

Міністерство освіти і науки України
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

**ОЦІНЮВАННЯ ПРОБЛЕМ І ПОТРЕБ УЧНІВ
ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ
В МЕЖАХ ДОЗВІЛЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

студентки VI курсу
групи МОСПм-1-24-1.4д
другого (магістерського) рівня вищої освіти

Брижатої Валерії Олегівни

Науковий керівник:

Карпенко Олена Георгіївна

доктор педагогічних наук, професор

Київ-2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОЦІНЮВАННЯ ПРОБЛЕМ І ПОТРЕБ УЧНІВ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В МЕЖАХ ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	8
1.1. Характеристика дозвіллевої діяльності в умовах закладу загальної середньої освіти	8
1.2. Роль дозвіллевої діяльності у всебічному розвитку учнів	13
1.3. Соціально-психологічні аспекти участі учнів у дозвіллевій діяльності	19
1.4. Аналіз проблем і потреб учнів закладу загальної середньої освіти	23
в межах дозвіллевої діяльності.....	23
Висновки до першого розділу	31
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМ І ПОТРЕБ УЧНІВ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В МЕЖАХ ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	33
2.1. Організація та методологія дослідження	33
2.2. Аналіз оцінювання проблем і потреб учнів в межах дозвіллевої діяльності за результатами дослідження.....	40
2.3. Розробка методичних рекомендацій щодо удосконалення дозвіллевої діяльності в закладах загальної середньої освіти.....	64
Висновки до другого розділу	66
ВИСНОВКИ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	82

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах реформування освіти України значна увага приділяється розвитку всебічно розвиненої особистості здобувача освіти. Дозвіллева діяльність є одним із основних чинників, що сприяє гармонійному розвитку учнів, формуванню соціальних компетентностей, комунікативних навичок та психоемоційної стабільності. Разом із тим, аналіз сучасної освітньої практики свідчить про наявність проблем у сфері організації дозвілля школярів: обмеженість пропозицій, недостатня орієнтованість на інтереси учнів, нестача ресурсного забезпечення. Усе це знижує мотивацію до навчання, погіршує соціально-психологічний клімат у шкільному середовищі та підвищує ризики девіантної поведінки. Дослідження оцінювання проблем і потреб учнів у межах дозвіллевої діяльності є необхідним для удосконалення позашкільної активності, яка сприятиме формуванню активної громадянської позиції школярів, їхній самореалізації та соціальній адаптації.

Дозвіллева діяльність є важливою складовою гармонійного розвитку учнів закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО). Вона сприяє не лише задоволенню потреб у відпочинку, а й забезпечує формування соціальних навичок, розвиток креативності, комунікабельності, емоційного інтелекту та навичок командної взаємодії. На думку Т. Ф. Алексеєнко [3], саме в системі дозвіллевої діяльності закладається підґрунтя для соціальної адаптації та формування активної громадянської позиції школярів.

За даними Державної служби статистики України (2023 р.), близько 40% учнів середніх шкіл відчують нестачу можливостей для реалізації власних інтересів у позашкільний час, що негативно впливає на їхню мотивацію до навчання та психоемоційний стан. Соціально-психологічні дослідження, проведені Ю. М. Шевченком [55], підтверджують, що майже

кожен третій учень відчуває психологічний дискомфорт через обмеженість дозвіллевих пропозицій у школі. Це підвищує ризики формування девіантних форм поведінки серед молоді, що відзначає Т. М. Швець у своїх роботах [54].

Вивченням проблеми дозвіллевої діяльності та її ролі у розвитку учнів займалися такі українські науковці, як: Н. М. Бібік, І. Д. Бех, Т. Ф. Алексеєнко, О. П. Буйницька, В. А. Герасименко, Ю. Жданович, Н. М. Дем'яненко, О. Д. Шинкарьова, Н. Яременко, Ю. М. Шевченко, Т. М. Швець, О. Балинюк та інші. Завдяки їхнім працям розкрито зміст дозвіллевої діяльності, її значення для формування соціальних компетентностей учнів, проаналізовано психолого-педагогічні аспекти організації позакласної активності школярів, окреслено проблеми та виклики сучасної позашкільної освіти. Разом із тим, актуальною залишається необхідність подальшого аналізу специфіки оцінювання проблем і потреб учнів у межах дозвіллевої діяльності, що дозволить вдосконалити методичні підходи до її організації.

Нині освітня практика орієнтується на впровадження компетентнісного підходу до розвитку учня, що підкреслює Н. М. Бібік [6], вказуючи на необхідність залучення школярів до діяльності, яка сприяє їхньому всебічному розвитку. Організація якісного дозвілля є одним із чинників формування соціально активної та відповідальної особистості, здатної до самореалізації. Проте, як зазначає О. Д. Шинкарьова [56], у сучасних умовах спостерігається відсутність системного підходу до аналізу проблем і потреб учнів у сфері дозвіллевої діяльності. Це ускладнює розробку ефективних програм позашкільної активності, які б відповідали інтересам та віковим особливостям школярів. Дослідження О. Балинюк [4] доводять необхідність підготовки педагогів-організаторів до роботи з дітьми у сфері дозвілля, зокрема через впровадження інноваційних форм і методів організації заходів.

Згідно з працями І. Д. Беха [5], дозвіллева діяльність має бути не лише способом заповнення вільного часу, а й важливим елементом освітнього процесу, що формує у школярів ціннісні орієнтири, соціальні компетентності, почуття відповідальності. І. Д. Бех [5] підкреслює, що особистісно орієнтована модель виховання дозволяє максимально врахувати інтереси учнів у процесі організації їхнього дозвілля. Системний аналіз потреб школярів у межах дозвілля дозволяє, як зазначає Н. Яременко [58], розробити ефективні стратегії позакласної діяльності. Це сприятиме зниженню рівня тривожності, підвищенню мотивації до навчання та зміцненню згуртованості класних колективів.

Вивчення означено проблеми є надзвичайно важливим для забезпечення ефективної організації позаурочної активності, спрямованої на всебічний розвиток особистості здобувачів освіти, формування їхніх соціальних компетентностей, розвитку комунікативних навичок, зміцнення психоемоційного стану та підвищення рівня мотивації до навчання.

Урахування реальних потреб і запитів учнів у процесі організації дозвіллевої діяльності дозволяє не лише оптимізувати форми та методи педагогічної взаємодії, а й створити сприятливе соціокультурне середовище, що сприяє формуванню активної життєвої позиції школярів.

З огляду на вищезазначене, тема наукового дослідження *«Оцінювання проблем і потреб учнів закладу загальної середньої освіти в межах дозвіллевої діяльності»* набуває особливої актуальності в сучасних умовах реформування освітньої системи України. Саме тому ця тематика потребує подальшого ґрунтовного наукового аналізу та практичного впровадження отриманих результатів у діяльність закладів загальної середньої освіти.

Об'єктом дослідження – є процес організації дозвіллевої діяльності учнів закладів загальної середньої освіти.

Предметом дослідження – є цінювання проблем і потреб учнів у процесі участі у дозвіллевій діяльності в умовах закладу загальної середньої освіти.

Мета дослідження полягає у визначенні проблем і потреб учнів закладів загальної середньої освіти в межах дозвіллевої діяльності та розробці методичних рекомендацій щодо покращення позакласної активності школярів.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до організації дозвіллевої діяльності учнів у системі загальної середньої освіти.
2. Дослідити зміст та особливості участі учнів у позашкільній діяльності та визначити їхні основні потреби.
3. Експериментально перевірити ефективність запропонованих підходів до організації позашкільних заходів та оцінити їхній вплив на учнів.
4. Розробити методичні рекомендації для педагогічних працівників щодо оптимізації дозвіллевої діяльності учнів.

Наукова новизна дослідження полягає у:

- комплексному теоретичному узагальненні підходів до організації дозвіллевої діяльності учнів та визначенні її значення для соціального, емоційного та когнітивного розвитку школярів у сучасних умовах;
- виокремленні та обґрунтуванні критеріїв і показників оцінювання проблем і потреб учнів у сфері дозвіллевої діяльності, що дозволяє систематизувати чинники, які впливають на участь дітей у позашкільних активностях;
- проведенні емпіричного дослідження рівня залучення учнів до дозвіллевої діяльності з використанням анкетування, спостереження та психодіагностичних методик, що розширює уявлення про актуальні труднощі дітей у цій сфері;

- розробці практичних рекомендацій для педагогів, соціальних педагогів та фахівців психологічної служби щодо удосконалення організації дозвілєвої діяльності з урахуванням виявлених потреб та інтересів учнів.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані у діяльності закладів загальної середньої освіти для вдосконалення організації дозвілєвої діяльності учнів відповідно до їхніх реальних потреб та інтересів. Матеріали роботи можуть слугувати основою для роботи соціальних педагогів, практичних психологів та класних керівників при плануванні та проведенні виховних і позакласних заходів, спрямованих на підвищення рівня соціальної активності та емоційного благополуччя дітей.

Результати дослідження можуть бути корисними в освітньому процесі підготовки майбутніх фахівців соціальної роботи та педагогічної галузі, а також застосовані при розробленні внутрішніх шкільних рекомендацій, програм дозвілєвої діяльності та інших нормативно-методичних документів, що сприяють поліпшенню умов розвитку та соціалізації учнів у шкільному середовищі.

Організація та база проведення дослідно-експериментальної роботи. Дослідження проводилося на базі середньої загальноосвітньої школи у місті Києві. Вибірка дослідження включала учнів 4-А та 4-Б класів (50 осіб) та 4 вчителів, які працюють із даними класами.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 105 сторінок, з них основного тексту 66 сторінок. Список використаних джерел налічує 77 найменувань і займає 10 сторінок. Додатки розміщено на 25 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОЦІНЮВАННЯ ПРОБЛЕМ І ПОТРЕБ УЧНІВ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В МЕЖАХ ДОЗВІЛЛЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Характеристика дозвілльєвої діяльності в умовах закладу загальної середньої освіти

Дозвілльєва діяльність у закладах загальної середньої освіти виконує важливу функцію у всебічному розвитку учнів. Сутність такої діяльності є запорукою розвитку гармонійної особистості учнів, соціальної адаптації дітей та підлітків, покращення психоемоційного стану школярів. Науковці визначають систему дозвілльєвої діяльності як комплекс заходів і дій, що здійснюються у вільний від навчання час з метою задоволення пізнавальних, емоційних і соціальних потреб учнів та забезпечення фізичного й інтелектуального відпочинку [10, с. 124]. На думку О. П. Буйницької, система дозвілльєвих заходів є природною складовою неформальної освіти, що гарантує розвиток творчих здібностей, лідерських та соціальних навичок учнів [10, с. 127]. В. А. Герасименко підкреслює, що така цілеспрямована організація дозвілля значно підвищує інтелектуальні здібності учнів і знижує психологічну напругу [11, с. 78]. Крім того, Ю. Жданович стверджує, що система дозвілльєвої діяльності гарантує ефективну адаптацію дітей будь-якої соціальної категорії до системи освіти, забезпечує психологічний комфорт та індивідуальний розвиток учнів [15, с. 63]. Зміст та структура організації дозвілля в закладах загальної середньої освіти потребує ретельної підготовки та адаптації до потреб учнів з урахуванням їхнього віку, інтересів та психологічних особливостей.

Зміст дозвілльєвої діяльності в закладах загальної середньої освіти є різноманітним і багатофункціональним. На думку Н. М. Дем'яненко,

дозвілля має включати художньо-мистецьку, інтелектуальну, спортивну та соціальну складові, які сприяють формуванню в учнів соціальної відповідальності та творчого мислення [40, с. 89]. Культурно-мистецька діяльність охоплює участь у театральних виставах, літературних читаннях, музичних та художніх гуртках, які розвивають естетичний смак та творчі здібності учнів [40, с. 92]. Інтелектуальні заходи включають дебати, наукові експерименти, освітні вікторини та дослідницькі проекти, які сприяють розвитку критичного мислення та когнітивного розвитку [11, с. 112]. Спортивні та рекреаційні заходи, такі як футбол, волейбол, шахи, танці та йога, сприяють зміцненню фізичного здоров'я, розвитку навичок командної роботи та емоційної стабільності [10, с. 198]. Соціальна та волонтерська діяльність, зокрема благодійні акції, екологічні ініціативи та учнівське самоврядування, сприяють формуванню громадянської свідомості та емпатії [15, с. 67]. О. П. Буйницька підкреслює, що дозвіллева діяльність має бути спрямована на формування в учнів широкого світогляду та активної життєвої позиції, допомагати їм зрозуміти важливість саморозвитку та соціальної відповідальності [10, с. 233].

Структура дозвіллевої діяльності в закладах загальної середньої освіти складається з кількох рівнів. Інституційний рівень включає нормативно-правову базу та шкільну політику, які регулюють організацію позакласної діяльності та її відповідність освітнім цілям [10, с. 145]. Програмний рівень охоплює розробку детального плану заходів, які враховують інтереси учнів, національні та культурні традиції, специфіку навчального закладу [11, с. 84]. Педагогічний рівень передбачає залучення вчителів та вихователів, які координують, підтримують та сприяють проведенню позакласних заходів з метою максимального розкриття їхнього виховного потенціалу [40, с. 57]. Учніський рівень участі ґрунтується на залученні учнів до організації та проведення дозвіллевих заходів, що підвищує їхні лідерські якості та особисту відповідальність [15, с. 79]. На думку В. А. Герасименко, позааудиторна діяльність є ефективною лише

тоді, коли вона відповідає психологічним потребам учнів та адаптована до їхніх вікових особливостей [11, с. 119].

