менше. Не дуже дисциплінована особа, їй властива внутрішня конфліктність; 6 та більше. Цілеспрямована людина, добре контролює свої емоції та поведінку, з легкістю дотримується правил.

Опитувальник "Автономність - залежність особистості у навчальній діяльності" (Г. Пригніна).

Текст опитувальника

1. Оточення вважає мене впевненою у собі людиною.
2. Перед початком роботи я звик аналізувати умови, у яких мені необхідно працювати.
3. При виконанні будь-якої роботи я звик оцінювати не тільки її кінцевий, але й проміжні результати.
4. Я схильний відмовитися від задуманого, якщо іншим здається, що я почав робити щось неправильно.
5. Навіть при виконанні відповідальної роботи мені не потрібен чийсь контроль.
6. Я однаково старанно виконую як цікаву, так і нецікаву роботу.
7. Для успішного виконання відповідальної роботи мені потрібен контроль.
8. Зазвичай мій робочий день проходить безсистемно.
9. За можливості вибору я волію виконувати роботу менш відповідальну, але і менш цікаву.
10. Після завершення будь-якої роботи я звик обов'язково її перевірити.
11. Я обов'язково повертаюся до початої справи навіть тоді, коли мене ніхто не контролює.
12. Сумніви в досягненні успіху часто змушують мене відмовлятися від запланованої справи.
13. Мені часто бракує завзятості для досягнення поставленої мети.
14. Мої плани ніколи не розходяться з моїми здібностями і вміннями.
15. Як правило, будь-які рішення я приймаю, порадившись із кимось.
16. Мені часто буває важко змусити себе зосередитися на будь-якому завданні.

Продовження Додатку Д

17. Коли я занурений у якусь роботу, мені важко буває переключитися на виконання іншої.

18. Я схильний відмовитися від роботи, яка "не клеїться".

Ключ до опитувальника "Так" - 1, 5, 11, 14. "Ні"-2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12,

Інтерпретація результатів. Якщо відповідь збігається з ключем, то за кожний збіг дається 1 бал. 7 балів і менше - залежні; 11 балів і більше - автономні; 8-10 балів - невизначені.

Додаток Е

Моє найбільше досягнення

Моє друге велике досягнення

Моє третє велике досягнення _____

Я неперевершена/ий у

Якщо ти не заповнив хоча б один рядок, чи не надто суворо ти ставишся до себе?)