Дозвілля в закладах загальної середньої освіти слід розглядати як невід'ємну складову освітнього процесу, що сприяє всебічному розвитку учнів. Його правильна організація забезпечує формування ключових життєвих компетентностей, підтримує психічне та емоційне здоров'я учнів, виховує творчість та соціальну відповідальність. Наукові дослідження підтверджують, що позакласні заходи не лише надають можливості для відпочинку та оздоровлення, а й слугують потужним освітнім інструментом, який допомагає учням розвивати критичне мислення, комунікативні навички та вміння працювати в команді. Як зазначає В. А. Герасименко, школи повинні прагнути до створення інклюзивного та різноманітного позашкільного середовища, яке враховує інтереси всіх учнів, незалежно від їхнього походження та здібностей [11, с. 132]. Майбутнє освіти вимагає збалансованого підходу до організації дозвілля, інтеграції традиційних і сучасних методів для створення насиченого і цікавого навчального середовища.

Шкільне дозвілля слугує платформою для учнів, де вони можуть досліджувати свої інтереси, розвивати соціальні навички та брати участь у змістовній взаємодії з однолітками та вчителями. Вчителі, організовуючи та контролюючи цю діяльність, допомагають учням розвивати почуття приналежності та ідентичності в межах шкільної спільноти. На думку Бека І. Д. [5, с. 280], добре структуровані програми дозвілля підвищують емоційний інтелект учнів, сприяють командній роботі та покращують їхню академічну успішність. Крім того, Бібії Н. М. [6, с. 47-58] підкреслює, що участь у позанавчальних заходах, таких як спортивні, мистецькі та культурні клуби, пов'язана з підвищенням мотивації та самоєфективності серед учнів. Дослідження Гімро І. В. [11, с. 2-6] також підкреслює важливість дозвілля у формуванні когнітивного та соціального розвитку учнів.

Дозвілля відіграє ключову роль у процесі соціалізації та формуванні особистості учнів, адже саме у вільний від навчання час вони здобувають цінний досвід спілкування, взаємодії та самовираження. Завдяки активній участі в дозвіллевих заходах учні навчаються розуміти соціальні норми, адаптуватися до різних ситуацій, а також розвивають важливі комунікативні навички. У неформальному середовищі поза класними заняттями вони мають змогу спілкуватися вільніше, проявляти ініціативу, відчувати підтримку однолітків і формувати довготривалі міжособистісні стосунки.

На думку Гусевої А. М. [12, с. 15-17], участь у структурованих дозвіллевих заходах позитивно впливає на самооцінку учнів і сприяє розвитку лідерських якостей. Особливо важливим є залучення до командних активностей, спортивних секцій, творчих гуртків та волонтерських ініціатив, оскільки такі форми дозвілля формують навички співпраці, відповідальності й уміння вирішувати конфлікти. Вони також сприяють розвитку емоційного інтелекту, оскільки вчать розуміти почуття інших, проявляти емпатію та толерантність. Крім того, участь у колективних заходах допомагає учням набувати організаційних та управлінських здібностей, що в майбутньому може позитивно позначитися на їхній кар'єрі та громадській діяльності. Робота Левіда Д. А. [29, с. 140] підтримує цю ідею, наголошуючи на тому, що добре сплановане дозвілля не лише забезпечує учням можливості для самовираження, а й сприяє розвитку саморегуляції та емоційної стійкості. Завдяки цьому учні краще справляються зі стресовими ситуаціями, ефективніше контролюють власні емоції та формують здорове ставлення до труднощів.

Незважаючи на очевидні переваги, організація дозвілля в школах стикається з численними викликами, які ускладнюють створення якісних і доступних позанавчальних активностей для учнів. Однією з найгостріших проблем є недостатнє фінансування та обмеженість ресурсів, що суттєво впливає на різноманітність, якість і доступність позакласних заходів. Брак

фінансової підтримки не дозволяє повною мірою реалізовувати сучасні й інтерактивні програми дозвілля, які могли б зацікавити учнів та сприяти їхньому всебічному розвитку. Як зазначають А. О. Міненок, І. С. Турчина та Н. С. Антоненко [33, с. 41-46], дефіцит як фінансових, так і людських ресурсів значно ускладнює впровадження ефективних програм, спрямованих на активний відпочинок, розвиток творчих здібностей та соціалізацію учнів.

Ще одним вагомим фактором, що обмежує розвиток позанавчальної діяльності, є зростаюче академічне навантаження як на учнів, так і на вчителів. Велика кількість уроків, контрольних робіт, домашніх завдань та підготовка до іспитів залишають учням мінімум часу для відпочинку, що може негативно впливати на їхній психоемоційний стан. Вчителі, своєю чергою, також змушені витрачати значну частину часу на підготовку навчальних матеріалів, перевірку завдань і організацію навчального процесу, що ускладнює їхню участь у позакласній діяльності. Окремою проблемою залишається забезпечення інклюзивності у сфері дозвілля. Учні з малозабезпечених або соціально вразливих сімей нерідко мають обмежений доступ до різноманітних заходів через фінансові труднощі, що створює бар'єри у рівноправній участі всіх школярів у позанавчальній діяльності. Як зазначає Набока Б. [34, с. 190-198], питання інклюзивності у сфері дозвілля має бути одним із ключових пріоритетів для освітніх установ, оскільки рівний доступ до позашкільних заходів сприяє соціалізації, розвитку комунікативних навичок та самореалізації учнів.

Сучасні тенденції в організації дозвілля відображають еволюцію освітнього ландшафту. Школи все більше інтегрують технології для підвищення рівня залученості, а цифрові платформи використовуються для сприяння інтерактивному навчанню та створенню віртуальних позакласних клубів. Олійник Г. [35, с. 273] зазначає, що використання сучасних цифрових інструментів у програмах дозвілля може подолати розрив між інтересами учнів та освітніми цілями. Крім того, зростає акцент на

персоналізованих програмах дозвілля, які задовольняють індивідуальні інтереси та потреби учнів, забезпечуючи ширшу участь. Освітняни також застосовують міждисциплінарні підходи, поєднуючи академічне навчання з дозвіллям, щоб створити більш цікавий і змістовний досвід для учнів. Паскал О. В. [38, с. 146] підкреслює важливість культурно-дозвілдової діяльності для розвитку креативності та інтелектуального зростання учнів.

Отже, аналіз наукової літератури підтверджує, що роль шкільних вчителів в організації дозвілля є незамінною. Від їхньої здатності розробляти, впроваджувати та адаптувати програми відповідно до потреб учнів залежить ефективність цієї діяльності у сприянні соціалізації та особистісному зростанню. Для політиків і шкільної адміністрації вкрай важливо підтримувати вчителів, надаючи їм достатні ресурси, можливості для професійного розвитку та структурні рамки, що сприяють інтеграції дозвілля в освітню систему. Вирішуючи існуючі проблеми та використовуючи сучасні тенденції, школи можуть покращити загальний добробут і розвиток учнів за допомогою добре організованих програм дозвілля.

1.2. Роль дозвілдової діяльності у всебічному розвитку учнів

Роль дозвілдової діяльності у всебічному розвитку учнів є предметом зростаючого інтересу серед педагогів та психологів. Різні дослідження підкреслюють позитивний вплив дозвілля на когнітивний, соціальний, емоційний та фізичний розвиток, а також його вплив на формування особистісної ідентичності та професійне самовизначення.

На когнітивний розвиток учнів значною мірою впливає їхня участь у дозвілловій діяльності. Залучення до структурованого та неструктурованого дозвілля покращує пам'ять, навички вирішення проблем та творче мислення. Важливо зазначити, що такі активності створюють середовище для природного розвитку інтелектуальних

здібностей, сприяючи формуванню когнітивної гнучкості та адаптивності. На думку О. С. Повілайчук та Ю. В. Попик, дозвілля надає можливості для експериментального навчання, посилюючи академічні концепції через практичну взаємодію [8, с. 215]. Це означає, що під час участі у дозвіллевих заходах діти мають можливість застосовувати теоретичні знання на практиці, що значно покращує їхнє розуміння складних навчальних матеріалів.

Аналогічно, дослідження Л. О. Данильчук свідчить про те, що когнітивне залучення до дозвілля сприяє розвитку допитливості, мотивації до навчання та глибшому розумінню складних концепцій [8, с. 74]. Це підтверджує думку про те, що позакласна діяльність не лише збагачує загальний досвід учнів, але й формує стійкий інтерес до пізнання нового, що, своєю чергою, позитивно впливає на навчальну успішність. Беручи участь у музичних, мистецьких та стратегічних іграх, учні вдосконалюють свої аналітичні навички та розвивають більшу здатність до абстрактного мислення. Наприклад, гра на музичних інструментах або створення художніх композицій вимагає високого рівня концентрації, координації та асоціативного мислення, що сприяє розвитку нейронних зв'язків і покращенню когнітивних функцій.

Проблемно-орієнтовані дозвіллеві заходи, такі як клуби робототехніки або наукові ярмарки, заохочують учнів розвивати логічне мислення та вміння приймати рішення, що мають вирішальне значення для академічного успіху та навчання впродовж життя. Участь у таких заходах формує в учнів навички самостійного дослідження, аналізу інформації та творчого підходу до вирішення складних завдань. Важливо, що такі заняття мотивують дітей до самоосвіти, допомагаючи їм формувати навички, які стануть у нагоді не лише в школі, але й у майбутній професійній діяльності. Дослідження показали, що учні, які беруть участь у творчих дозвіллевих заходах, демонструють підвищену нейронну пластичність, що покращує їхню здатність до критичного аналізу та інноваційного мислення.

Це означає, що регулярна участь у творчих процесах сприяє швидшому засвоєнню нової інформації та розширенню інтелектуальних можливостей. Залучення до когнітивних тренінгів на дозвіллі, таких як шахи чи розгадування головоломок, також пов'язане з покращенням успішності з математичних та лінгвістичних предметів. Логічні ігри розвивають стратегічне мислення, увагу до деталей, пам'ять і концентрацію, що має безпосередній вплив на результати учнів у шкільних дисциплінах [8, с. 215], [8, с. 74].

Дозвілля відіграє фундаментальну роль у соціалізації та емоційному розвитку учнів, оскільки сприяє формуванню міжособистісних відносин, розвитку комунікативних навичок і засвоєнню соціальних норм. Під час спільних ігор, командної діяльності та участі в інтерактивних заходах школярі не лише відточують свою здатність до ефективної комунікації, а й опановують навички взаємодії в різних соціальних контекстах. Це особливо важливо в підлітковому віці, коли формується соціальна ідентичність, а належність до певної групи стає значущим фактором у становленні особистості. Дослідження І. Дубовіної та Н. Яременко підкреслюють, що соціальне дозвілля не тільки сприяє розвитку емпатії, співпраці та емоційного інтелекту, але й допомагає учням краще розуміти свої емоції та емоції інших людей, що є ключовим аспектом для побудови гармонійних міжособистісних відносин [13, с. 30].

Крім того, дозвілля забезпечує безпечне середовище для учнів, де вони можуть експериментувати з вираженням емоцій, навчатися вирішувати конфлікти мирним шляхом і адаптуватися до різноманітних соціальних ситуацій. Психологи зазначають, що участь у дозвіллевих заходах сприяє зниженню рівня стресу та тривожності, а також допомагає формуванню емоційної стійкості. Особливо важливу роль у цьому відіграє мистецьке та культурне дозвілля, що включає відвідування театрів, музеїв, виставок, участь у художніх майстернях та музичних гуртках. Доведено, що такі заходи стимулюють креативність, сприяють розвитку естетичного

сприйняття світу та дозволяють учням знайти власний спосіб самовираження. На думку Н. Горішної та Г. Слезанської, культурно-мистецьке дозвілля сприяє емоційній регуляції, підвищенню рівня впевненості в собі та розширенню світогляду, що є важливими чинниками гармонійного розвитку особистості [18, с. 174].

Групова участь у спортивних секціях, громадських ініціативах та волонтерських проєктах ще більше зміцнює почуття приналежності до колективу та сприяє формуванню стійкої соціальної ідентичності учнів. Командні спортивні змагання, тренувальні табори та екологічні акції допомагають розвивати лідерські якості, відповідальність та здатність до колективної роботи. Це, у свою чергу, впливає на емоційну зрілість молоді та підвищує рівень їхньої соціальної компетентності. Дослідження також показують, що структуроване соціальне дозвілля, таке як театральні майстерні, дискусійні клуби, дебатні секції та волонтерська діяльність, надає учням сильні міжособистісні навички, підвищуючи їхню здатність ефективно співпрацювати в різних умовах. Крім того, такі активності формують у молоді почуття відповідальності за спільноту, розвивають соціальну свідомість та вчать їх конструктивно вирішувати проблеми суспільного характеру. Участь у подібних заходах сприяє розвитку критичного мислення, аргументованого висловлення власної думки та навичок активного слухання, що має велике значення для майбутньої професійної діяльності.

Фізичний розвиток і здоров'я є невід'ємними компонентами дозвілля, що безпосередньо впливають на загальне благополуччя учнів. Дослідження, проведене А. Є. Кобобелем, підкреслює важливість фізичного розвитку та здоров'я для учнів. Кобобель підкреслює важливість рекреаційної діяльності для покращення рухових навичок, фізичної витривалості та загального рівня фізичної підготовки [22, с. 210]. Заняття спортом, танцями та відпочинок на свіжому повітрі знижують ризик ожиріння та захворювань, пов'язаних зі способом життя, сприяють

формуванню здорових звичок та підвищенню рівня енергії. Регулярна фізична активність також пов'язана з покращенням концентрації уваги та академічної успішності, що підкреслюється в дослідженнях нейрофізіологічних реакцій на фізичні вправи [22, с. 178]. Крім того, дозвілля, що включає техніки руху і релаксації, такі як йога і практики усвідомленості, сприяють психічному благополуччю і зниженню стресу, створюючи збалансований підхід до розвитку учнів. Нещодавні дослідження також підкреслили важливість структурованого фізичного дозвілля, включаючи бойові мистецтва та пригодницькі види спорту, для виховання дисципліни, витривалості та психологічної стійкості. Крім того, активний відпочинок на свіжому повітрі, такий як піші прогулянки і їзда на велосипеді, пов'язаний з поліпшенням ясності розуму і загальної емоційної рівноваги.

Окрім когнітивного та соціального розвитку, дозвілля відіграє надзвичайно важливу роль у формуванні особистісних якостей, емоційної зрілості та професійному самовизначенні учнів. Воно сприяє гармонійному розвитку, допомагає краще зрозуміти власні інтереси, здібності й нахили, а також формує цінності та моральні орієнтири, необхідні для майбутнього дорослого життя. Як зазначає О. О. Ремізова, структуровані позанавчальні програми не лише сприяють розкриттю талантів, розвитку кар'єрних прагнень та індивідуальних сильних сторін учнів, а й формують такі важливі навички, як критичне мислення, ефективна комунікація, вміння працювати в команді та приймати відповідальні рішення [42, с. 34]. Регулярна участь у позашкільних заходах допомагає учням адаптуватися до соціального середовища, вчитися взаємодіяти з різними людьми та знаходити спільну мову навіть у складних ситуаціях. Учні, які активно беруть участь у театральних виставах, дебатах, дискусійних клубах, волонтерських проєктах, спортивних секціях та інших громадських ініціативах, не лише демонструють вищий рівень соціальної відповідальності, а й розвивають упевненість у собі, ініціативність і

внутрішню мотивацію до подальшого навчання. Такі заняття допомагають формувати лідерські якості, вдосконалювати навички публічних виступів, розвивати стратегічне, аналітичне та креативне мислення. Ці фактори відіграють ключову роль у формуванні конкурентоспроможної особистості, яка здатна успішно реалізувати себе в сучасному світі.

Крім того, активна участь учнів у практичній професійно-технічній дозвіллєвій діяльності є важливим інструментом їхнього професійного становлення, оскільки надає можливість ще на ранніх етапах навчання ознайомитися з потенційними кар'єрними шляхами. Це сприяє усвідомленому вибору майбутньої професії, формує впевненість у власних силах, а також допомагає розвинути адаптивність до динамічних змін ринку праці. Такий підхід особливо актуальний в умовах швидких трансформацій світової економіки, цифровізації та зростаючого попиту на висококваліфікованих спеціалістів, які володіють не лише теоретичними знаннями, а й практичними навичками. У наукових дослідженнях, зокрема в роботах Т. І. Сущенко, зазначається, що дозвіллєва освіта має бути стратегічно спланованою, щоб максимально відповідати майбутнім професійним інтересам учнів. Вона повинна не лише урізноманітнювати освітній процес, а й цілеспрямовано сприяти розвитку ключових компетентностей, необхідних для подальшого професійного зростання, включаючи критичне мислення, креативність, навички комунікації та командної роботи [39, с. 268]. Особливо важливо, щоб такі освітні програми враховували сучасні виклики та тенденції розвитку суспільства, інтегруючи новітні методики, інноваційні технологічні підходи та міждисциплінарний підхід до навчання. Це дозволить зробити процес професійної підготовки більш ефективним, наближеним до реальних вимог роботодавців та ринку праці, що, у свою чергу, підвищить конкурентоспроможність випускників у майбутньому.

Отже, дозвілля є незамінним у сприянні всебічному розвитку учнів. Вони не лише покращують когнітивні здібності та академічну успішність,

але й сприяють соціальній інтеграції, емоційній стійкості, фізичному благополуччю та кар'єрній орієнтації. Дослідження і теоретичні аналізи підкреслюють необхідність включення структурованих дозвіллевих заходів в освітні програми, щоб забезпечити учням всебічний досвід розвитку. Сприяючи активному залученню до змістовного дозвілля, вчителі та політики можуть зробити значний внесок у формування компетентних, самосвідомих і добре підготовлених до викликів сучасного суспільства особистостей. Розширення сфери дозвіллевої освіти та впровадження сучасних рекреаційних методик може сприяти подальшому зміцненню ролі дозвілля як важливого компонента сучасної педагогічної системи.

1.3. Соціально-психологічні аспекти участі учнів у дозвіллевій діяльності

Соціальні та психологічні аспекти участі учнів у дозвіллевій діяльності мають вирішальне значення для формування їхнього загального розвитку, соціальної інтеграції, емоційної стабільності та психічного благополуччя. Дослідження в цій галузі висвітлюють взаємопов'язану природу соціальних взаємодій та психологічних механізмів у структурованому та неструктурованому дозвіллі. У цій статті ми поглиблено досліджуємо ці аспекти, спираючись на сучасну наукову літературу, щоб забезпечити комплексний аналіз.

Соціальні аспекти участі учнів у дозвіллевій діяльності є багатограними і охоплюють міжособистісне спілкування, командну роботу, розвиток лідерських якостей та культурну інтеграцію. На думку Т. М. Швець, соціально-педагогічні умови профілактики делінквентної поведінки учнівської молоді тісно пов'язані зі структурою та змістом дозвіллевої діяльності [55, с. 229]. Участь у групових заходах сприяє розвитку співробітництва, взаємоповаги та толерантності, необхідних для побудови гармонійних стосунків. Займаючись спортом, мистецтвом та

клубною діяльністю, учні вчаться орієнтуватися в соціальних ієрархіях, вирішувати конфлікти та розвивати навички ведення переговорів. Крім того, структуроване дозвілля, таке як театральні вистави та дебатні клуби, покращує здатність учнів формулювати думки, брати участь у публічних дискусіях та будувати впевненість у соціальному середовищі. Соціальна діяльність також сприяє згуртуванню громади, оскільки учні, які беруть участь у громадських проєктах або місцевих культурних заходах, розвивають почуття відповідальності та відданості добробуту своїх громад.

Вплив дозвілля на формування соціальної ідентичності учнів є ще одним важливим аспектом. Дослідження О. Д. Шинкарьової та С. І. Шинкарьова підкреслюють, що рекреаційна діяльність надає платформу для самовираження та культурного обміну, дозволяючи учням досліджувати різні соціальні ролі та формувати значущі зв'язки зі своїми однолітками [58, с. 55]. Участь у волонтерській діяльності та громадських проєктах сприяє формуванню громадянської активності та почуття відповідальності перед суспільством. На думку Л. В. Гончар та її колег, сімейні цінності та соціальна етика зміцнюються через освітні ініціативи на основі дозвілля, що сприяє подальшому зміцненню моральних орієнтирів та почуття приналежності учнів [53, с. 165]. Крім того, дозвілля сприяє міжкультурному розумінню та різноманітності, оскільки учні різного походження взаємодіють, обмінюються досвідом та розвивають взаємну повагу до різних традицій та способу життя.

З психологічної точки зору, дозвілля відіграє ключову роль в емоційній регуляції, управлінні стресом і самореалізації. Теоретичні засади свідчать, що залучення до творчих та рекреаційних занять стимулює вивільнення ендорфінів, зменшуючи стрес і тривогу та підвищуючи стабільність настрою. На думку Л. Д. Токаревої, психологічні аспекти дозвілля включають здатність врівноважувати емоції, розвивати механізми подолання труднощів і виховувати стійкість у складних ситуаціях [52, с. 48]. Мистецька та музична діяльність, наприклад, забезпечує

терапевтичний вихід для самовираження та самоаналізу, дозволяючи учням конструктивно опрацьовувати емоції. Дослідження показують, що участь у творчих дозвіллевих заходах сприяє розвитку когнітивної гнучкості та емоційного інтелекту, які сприяють підвищенню рівня самосвідомості та емпатії.

Когнітивний та психологічний розвиток через дозвілля також пов'язаний з навичками вирішення проблем та прийняття рішень. Дослідження О. О. Ремізової вказує на те, що учні, які беруть участь у дозвіллевих заходах, що передбачають стратегічне мислення, таких як шахи та рольові ігри, демонструють підвищену когнітивну гнучкість і здатність до критичного мислення [42, с. 36]. Крім того, структуровані дозвіллеві програми у фізичному вихованні, як аналізує О. Д. Шинкарьова, сприяють розумовій дисципліні та наполегливості, сприяючи як психологічній витривалості, так і цілеспрямованій поведінці [57, с. 128]. Не можна не відзначити роль дозвілля у стимулюванні інтелектуальної допитливості та звички навчатися впродовж життя, оскільки такі заходи, як книжкові клуби, наукові ярмарки та технологічні майстер-класи, заохочують учнів до вивчення нових ідей та розвитку навичок інноваційного мислення.

Ще одним фундаментальним психологічним аспектом, який відіграє важливу роль у розвитку особистості, є значення дозвілля у формуванні внутрішньої мотивації та самовизначення учнів. Дозвіллева діяльність не лише слугує засобом відпочинку, а й стає потужним інструментом саморозвитку, соціалізації та становлення особистості. На думку Т. І. Сущенко, самокерована дозвіллева активність сприяє розвитку автономії, стимулює креативність та формує почуття особистого досягнення. Учні, які беруть активну участь у рекреаційних, мистецьких або соціальних проєктах, мають більше можливостей для розкриття власного потенціалу, самовираження та усвідомлення своєї індивідуальності. Вони поступово вибудовують почуття власної гідності, а також формують особисту

ідентичність, що є важливим фактором у становленні гармонійної та впевненої в собі особистості [39, с. 270].

Крім того, позитивне підкріплення з боку однолітків, наставників та вчителів під час дозвілля значно впливає на розвиток самооцінки. Коли учні отримують схвальну оцінку своїх зусиль та досягнень, це підвищує їхню впевненість у власних силах і мотивує до подальшої участі у продуктивних видах діяльності. Вони стають більш ініціативними, відкритими до нових викликів і готовими до подальшого самовдосконалення. Окрім того, структуроване дозвілля, яке включає участь у спортивних секціях, творчих гуртках, волонтерських проєктах або інтелектуальних клубах, дає можливість учням не лише цікаво проводити час, а й навчитися ставити перед собою цілі та досягати їх. Це сприяє розвитку дисциплінованості, організованості та стійкості перед труднощами. Таким чином, усвідомлене використання дозвілля є важливим чинником формування відповідальної, мотивованої та успішної особистості [39, с. 270].

Зв'язок між дозвіллям і психологічним благополуччям є надзвичайно важливим, оскільки воно не лише сприяє емоційній рівновазі, а й має значний вплив на психічне здоров'я особистості. Дослідження С. С. Булок та М. Дж. Махон підтверджують, що інклюзивні дозвіллеві програми, спеціально розроблені для учнів з інвалідністю, не лише підвищують їхній рівень емоційного благополуччя, а й сприяють кращій соціальній адаптації та інтеграції в суспільство. Участь у різноманітних формах дозвілля надає учням можливість отримувати підтримку з боку однолітків і громади, що допомагає зменшити відчуття самотності та ізоляції. Крім того, активна участь у таких заходах стимулює розвиток соціальних навичок, формує відчуття приналежності до групи, зміцнює міжособистісні зв'язки та сприяє підвищенню рівня самооцінки. Учні, які систематично залучаються до дозвіллевої діяльності, зазвичай демонструють вищий рівень оптимізму, задоволеності життям та загального психологічного благополуччя. Вони

менш схильні до переживання стресу, тривожності та депресивних станів, що, у свою чергу, позитивно впливає на їхню навчальну діяльність і загальну якість життя [65, с. 314].

Отже, соціальні та психологічні аспекти участі учнів у дозвіллі є невід'ємною частиною їхнього цілісного розвитку. У соціальному плані дозвілля сприяє розвитку комунікативних навичок, командній роботі та громадянській активності, а в психологічному – покращує емоційну регуляцію, когнітивне зростання та психічне благополуччя. Синтез цих аспектів підкреслює необхідність включення добре структурованих дозвіллевих програм в освітні програми. Майбутні дослідження мають зосередитися на розробці інноваційних моделей дозвілля, які максимізують соціальну взаємодію та психологічні переваги, забезпечуючи учням збалансований і збагачуючий досвід розвитку. Крім того, політикам і освітянам слід наголошувати на інклюзивних і різноманітних дозвіллевих заходах, які задовольняють різні інтереси, здібності та соціокультурне походження, посилюючи роль дозвілля як важливого компонента всебічної освіти і добробуту.

1.4. Аналіз проблем і потреб учнів закладу загальної середньої освіти в межах дозвіллевої діяльності

Аналіз проблем і потреб учнів закладів загальної середньої освіти в рамках дозвіллевої діяльності є багатогранним питанням, яке потребує міждисциплінарного підходу. Дозвілля виступає важливим компонентом загального розвитку учнів, сприяючи когнітивному, соціальному та емоційному зростанню та вирішенню різноманітних проблем, з якими вони стикаються. У цій статті на основі сучасної наукової літератури критично розглядаються ключові проблеми, потреби та потенційні рішення щодо залучення студентів до дозвіллевої діяльності. Однією з найбільш актуальних проблем учнівського дозвілля є відсутність структурованої та змістовної організації вільного часу. Це питання має значний вплив на

формування особистості, соціальну адаптацію та загальний рівень мотивації до навчання. На думку Т.М.Швець, недостатній розвиток системи дозвілля нерідко призводить до непродуктивного використання вільного часу, що, своєю чергою, може викликати труднощі у соціалізації, сприяти зниженню навчальної мотивації та навіть викликати відчуття ізоляції серед підлітків [55, с. 229].

Учні, які не мають доступу до змістовних позакласних заходів, нерідко стикаються з проблемами тайм-менеджменту та особистісного розвитку. Відсутність чітко організованої позашкільної діяльності може негативно позначатися на їхній емоційній рівновазі, соціальних навичках та, зрештою, на рівні академічної успішності. Згідно з дослідженнями О. Д. Шинкарьової та С. І. Шинкарьова, дозвілля учнів має бути організоване таким чином, щоб не лише сприяти розвагам, а й забезпечувати освітні та розвивальні можливості, допомагати у набутті нових навичок і підтримувати загальний культурний рівень. Крім того, відсутність чітких орієнтирів щодо проведення вільного часу може призвести до виникнення поведінкових проблем. Учні, які не залучені до позитивних та продуктивних видів діяльності, можуть шукати альтернативні, не завжди конструктивні способи проведення часу, що, у свою чергу, може сприяти формуванню ризикованої або асоціальної поведінки. Це підкреслює необхідність впровадження комплексних програм позашкільної зайнятості, які дозволяють урізноманітнити дозвілля та створювати умови для розвитку творчого потенціалу, лідерських якостей і соціальної відповідальності учнів [58, с. 55]..

Іншою важливою проблемою є соціальна нерівність у доступі до дозвілля. Дослідження показують, що учні з нижчих соціально-економічних верств населення стикаються з бар'єрами на шляху до участі в позанавчальній діяльності, на що звертають увагу Л. В. Гончар та ін. [53, с. 165]. Фінансові труднощі обмежують можливості учнів займатися спортом, мистецтвом та іншими організованими видами діяльності, тим самим

обмежуючи їхні можливості для особистісного та соціального зростання. Крім того, ці диспропорції можуть призвести до подальшої соціальної ізоляції, оскільки учні з неблагополучних верств населення можуть відчувати себе ізольованими від своїх більш привілейованих однолітків. Дослідження Л. Д. Токаревої підкреслює, що психологічні чинники, такі як низька самооцінка та соціальна тривожність, можуть додатково перешкоджати учням брати активну участь у дозвіллевій діяльності [52, с. 48]. Подолання цих диспропорцій потребує цілеспрямованих втручань, які сприятимуть інклюзивності та доступності шкільних дозвіллевих програм, включаючи державне фінансування, стипендіальні програми та партнерство з громадою, спрямоване на розширення доступу до дозвіллевих ресурсів.

Когнітивні та академічні переваги, які виникають унаслідок участі учнів у добре структурованому дозвіллі, ретельно досліджені та задокументовані в наукових працях. Як зазначає О. О. Ремізова, учні, які беруть участь у діяльності, що інтелектуально стимулює та розвиває мислення, демонструють значно вищий рівень когнітивної гнучкості, швидше адаптуються до нових навчальних викликів і мають кращу академічну успішність. Особливо це помітно серед тих, хто залучений до занять, що вимагають стратегічного мислення, таких як шахи, дебати, логічні ігри та вирішення складних проблемних задач [42, с. 36].

Окрім інтелектуальної складової, структуроване дозвілля також має вагомий вплив на розвиток концентрації уваги, самодисципліни та загального психологічного комфорту учнів. Дослідження О. Д. Шинкарьової підтверджують, що систематичне залучення до програм фізичного виховання сприяє формуванню навичок самоконтролю, покращенню емоційного стану та підвищенню загальної працездатності. Регулярна фізична активність позитивно впливає на когнітивні процеси, оскільки сприяє кращому кровопостачанню мозку, що, у свою чергу, підсилює здатність до навчання та запам'ятовування інформації [57, с. 128].

Школи, які активно інтегрують дозвіллеві заходи до академічного процесу, створюють більш цілісне навчальне середовище, що підтримує не лише інтелектуальний, а й соціально-емоційний розвиток учнів. Структуроване дозвілля допомагає учням розвивати навички ефективної комунікації, командної роботи та вирішення конфліктів, що є ключовими компетенціями для успішного особистісного й професійного зростання [57, с. 128].

Особливо важливу роль у розвитку творчого потенціалу учнів відіграють мистецькі та креативні активності. Такі заняття, як драматургія, літературна творчість, музика та образотворче мистецтво, сприяють розвитку критичного мислення, уяви та здатності до креативного самовираження. Вони надають учням можливість експериментувати з різними формами самовираження, шукати нестандартні підходи до вирішення проблем і вдосконалювати навички рефлексії. Крім того, участь у таких заходах допомагає формувати емоційну стійкість, розвивати почуття впевненості у своїх силах і стимулює прагнення до саморозвитку. Включення дозвілля до освітнього процесу сприяє гармонійному розвитку учнів, дозволяючи їм ефективніше засвоювати навчальний матеріал, підтримувати високий рівень мотивації до навчання та розвивати важливі життєві навички. Поєднання академічного навчання з добре структурованими дозвіллевими заходами створює оптимальні умови для формування всебічно розвиненої особистості, здатної до продуктивного мислення, співпраці та адаптації до швидкозмінного світу [57, с. 128].

Іншим ключовим аспектом у сфері організації дозвілля учнів є вплив цифрових технологій на управління вільним часом і формування культурних та соціальних звичок. Сучасні дослідження, зокрема праці С. С. Булок та М. Дж. Махон, свідчать про те, що стрімке поширення цифрових розваг, таких як соціальні мережі, відеоігри та потокові мультимедійні сервіси, докорінно змінило способи проведення дозвілля серед молоді [65, с. 314]. З одного боку, технологічне дозвілля може сприяти розвитку

когнітивних навичок, покращенню цифрової грамотності та стимулюванню креативного мислення. Використання освітніх платформ, інтерактивних програм і навчальних відео відкриває перед учнями можливості для саморозвитку, а гейміфікація навчального процесу здатна підвищити мотивацію до пізнання нового. Однак надмірне занурення у цифровий світ має і зворотний бік: воно може призводити до негативних наслідків для психоемоційного стану, зокрема до зниження концентрації уваги, порушення режиму сну, збільшення рівня тривожності та соціальної ізоляції. Постійне використання гаджетів і тривале перебування в інформаційному середовищі без належного контролю здатне формувати залежність, що ускладнює залучення учнів до активного фізичного та соціального дозвілля [65, с. 290-298].

З метою гармонізації процесу використання цифрових технологій у сфері дозвілля важливо впроваджувати збалансовані програми, що включають як традиційні, так і сучасні активності. Це можуть бути інтегровані підходи, що поєднують фізичну активність, творчі заняття та інтелектуальні ігри. Зокрема, замість пасивного споживання контенту варто заохочувати учнів до активного навчання через програмування, цифровий дизайн, створення мультимедійних проєктів та інші продуктивні форми діяльності. Крім того, роль вчителів і батьків у формуванні здорових цифрових звичок є надзвичайно важливою. Вони мають сприяти розвитку усвідомленого ставлення до технологій, навчати критичного мислення при споживанні інформації та допомагати учням вибудовувати ефективний баланс між онлайн-овими та офлайн-овими активностями. Тільки так можна забезпечити гармонійний розвиток особистості та зменшити ризики, пов'язані з цифровим перенасиченням [65, с. 200-210].

Психологічне благополуччя та здатність до ефективної емоційної регуляції є надзвичайно важливими аспектами гармонійного розвитку особистості. Одним із ключових факторів, що сприяє цьому процесу, є дозвілля, яке забезпечує можливість відновлення, самовираження та

соціальної взаємодії. Дослідження свідчать, що активна участь у творчих і мистецьких заходах, таких як музика, театр, живопис, літературна творчість, хореографія та інші види мистецтва, сприяє глибшому усвідомленню власних емоцій, розвитку уяви та креативного мислення. Згідно з думкою Т. І. Сущенко, залучення учнів до таких видів діяльності не лише допомагає їм опановувати нові навички, а й сприяє процесу самовизначення, формуванню внутрішньої мотивації та розкриттю потенціалу особистості [39, с. 270]. Завдяки цьому учні набувають більшої впевненості у собі, розвивають навички рефлексії та самоаналізу, що позитивно впливає на їхню психологічну стійкість та здатність долати труднощі.

Крім того, важливим є той факт, що дозволя, яке включає командну роботу та співпрацю (наприклад, участь у театральних постановках, хоровому співі, спортивних секціях, гуртках з моделювання чи наукових проєктах), позитивно впливає на розвиток емоційного інтелекту. Взаємодія з однолітками у таких форматах сприяє вдосконаленню комунікативних навичок, емпатії, вміння конструктивно вирішувати конфлікти та працювати в команді. Це, своєю чергою, допомагає учням краще адаптуватися до соціальних умов як у навчальному середовищі, так і в майбутньому професійному житті. Емоційна стійкість учнів значно зміцнюється, коли вони отримують можливість брати участь у дозвіллевих заходах, які створюють безпечний простір для вираження емоцій, пошуку ефективних стратегій подолання стресових ситуацій та встановлення міцних міжособистісних зв'язків. Залучення до подібної діяльності не лише допомагає їм розвантажитися після навчального процесу, а й сприяє розвитку особистісної гармонії, підвищенню загального рівня життєвої задоволеності та формуванню позитивного ставлення до майбутніх викликів.

Інклюзивність дозвіллевої діяльності для учнів з особливими потребами є однією з найважливіших і нагальних проблем сучасної освіти.

У контексті забезпечення рівних можливостей для всіх дітей питання організації дозвілля набуває особливого значення, оскільки воно безпосередньо впливає на емоційний стан, соціальну адаптацію та загальну якість життя учнів. Дослідження О. О. Ремізової акцентують увагу на значущості адаптивних та інклюзивних дозвіллевих програм, які спрямовані на задоволення різноманітних потреб учнів із різними можливостями [42, с. 36]. Такі програми мають враховувати фізичні, когнітивні, емоційні та соціальні особливості дітей, створюючи для них безпечне та комфортне середовище, у якому вони можуть реалізовувати свої інтереси та розвивати потенціал. Важливо, щоб кожен учень, незалежно від рівня своїх можливостей, мав змогу брати активну участь у різноманітних заходах, відчувати свою значущість і належність до спільноти.

Освітні заклади повинні активно впроваджувати інклюзивні практики організації дозвілля, що сприяють створенню рівних умов для всіх учнів незалежно від їхніх фізичних, когнітивних чи сенсорних особливостей. Це передбачає розробку та реалізацію спеціалізованих програм, таких як адаптовані спортивні заняття, арт-терапія, музикотерапія, театротерапія та інші форми творчої діяльності, що допомагають учням не лише розвивати свої здібності, а й інтегруватися в соціальне середовище. Наприклад, проведення інклюзивних театральних вистав або музичних концертів може сприяти розвитку комунікативних навичок, підвищенню самооцінки та розкриттю творчого потенціалу кожного учня. Крім того, активне залучення дітей до спортивних заходів, адаптованих до їхніх можливостей, сприяє покращенню фізичного здоров'я, координації рухів і загального самопочуття.

Залучення громади до процесу планування дозвілля відіграє надзвичайно важливу роль у вихованні молодого покоління, і його не можна ігнорувати. Взаємодія між школою та місцевою спільнотою створює сприятливі умови для розвитку учнів, формування їхніх соціальних

навичок, а також сприяє активному залученню до культурного життя. Школи повинні активно співпрацювати з місцевими громадськими організаціями, культурними установами, спортивними клубами, творчими гуртками та розважальними центрами. Така співпраця дає можливість урізноманітнити дозвілля учнів, пропонуючи їм широкий спектр активностей – від художніх виставок і театральних постановок до спортивних змагань і волонтерських ініціатив. Як зазначав видатний педагог А. С. Макаренко, тісний зв'язок школи з громадою через спільну організацію дозвілля сприяє соціальному розвитку учнів, розширює їхній світогляд і допомагає усвідомити важливість культурної та суспільної участі [36, с. 168]. Саме через позашкільні заходи, які проводяться в партнерстві з громадою, учні можуть навчитися працювати в команді, розвивати лідерські якості та отримати цінний досвід комунікації. Школи, які впроваджують програми дозвілля з орієнтацією на громаду, створюють сприятливе середовище для активної взаємодії учнів із соціальним оточенням. Це, своєю чергою, сприяє вихованню громадянської відповідальності, формуванню почуття приналежності до суспільства та розвитку усвідомленого ставлення до своєї ролі в громаді.

Отже, проблеми та потреби учнів закладів загальної середньої освіти у сфері дозвілля є багатогранними і охоплюють питання доступності, когнітивного розвитку, залучення до цифрових технологій та емоційного благополуччя. Вирішення цих проблем вимагає структурованого, інклюзивного та збалансованого підходу до планування дозвілля. Школам і політикам слід надавати пріоритет інтеграції різноманітних і змістовних програм дозвілля, які сприяють академічному зростанню, соціальному розвитку та загальному благополуччю учнів. Майбутні дослідження мають бути зосереджені на розробці інноваційних моделей дозвілля, які максимізують залучення учнів та довгострокові переваги для розвитку, гарантуючи, що кожен учень має доступ до збагаченого та повноцінного дозвілля. Крім того, необхідно постійно оцінювати та адаптувати програми

дозвілля, щоб забезпечити їхню ефективність у задоволенні зростаючих потреб учнів у світі, який стає дедалі більш діджиталізованим і соціально складним.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено комплексний теоретичний аналіз наукових підходів до організації дозвілєвої діяльності учнів у системі загальної середньої освіти. Аналіз літературних джерел та емпіричних досліджень дозволив виявити, що дозвілєва діяльність є не лише формою проведення вільного часу, а й важливим елементом освітнього процесу, що сприяє всебічному розвитку школярів. Участь учнів у різних видах позашкільної активності позитивно впливає на їхній когнітивний, емоційний, соціальний та фізичний розвиток, формує життєві компетентності, цінності та сприяє самореалізації особистості.

Встановлено, що дозвілля в школі виконує низку функцій: виховну, розвивальну, рекреаційну, адаптаційну, комунікативну. Його зміст охоплює мистецькі, інтелектуальні, спортивні, соціальні та технічні компоненти, що дозволяє кожному учневі реалізовувати власні інтереси, розвивати здібності, зміцнювати здоров'я та формувати соціальні зв'язки. Важливу роль у реалізації цих функцій відіграють педагоги, які організовують, супроводжують та координують дозвілєву діяльність, створюючи умови для розвитку ініціативності, відповідальності та лідерського потенціалу учнів.

Особливу увагу приділено структурі дозвілєвої діяльності, яка включає інституційний, програмний, педагогічний та учнівський рівні. Такий багаторівневий підхід забезпечує адаптацію програм до індивідуальних потреб учнів, їхнього віку, інтересів та соціального контексту. Розглянуто й соціально-психологічні аспекти участі в дозвіллі, які демонструють, що така діяльність є ефективним засобом формування

соціальної ідентичності, емоційної стійкості, комунікативної компетентності, самосвідомості та внутрішньої мотивації.

У результаті дослідження було виокремлено низку ключових проблем, що ускладнюють ефективну участь учнів у дозвіллевій діяльності: нестача ресурсного забезпечення, перевантаження учнів та вчителів, соціальна нерівність, відсутність інклюзивного підходу, негативний вплив цифрової культури, недостатній рівень зацікавленості з боку учасників освітнього процесу. Ці проблеми викликають фрагментарність організації дозвілля, знижують його розвивальний потенціал та призводять до непродуктивного використання вільного часу школярами.

Також було проаналізовано основні потреби учнів у контексті дозвіллевої діяльності. Серед них домінують потреби у самовираженні, творчій реалізації, емоційній підтримці, безпечному просторі для спілкування, розвитку фізичних навичок, професійній орієнтації, а також у відчутті приналежності до колективу. Реалізація цих потреб сприяє не лише особистісному розвитку школярів, а й формуванню мотивації до навчання, зниженню рівня тривожності та зростанню рівня психологічного благополуччя.

Таким чином, теоретичне узагальнення наукових джерел дозволяє зробити висновок, що дозвіллева діяльність у закладах загальної середньої освіти має стати стратегічною складовою освітнього процесу. Її ефективна реалізація можлива за умови створення змістовного, структурованого, ресурсно забезпеченого та інклюзивного дозвіллевого середовища, яке відповідає інтересам, можливостям та потребам учнів. Для цього необхідною є підтримка з боку педагогів, адміністрації, батьків і громади, інтеграція формальної й неформальної освіти, а також застосування інноваційних і технологічно-орієнтованих підходів до організації вільного часу школярів.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМ І ПОТРЕБ УЧНІВ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В МЕЖАХ ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Організація та методологія дослідження

Дослідження проблем і потреб учнів закладу загальної середньої освіти в межах дозвіллевої діяльності є надзвичайно важливим, оскільки воно дозволяє не лише оцінити рівень задоволеності школярів наявними можливостями для проведення вільного часу, а й виявити глибші соціально-психологічні, організаційні та інфраструктурні чинники, що впливають на їхню активність поза навчальним процесом. У сучасних умовах розвитку освіти особливої актуальності набуває питання створення сприятливого середовища для гармонійного розвитку особистості учня, що включає не лише академічні знання, а й можливості для самовираження, творчого розвитку, фізичної активності та формування навичок соціальної взаємодії. Дозвіллева діяльність виступає одним із ключових елементів становлення особистості, сприяючи зниженню рівня стресу, покращенню психологічного стану та розвитку навичок, необхідних для майбутнього самостійного життя. Водночас недостатній рівень уваги до позашкільної зайнятості учнів може призводити до низки негативних наслідків, зокрема до відчуженості, підвищеного рівня тривожності, соціальної ізоляції або навіть девіантної поведінки. Саме тому важливо не лише дослідити актуальні проблеми та труднощі, з якими стикаються школярі у своїй дозвіллевій діяльності, а й проаналізувати їхні реальні потреби, очікування та мотиви участі у позанавчальних заходах. Комплексний аналіз отриманих даних дозволить розробити науково обґрунтовані рекомендації щодо вдосконалення системи організації позашкільної діяльності, що сприятиме підвищенню ефективності освітнього процесу, формуванню сприятливого соціального клімату в навчальному середовищі та забезпеченню всебічного

розвитку учнів. Окрім того, результати дослідження можуть бути корисними для педагогів, адміністрації закладів освіти, батьків та представників громади, оскільки дозволять створити комплексну систему підтримки учнів, яка відповідатиме їхнім індивідуальним особливостям, інтересам і потребам.

Вибірка для дослідження проблем і потреб учнів у межах дозвілєвої діяльності була сформована з урахуванням особливостей вікового періоду, соціально-психологічних аспектів розвитку дітей молодшого шкільного віку та педагогічної взаємодії між учнями та вчителями. Об'єктом дослідження стали учні 4-х класів (4-А та 4-Б) загальною чисельністю 50 осіб, а також 4 вчителі, які безпосередньо працюють з даними класами. Такий підхід дозволяє отримати всебічну інформацію про дозвілєву діяльність молодших школярів, їхні інтереси, труднощі та можливі шляхи вдосконалення позанавчальної активності в закладі освіти. Четвертий клас є важливим періодом у навчальному процесі, коли діти вже адаптувалися до шкільного середовища, набули певного досвіду у навчальній і позашкільній діяльності, але ще не перейшли до середньої школи, що дає змогу оцінити їхні дозвілєві потреби в умовах початкової освіти.

Залучення вчителів до вибірки спрямоване на отримання об'єктивної та професійної оцінки організації дозвілєвого процесу в школі, а також аналіз тих педагогічних підходів, які використовуються для стимулювання участі учнів у позашкільній діяльності. Оскільки вчителі є ключовими учасниками освітнього процесу, вони можуть надати цінну інформацію про загальний рівень залученості дітей у позашкільну активність, труднощі, з якими вони стикаються, та можливі шляхи покращення ситуації. Таким чином, включення двох категорій респондентів – учнів і вчителів – сприяє більш глибокому і різносторонньому аналізу проблеми, дозволяючи зіставити дитяче сприйняття дозвілєвих заходів з педагогічними підходами та можливостями їхньої реалізації.

Місцем проведення дослідження обрано середню загальноосвітню школу (НЕ ВКАЗАНИЙ НОМЕР ШКОЛИ), розташовану в місті Києві за адресою (-). Вибір саме цього закладу зумовлений тим, що він є типовою міською школою, яка функціонує в умовах великого міста та забезпечує навчання дітей із різних соціальних верств населення. Це дає змогу отримати репрезентативні результати, які можуть бути застосовані не лише до цього конкретного закладу, а й до подібних освітніх установ у межах міського середовища. Школа має відповідну матеріально-технічну базу, що дає можливість оцінити її вплив на організацію дозвіллевої діяльності учнів, а також забезпечує необхідні умови для збору емпіричних даних у ході дослідження.

Крім того, дослідження у (-) є доцільним з огляду на її освітню специфіку, кадровий потенціал та можливість залучення педагогів, які мають досвід роботи з учнями початкових класів і можуть надати важливі коментарі щодо ефективності існуючих дозвілєвих практик. Аналіз освітнього середовища даного закладу дозволяє оцінити не лише індивідуальні особливості участі дітей у позашкільній діяльності, а й організаційні чинники, що сприяють чи перешкоджають розвитку цього процесу. Отримані результати сприятимуть формуванню науково обґрунтованих рекомендацій, які можуть бути використані для покращення системи позашкільної зайнятості учнів у міських школах загалом.

Окрім того, дослідження проблем і потреб учнів у межах дозвіллевої діяльності включало 4 послідовні етапи, кожен з яких був чітко спрямований на аналіз основних аспектів розвитку молодших школярів, а також аналіз ефективності запропонованих нами заходів. Слід зазначити, що для отримання повноти результатів, дослідження було організоване нами таким чином, щоб визначити основні когнітивні, фізичні, емоційні та психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. Задля досягнення максимальної точності результатів і можливості порівняльного аналізу учні були розподілені на дві основні групи, а саме: учні 4-А класу

брали участь у спеціально розроблених нами групах, які були направлені на дозвілєву діяльність, в той час як 4-Б клас був контрольною групою, що дозволило нам повноцінно оцінити ефективність запропонованих нами заходів. Важливо зауважити, що у дослідженні також взяли участь 4 вчителі та 5 батьків.

Першим етапом дослідження став вибір досліджуваних та проведення попередньої оцінки та діагностики для визначення наявних форм дозвілєвої діяльності, яку пропонує школа. Під час вибору учнів, який був зумовлений, тим що даний є критичним для формування інтересів, розвитку мотиваційної сфери та становлення особистісних уподобань у сфері дозвілля. На цьому етапі проводилося спостереження за учнями для визначення рівня їхньої залученості в дозвілєву діяльність, а також були визначені наявні гуртки та заняття, в тому числі визначення причин чому діти уникають певних форм діяльності. Під час анкетування вчителів та батьків, було з'ясовано, яким чином школа спонукає школярів до участі в дозвілєвій діяльності, які методи мотивації вони використовують, і наскільки ефективними є ці підходи. З боку батьків було визначено, який вплив має дозвілєва діяльність на розвиток дитини.

Другий етап включав проведення комплексного діагностування з метою визначення головних проблем і потреб учнів у межах дозвілєвої діяльності. У цьому контексті особлива увага була приділена когнітивним, фізичним, емоційним та психологічним аспектам розвитку учнів. Для вивчення когнітивних характеристик школярів було проведено тестування, спрямоване на оцінку рівня пізнавальної активності, інтелектуальної допитливості, розвиненості інтересів та мотиваційної спрямованості до участі в позашкільних заходах. Фізичний розвиток дітей оцінювався за допомогою спостереження за їхньою руховою активністю, рівнем зацікавленості у спортивних секціях та частотою участі в рухливих іграх. Оцінка емоційного та психологічного стану учнів базувалася на тестуванні рівня тривожності, комунікативних навичок, соціальної адаптації, а також

на аналізі їхньої загальної задоволеності власною дозвіллевою активністю. Вчителі також пройшли анкетування, яке дало змогу оцінити їхню обізнаність щодо індивідуальних потреб школярів та визначити труднощі, які вони спостерігають у процесі організації позашкільної діяльності.

Третій етап дослідження полягав у розробці та впровадженні видів дозвіллевої діяльності для учнів. У ході цього етапу було створено комплекс занять для учнів 4-А класу, які включали інтелектуальні ігри, творчі майстер-класи, спортивні вправи, командні змагання та психологічні тренінги, спрямовані на розвиток соціальних навичок і комунікативної компетентності. Заняття були розроблені таким чином, щоб одночасно сприяти розвитку когнітивних, фізичних, емоційних та психологічних аспектів особистості школярів. Окреме місце відводилося інтерактивним формам діяльності, які заохочували дітей до самостійного прийняття рішень, розвитку творчого мислення та взаємодії з однолітками. Важливим аспектом цього етапу стала участь батьків у деяких заходах, що дозволило оцінити їхню готовність до активного залучення у процес розвитку позашкільних інтересів дітей. Паралельно з впровадженням цих занять у 4-А класі в 4-Б класі не проводилися спеціальні зміни у дозвілєвій активності, що дозволило створити контрольну групу для порівняльного аналізу. Загалом було створено такі заходи: інтелектуальний клуб «Кмітливчик», захід «Малюємо як Давінчі», заходи на розвиток фізичних аспектів «Зайчик-стрибайчик», а також психологічний тренінг «Місце твого спокою».

Четвертий, заключний етап дослідження передбачав підведення підсумків та повторне спостереження за зміною показників когнітивного, фізичного, емоційного та психологічного розвитку школярів. Окрім того було проведене фінальне анкетування вчителів, за яким було визначено ефективність впроваджених нами заходів для учнів 4А.

У рамках дослідження використовувався комплексний підхід, що поєднував кількісні та якісні методи збору даних. Вибір методів був

зумовлений необхідністю всебічного аналізу впливу дозвілєвої діяльності на різні аспекти розвитку учнів, а також потребою отримання достовірних та об'єктивних результатів. Дослідження передбачало як первинний аналіз ситуації до впровадження заходів, так і повторне оцінювання їхньої ефективності після реалізації розробленої програми. Для досягнення цієї мети було застосовано анкетування вчителів і батьків, спостереження за наявною дозвілєвою діяльністю в школі, а також використання стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на визначення когнітивного, фізичного, емоційного та психологічного стану дітей.

Анкетування вчителів та батьків (Додаток А) виступало одним із ключових методів збору інформації на початковому та заключному етапах дослідження. Використання анкети дозволило визначити спектр доступних форм дозвілєвої діяльності, які пропонуються учням після навчального процесу як у школі, так і вдома. Анкета містила 15 запитань, спрямованих на оцінку популярності різних видів позашкільної активності, рівня зацікавленості дітей у них, факторів, що сприяють або, навпаки, перешкоджають участі у гуртках і секціях, а також методів педагогічного та батьківського впливу на формування інтересів учнів. Повторне анкетування після впроваджених заходів дозволило оцінити ефективність запропонованої програми та виявити зміни у рівні зацікавленості школярів дозвілєвими заняттями. Вибір анкетного методу обумовлений його доступністю, можливістю збору великої кількості даних у стислі терміни та відносною об'єктивністю отриманої інформації завдяки залученню різних категорій респондентів.

Метод спостереження за наявною дозвілєвою діяльністю в школі застосовувався для аналізу фактичного стану організації позашкільного часу учнів. Він дозволив виявити типові форми дозвілля, рівень активності школярів у позашкільній діяльності, а також визначити основні проблеми та потреби в цій сфері. Спостереження проводилося у двох класах – 4-А та

4-Б, що дозволило визначити рівень активності до впровадження експериментальних заходів. Використання цього методу забезпечило можливість отримання об'єктивних даних, незалежних від суб'єктивних оцінок вчителів, батьків чи самих учнів.

Для визначення когнітивного рівня учнів використовувалася шкала інтелекту Векслера для дітей (WISC-IV). Ця методика є однією з найнадійніших у діагностуванні рівня інтелектуального розвитку дітей молодшого шкільного віку, оскільки дає можливість оцінити різні аспекти когнітивної діяльності, зокрема вербальне мислення, логіку, пам'ять, швидкість обробки інформації та просторове мислення. Даний тест був обраний для того, щоб оцінити вплив дозвілєвої діяльності на когнітивні здібності учнів, зокрема, визначити, чи має участь у математичних та творчих гуртках позитивний ефект на інтелектуальний розвиток. Дослідження проводилося як до, так і після впровадження заходів, що дозволило виявити динаміку змін. Слід зазначити, що дана шкала була адаптована нами для проведення дослідження. Адаптований варіант шкали був доданий нами в Додатку Б.

Фізичний розвиток учнів оцінювався за допомогою тестів на визначення гнучкості, координації та швидкості реакції (Додаток В). Вибір цих тестів був обумовлений необхідністю оцінки ефективності фізичних гуртків, таких як заняття з гімнастики, футбольні секції та танцювальні студії. Проведене тестування дозволило не лише встановити рівень фізичного розвитку дітей на початковому етапі дослідження, а й оцінити вплив участі у спортивних секціях після впровадження заходів. Аналіз фізичних параметрів школярів дозволив встановити, наскільки значний вплив має регулярна рухова активність у межах дозвілєвої діяльності та які види занять є найефективнішими для підтримки фізичного здоров'я учнів.

Емоційний та психологічний стан учнів оцінювався за допомогою методики «Мій настрій» та тесту тривожності Р. Темпла, В. Амена і М.

Доркі (Додаток Д). Методика «Мій настрій» (Додаток Г) дозволяла встановити загальну емоційну задоволеність дітей своєю дозвіллевою активністю, визначити рівень їхньої мотивації до позашкільних заходів та оцінити вплив розроблених нами заходів на емоційне благополуччя учнів. Тест тривожності використовувався для визначення рівня емоційного напруження, тривожності та адаптації школярів до навчального та позанавчального середовища. Цей тест дозволив оцінити ефективність таких форм дозвіллевої діяльності, як «Коло довіри» та заняття зі шкільним психологом. Порівняння результатів до та після впровадження заходів дозволило встановити позитивний вплив групових та індивідуальних занять на психологічний стан дітей, їхню соціальну адаптацію та загальну емоційну стабільність.

Вибір комплексного підходу до аналізу дозвіллевої діяльності школярів був обґрунтований необхідністю оцінки її ефективності за різними параметрами. Поєднання анкетування, спостереження, психодіагностичних тестів та методик дозволило отримати достовірні та об'єктивні результати, які дали змогу оцінити вплив дозвіллевої діяльності на когнітивний, фізичний, емоційний і психологічний розвиток учнів. Завдяки порівнянню результатів 4-А та 4-Б класів вдалося встановити ефективність впроваджених заходів, а також виявити чинники, що впливають на участь дітей у позашкільній діяльності. Отримані результати можуть бути використані для подальшого вдосконалення системи організації дозвіллевої діяльності в закладах загальної середньої освіти, розробки нових педагогічних підходів та створення сприятливого середовища для всебічного розвитку школярів.

2.2. Аналіз оцінювання проблем і потреб учнів в межах дозвіллевої діяльності за результатами дослідження

Як вже було визначено нами в першому розділі, дозвілєва діяльність є важливою складовою загального розвитку дитини, оскільки вона сприяє

не лише фізичному, а й соціальному та емоційному становленню дитини в різні етапи життя. Саме тому нами було проведене анкетування, яке показало, що 78% дітей відвідують позашкільні заходи, тоді як 22% не залучені до жодної активності. Головними причинами відсутності дозвілєвої діяльності є нестача часу (34%), відсутність цікавих пропозицій (26%) та фінансові труднощі (21%). Найбільш популярними є спортивні секції (45%), творчі гуртки (28%) та інтелектуальні заняття (19%), тоді як волонтерська діяльність приваблює лише 8% дітей. Щодо частоти відвідування, 35% дітей займаються 1-2 рази на тиждень, 42% – 3-4 рази, а 23% – понад 5 разів. Вплив дозвілля батьки оцінюють неоднозначно: хоча 91% зазначають позитивний вплив, 9% не бачать значних змін. Близько 24% батьків не помітили суттєвих змін у поведінці дітей, а 7% навіть вважають, що дозвілєва діяльність може відволікати від навчання (рис.2.1).

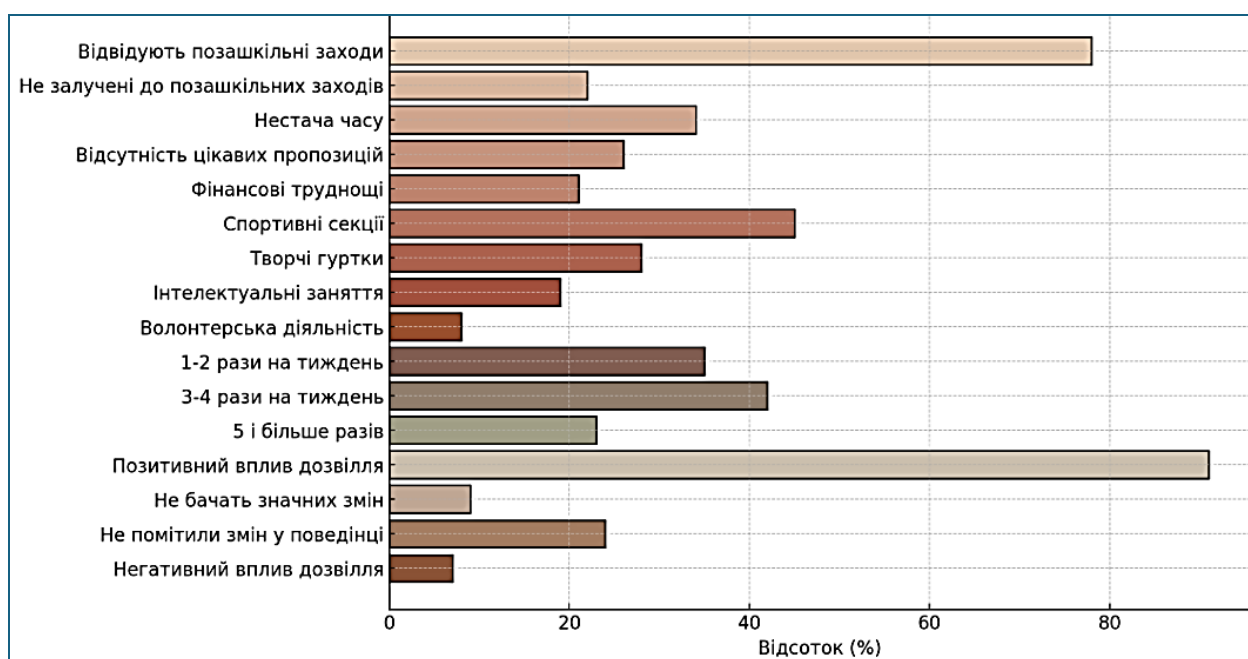


Рис.2.1 Результати анкетування батьків щодо дозвілєвої діяльності дітей (учні 4-го класу)

Серед вчителів 81% зазначили, що їхні учні мають позашкільну активність, але 19% залишаються поза межами гурткової роботи. 57% вчителів вважають, що навчальне навантаження може перешкоджати участі

у дозвіллі, а 43% зазначають, що діти поєднують навчання та гуртки без проблем. Щодо впливу дозвілля на розвиток учнів, 74% вчителів оцінюють його як позитивний, тоді як 26% не бачать суттєвих змін. Лише 32% вважають рівень фізичної активності дітей високим, а 18% – низьким. Також 24% вчителів не помітили змін у поведінці учнів після відвідування позашкільних заходів, а 8% вважають, що в деяких випадках гуртки можуть негативно впливати на навчання (рис.2.2).

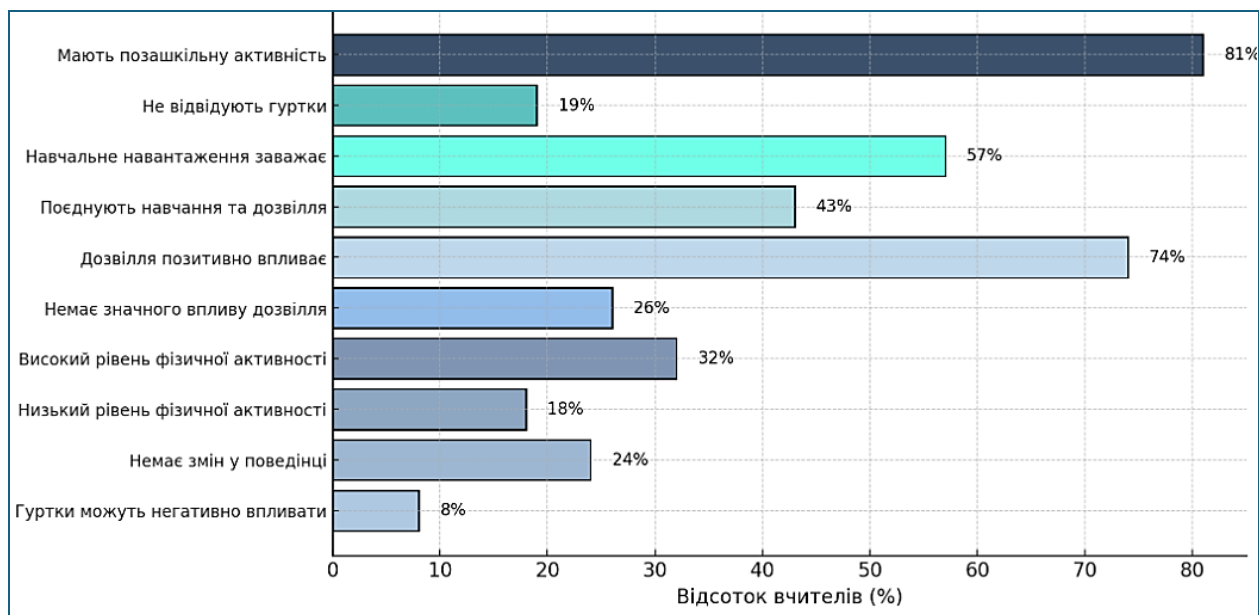


Рис. 2.2 Оцінка вчителями основних показників дозвіллевої діяльності учнів

З огляду на це ми має зазначити, що результати попереднього анкетування свідчать, що хоча більшість дітей залучені до дозвіллевої діяльності, проте існує ряд проблем, які обмежують їхню участь, зокрема частина учнів не має бажання відвідувати гуртки, які наявні в СЗОШ № 54, адже на їх бачення наразі відсутність цікавих варіантів, а також присутнє надмірне навчальне навантаження. Саме тому, ми маємо наголосити, що для покращення даної ситуації необхідно розширити спектр доступних дозвіллевих заходів, зокрема, впровадити нові гуртки, які враховуватимуть інтереси дітей.

Оскільки в межах нашого дослідження аналізується дозвіллева діяльність учнів 4-х класів (НЕ ВКАЗАНА ШКОЛА), попередне

спостереження було проведено нами серед 50-ти осіб. Метою спостереження нами було визначення основних форм дозвілєвої діяльності, а також виявлення рівня активності школярів у позашкільній діяльності. У результаті спостереження нами встановлено, що 72% учнів (36 осіб) беруть участь у різних позашкільних видах діяльності (зокрема танці, математичний клуб тощо), в той час як 28% (14 осіб) не залучені до організованих шуолою дозвілєвих заходів. Найпоширенішими формами дозвілля виявилися заняття у спортивних секціях (40% або 20 осіб), гуртках художньої творчості (18% або 9 осіб), а також відвідування бібліотеки або участь у шкільних театральних виставах (14% або 7 осіб).

Водночас нами був відзначений недостатній рівень розвитку таких дозвілєвих заходів, як гуртки спрямовані на когнітивний розвиток, які представлені лише одним математичним гуртком, а саме «Розумник», у якому беруть участь 6% учнів (3 особи). Слід зазначити що лише 10% школярів (5 осіб) залучені до музичної діяльності, що свідчить про обмеженість можливостей у цьому напрямку. Проведений нами аналіз рівня активності учнів показав, що серед залучених до гурткової роботи 65% (23 учні) відвідують заняття регулярно, тоді як 35% (13 осіб) відзначили нерегулярність участі через нестачу вільного часу та недостатньої кількості цікавих дозвілєвих заходів. Таким чином, отримані результати свідчать про необхідність розробки та впровадження нових заходів для оптимізації дозвілєвого простору у школі (рис.2.3).

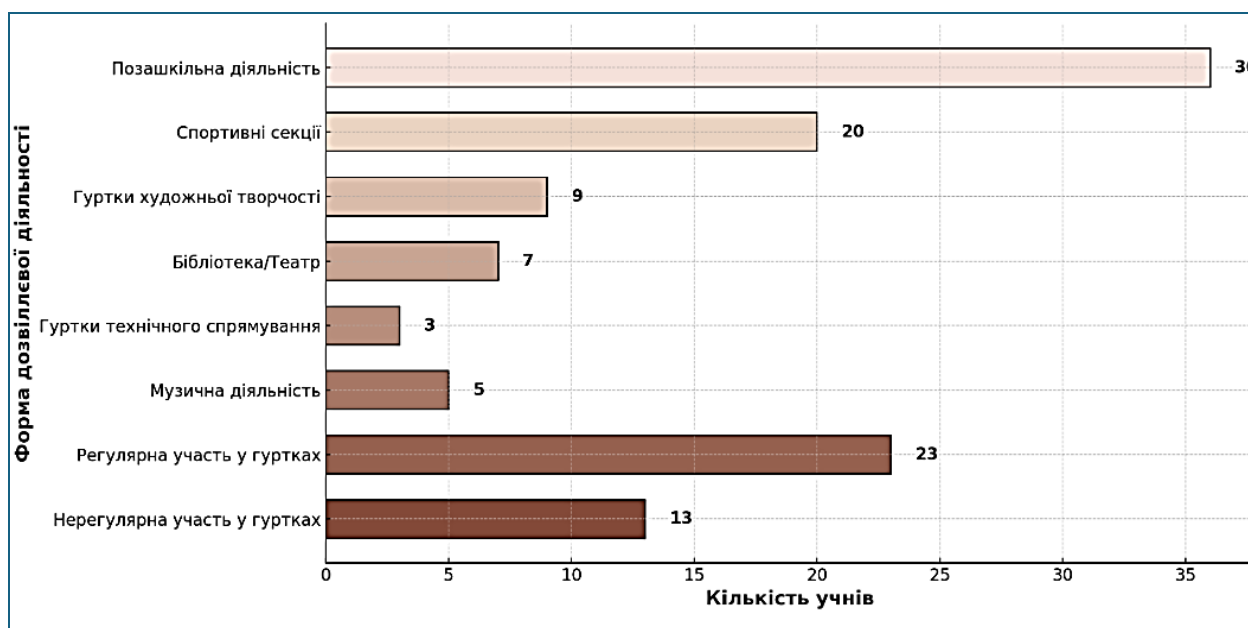


Рис.2.3 Спостереження за дозвілєвою діяльністю учнів 4-го класу (НЕ ВКАЗАНА ШКОЛА)

Шкала Векслера для дітей (WISC-IV, скорочена версія) була використана нами для оцінки когнітивних здібностей учнів 4-х класів СЗОШ (-). Оцінювання охоплювало чотири основні складові, зокрема: вербальне розуміння, перцептивне міркування, робочу пам'ять та швидкість обробки інформації. Тестування проводилося серед 50 учнів, тобто 4А та 4Б класів. Ми маємо зазначити, що у школі функціонує єдиний гурток, який спрямований на когнітивний розвиток, «Розумник», проте він працює нерегулярно та має низьку відвідуваність, що значно впливає на загальний рівень когнітивного розвитку учнів. Ми має наголосити, що результати тестування показали середній рівень розвитку когнітивних навичок. Найкращі показники зафіксовано у швидкості обробки інформації та перцептивному міркуванні, тоді як вербальне розуміння та робоча пам'ять мали дещо слабші результати.

В підрозділі вербального розуміння учні в середньому набрали 1,3–1,4 бала. Найвищі показники були в тестах на подібності (32% учнів отримали 2 бали), проте загальна обізнаність викликала труднощі (32% неправильних відповідей). Це свідчить про середній рівень сформованості словникового запасу та загальних знань (рис.2.4).

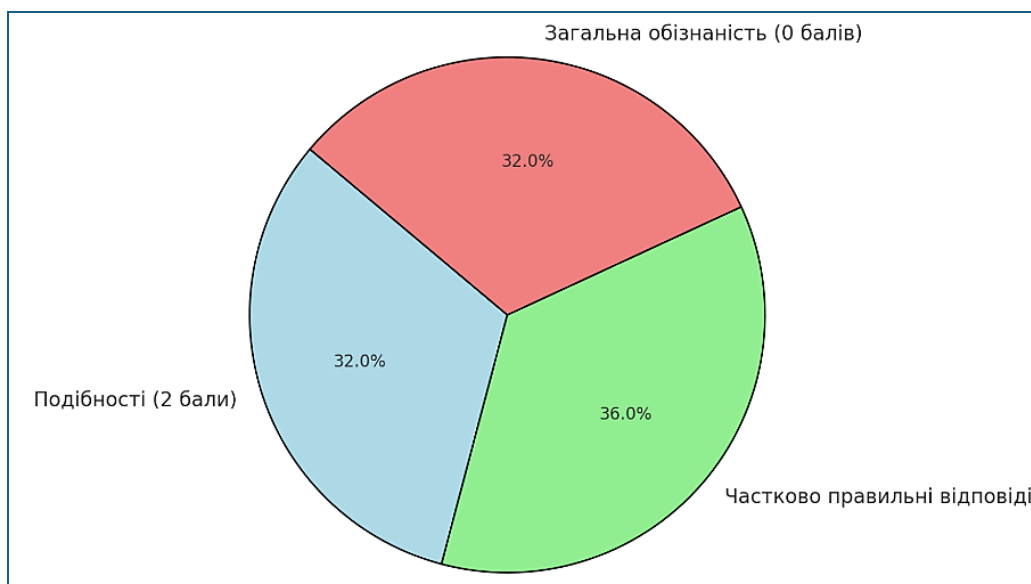


Рис.2.4 Результати вербального розуміння (шкала Векслера, WISC-IV)

Перцептивне міркування оцінювалося за завданнями на завершення зображень, конструювання фігур та матриці Равена. Середній бал становив 1,3–1,5, а найбільшу складність викликало завдання на узагальнення логічних послідовностей (30% неправильних відповідей). Проте учні добре впоралися із завершенням зображень (38% отримали 2 бали), що свідчить про розвинену зорово-просторову увагу (рис.2.5).

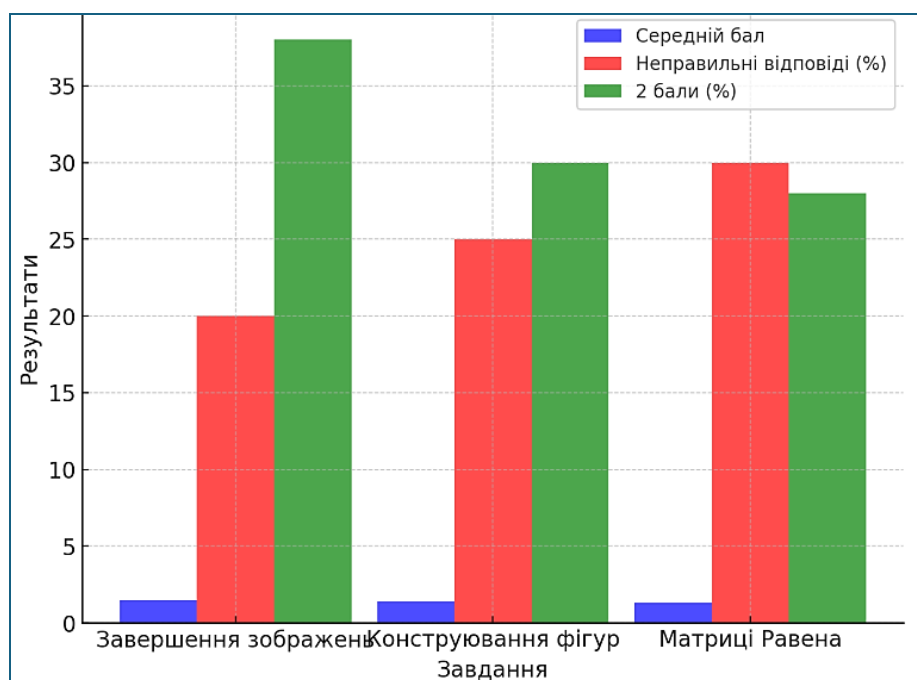


Рис.2.5 Перцептивне міркування (оцінка за шкалою WISC-IV)

Робоча пам'ять мала найнижчі показники, особливо в арифметичних завданнях, де 76% учнів дали неправильні відповіді. Запам'ятовування

чисел показало трохи кращі результати – 30% правильних відповідей, що вказує на певні труднощі із збереженням і відтворенням інформації. Швидкість обробки інформації мала найкращі результати серед усіх розділів тесту. В завданнях на кодування символів та пошук заданих елементів учні набрали 1,4–1,5 бала, а повністю правильні відповіді дали 34–38% дітей. Це свідчить про достатньо швидку здатність до обробки візуальної інформації та концентрації уваги (рис.2.6).

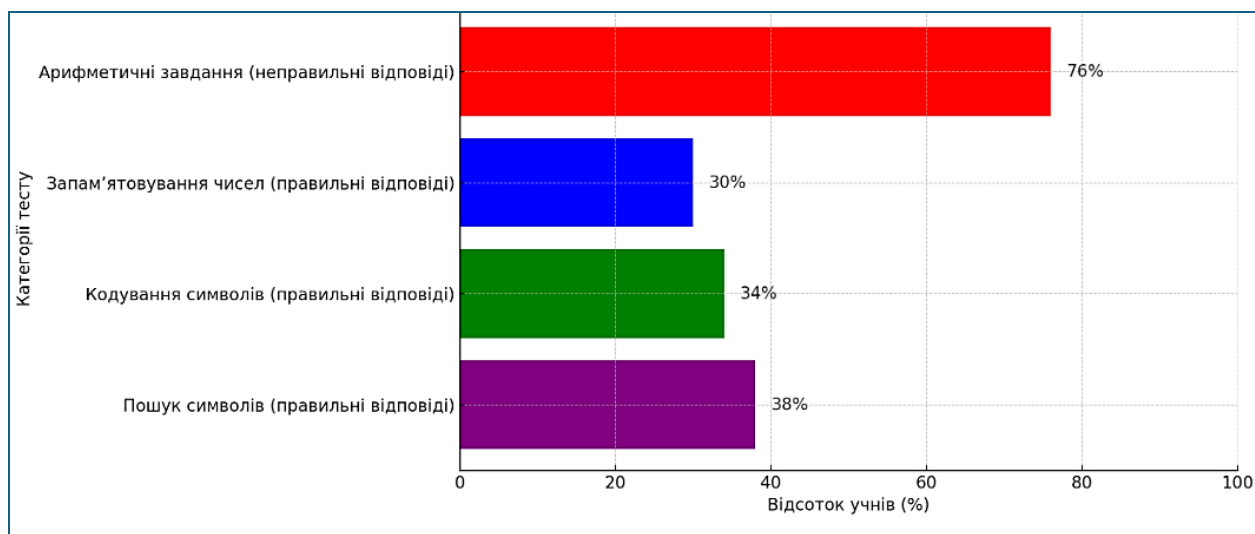


Рис.2.6 Результати тестування за шкалою WISC-IV (CZOШ-)

Загалом рівень когнітивного розвитку учнів 4-х класів можна оцінити як середній, що відповідає діапазону 1,3–1,5 бала за різними показниками. Наявність математичного гуртка «Розумник» не мала значного впливу на результати тестування через його нерегулярність та низьку відвідуваність. Найсильніші сторони дітей проявилися у швидкості обробки інформації та перцептивному міркуванні, тоді як вербальне розуміння та робоча пам'ять виявилися менш розвиненими.

Результати тестування фізичного розвитку учнів 4-х класів CZOШ - показали середній рівень фізичної підготовки. У тесті на гнучкість 22% учнів показали високий рівень (+10 см і більше від пальців ніг), 48% – середній рівень (доторкнулися до пальців ніг або до 9 см від них), а 30% не змогли дотягнутися більше ніж на 10 см, що свідчить про недостатню гнучкість у третини дітей. У тесті на координацію та рівновагу

(«Ластівка») 28% учнів змогли утримати положення більше 15 секунд, що свідчить про високий рівень, 42% утримували рівновагу від 10 до 14 секунд, а 30% – менше 10 секунд, що свідчить про низький рівень координації. Відвідування танцювального гуртка позитивно вплинуло на результати частини дітей, однак загальна фізична активність залишається недостатньою.

Швидкість реакції також продемонструвала середній рівень: 26% учнів впоралися з тестом на високому рівні (менше 10 см), 44% – на середньому (10-20 см) і 30% – на низькому рівні (більше 20 см). Це вказує на середню швидкість нервово-м'язових рефлексів більшості дітей, але водночас третина учнів має низьку швидкість реакції, що може бути наслідком переважно малорухливого способу життя та недостатньої спортивної активності (табл.2.1).

Таблиця 2.1

Результати тестування фізичного розвитку учнів 4-х класів

Тест	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Характеристика результатів
Гнучкість	22% (+10 см і більше)	48% (до 9 см від пальців ніг)	30% (не дістали більше ніж на 10 см)	Більшість учнів мають середній рівень гнучкості, але 30% демонструють недостатню рухливість, що може бути наслідком малорухливого способу життя.
Координація та рівновага («Ластівка»)	28% (утримували положення >15 сек)	42% (утримували рівновагу 10-14 сек)	30% (менше 10 сек)	Загалом рівень координації середній, однак третина дітей має проблеми з рівновагою. Відвідування танцювального гуртка частково покращує показники.
Швидкість реакції	26% (менше 10 см)	44% (10-20 см)	30% (більше 20)	Більшість учнів мають середню швидкість реакції,

			см)	але 30% демонструють низькі показники, що може свідчити про недостатню фізичну активність.
--	--	--	-----	--

Загальні результати тестування демонструють переважно середній рівень фізичної підготовки серед учнів 4-х класів. У всіх тестах 42-48% дітей продемонстрували середні показники, близько 30% – низький рівень, а 22-28% – високий. Найкращі результати були зафіксовані у тесті на рівновагу, що може бути пов'язано з відвідуванням танцювального гуртка. Проте через нерегулярність занять у спортивних гуртках та низьку загальну зацікавленість фізичною активністю результати не є високими. Для покращення фізичних показників необхідно збільшити рухову активність учнів та зробити спортивні секції більш доступними та привабливими для школярів.

Важливим аспектом проведення дослідження, стала оцінка емоційної та психологічної стабільності, що є важливим аспектом загального розвитку учнів початкової школи. Для дослідження цього аспекту були використані: методика «Мій настрій» та тест «Тривожність» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен).

Результати тестування за методикою «Мій настрій» дозволили оцінити загальний емоційний фон учнів, рівень благополуччя, психоемоційний комфорт та рівень тривожності. Високий рівень емоційного благополуччя (30-35 балів) спостерігається у 20% учнів, середній рівень емоційного стану (25-29 балів) має 50% дітей, знижений рівень настрою (19-24 бали) зафіксовано у 22% учнів, а високий рівень тривожності або негативного емоційного стану (менше 18 балів) виявлено у 8% дітей. Середній бал за тестом становить 25,7, що свідчить про те, що більшість учнів мають середній рівень емоційного стану. Водночас 8% учнів демонструють високий рівень тривожності, що є тривожним

сигналом і вказує на необхідність додаткової психологічної підтримки (рис.2.7).

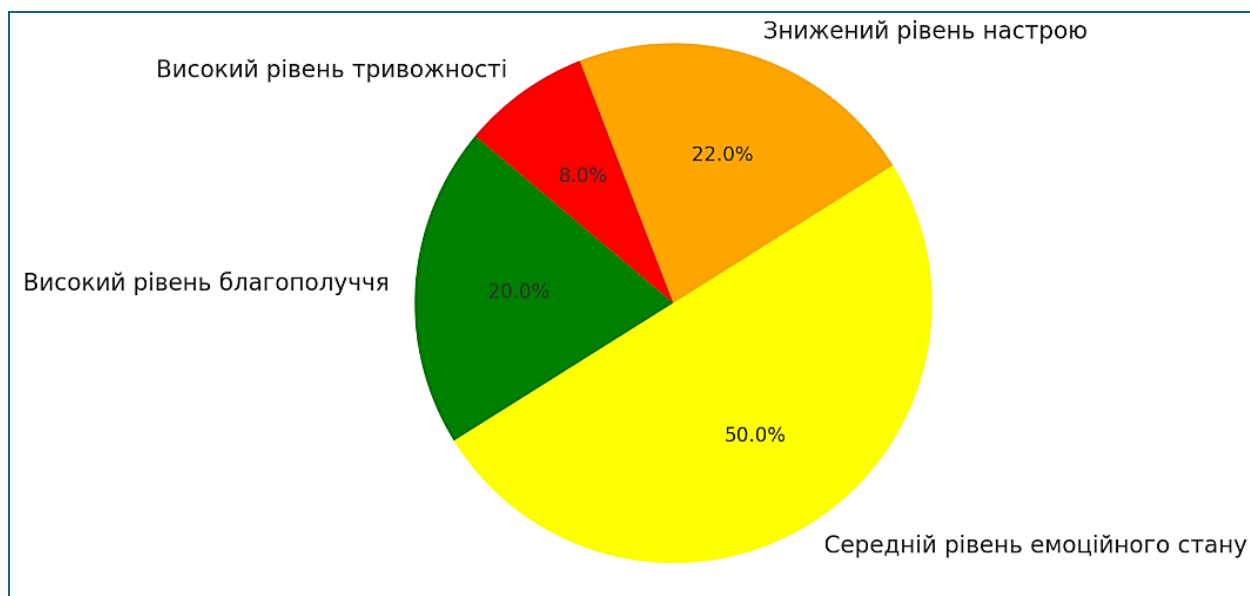


Рис.2.7 Рівень емоційного благополуччя учнів за методикою «Мій настрій»

За результатами тесту «Тривожність» встановлено, що низький рівень тривожності спостерігається у 24% дітей, середній рівень має 52% учнів, а високий рівень тривожності проявляється у 24% учнів. Середній бал за цим тестом становить 17,4. Більшість дітей (52%) мають нормальний рівень тривожності, що є очікуваним результатом, однак 24% учнів демонструють високий рівень тривожності, що може бути наслідком стресових ситуацій у навчанні, недостатньої соціальної підтримки або обмежених можливостей для дозвілєвої діяльності (рис.2.8).

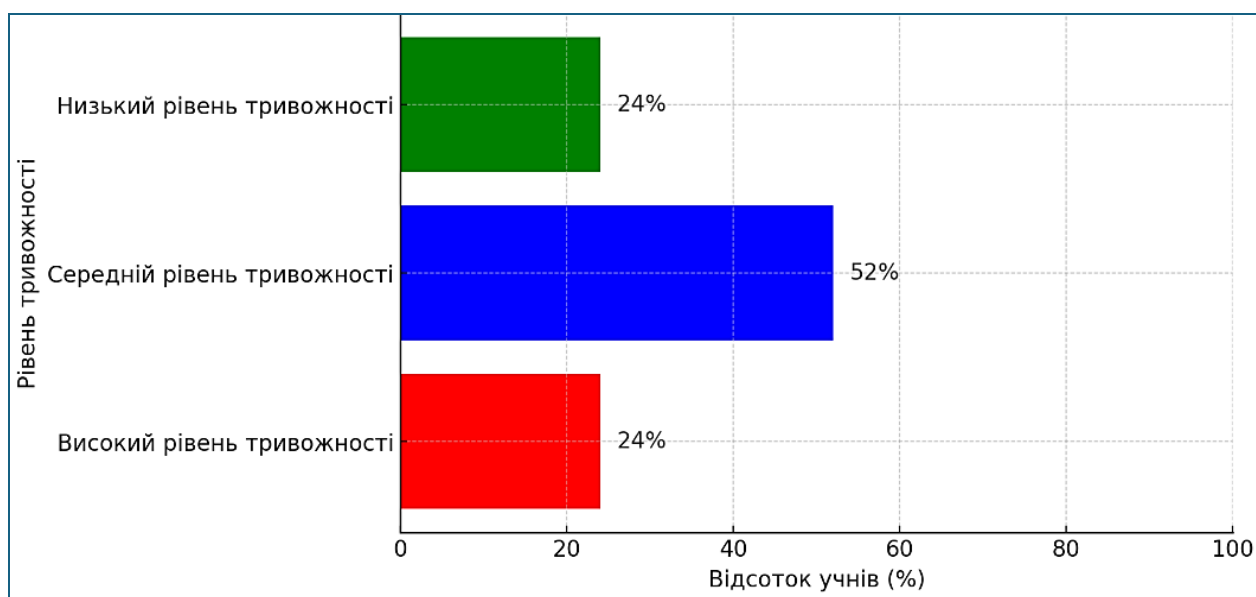


Рис.2.8 Результати тесту «Тривожність» (СЗОШ-)

Результати тестування свідчать, що учні 4-х класів СЗОШ - мають середній рівень емоційної стабільності та помірну тривожність. Близько 50% дітей перебувають у середній зоні емоційного благополуччя, тоді як 24% учнів мають високий рівень тривожності, що є тривожним сигналом. Обмежена кількість занять із психологом та недостатня зацікавленість учнів у цих зустрічах можуть бути факторами, що вплинули на результати. Для покращення емоційного стану школярів доцільно збільшити частоту зустрічей із психологом та мотивувати дітей до їх відвідування, впровадити додаткові методи зниження стресу, такі як групові заняття, арт-терапія чи спортивні активності, а також підвищити рівень комунікації в колективі для покращення соціальної підтримки серед учнів. Загалом, емоційний стан учнів не є критично низьким, але потребує додаткової уваги, особливо для дітей із підвищеним рівнем тривожності.

Необхідність розробки та впровадження дозвілєвої діяльності для учнів 4-х класів є очевидною, оскільки вона сприяє їхньому гармонійному розвитку, покращенню когнітивних здібностей, фізичного стану та психоемоційного благополуччя. Результати дослідження показали, що значна частина школярів не залучена до позашкільних активностей або має обмежені можливості через нестачу цікавих варіантів та надмірне навчальне навантаження. Водночас аналіз когнітивного розвитку засвідчив середній рівень сформованості необхідних навичок, особливо у вербальному розумінні та робочій пам'яті, що вказує на потребу у гуртках, спрямованих на інтелектуальний розвиток. Фізична підготовка учнів також демонструє середні показники, а третина дітей має низький рівень гнучкості, координації та швидкості реакції, що свідчить про необхідність розширення можливостей для рухової активності та створення додаткових спортивних секцій. Крім того, психоемоційний стан учнів викликає занепокоєння, оскільки 24% дітей мають підвищений рівень тривожності, що може бути наслідком навчального стресу, недостатньої соціалізації або

нестачі підтримки. Відсутність достатньої кількості заходів, спрямованих на емоційне розвантаження, ще більше загострює цю проблему. Отже, розробка та впровадження дозвілєвої діяльності є необхідним кроком для забезпечення повноцінного розвитку школярів, підвищення їхньої мотивації, зміцнення фізичного здоров'я та покращення емоційного стану, що в цілому сприятиме більшій залученості дітей у навчальний процес і комфортному соціальному середовищу в школі.

Після отримання даних, нами було розроблено та запроваджено низку дозвілєвих заходів, серед яких: інтелектуальний клуб «Кмітливчик», захід «Малюємо як Давінчі», заходи на розвиток фізичних аспектів «Зайчик-стрибайчик», а також психологічний тренінг «Місце твого спокою».

Програма інтелектуального клубу «Кмітливчик» для учнів 4-го класу

Загальні положення. Інтелектуальний клуб «Кмітливчик» – це освітньо-дозвілєва програма, спрямована на розвиток когнітивних здібностей, творчого мислення та комунікативних навичок учнів 4-го класу. Основна мета клубу – формування у дітей інтересу до пізнання, розширення кругозору, вдосконалення логічного мислення, навчання навичкам аналізу інформації та ефективної роботи в команді.

Кількість відвідувань та графік роботи. Клуб функціонує протягом усього навчального року з періодичністю двічі на місяць. Загальна кількість занять – 20 зустрічей на рік. Кожне заняття триває 60 хвилин. Додатково проводяться спеціальні інтелектуальні змагання та тематичні заходи у форматі конкурсів або квестів.

Структура клубу. Клуб має чітку структуру, що забезпечує всебічний розвиток учасників. Його діяльність організована у кількох напрямках:

- **Логічні та стратегічні ігри** (розвиток аналітичного мислення, навчання плануванню та стратегічному підходу).

- **Мовленнєві вправи та риторика** (розвиток словникового запасу, вміння чітко формулювати думки, навички публічного виступу).
- **Пізнавальні квести та вікторини** (збагачення знань у різних галузях: наука, культура, мистецтво, історія, природа).
- **Розвиток креативного мислення** (вправи на нестандартне вирішення задач, творчі конкурси).
- **Командна робота та комунікативні тренінги** (навички ефективної співпраці, вирішення конфліктних ситуацій).
- **Швидкочитання та мнемотехніка** (вправи на покращення швидкості читання, розвитку пам'яті, уваги та зосередженості).

Програма занять

Програма розрахована на 10 місяців і містить тематичні заняття, що змінюються відповідно до етапів розвитку дітей.

1. **Вересень** – знайомство, командування, тренінг «Мистецтво мислити» (вправи на логіку, розвиток критичного мислення).
2. **Жовтень** – стратегічні ігри: шахи, логічні головоломки, математичні задачі.
3. **Листопад** – мовленнєві ігри, дебати, вправи на формування зв'язного мовлення.
4. **Грудень** – тематичні квести з історії та географії.
5. **Січень** – навчання швидкочитанню, мнемотехніці та розвитку пам'яті.
6. **Лютий** – розгляд винаходів та відкриттів у світі науки (формат вікторини).
7. **Березень** – творчі вправи, розвиток креативності, створення проектів.
8. **Квітень** – логічні задачі, алгоритмічне мислення, квест «Розгадай шифр».
9. **Травень** – фінальний конкурс знавців, підведення підсумків року, нагородження учасників.

Що входить у діяльність клубу. Учасники клубу отримують доступ до інтерактивних занять, матеріалів для розвитку мислення, можливість брати участь у командних іграх, вікторинах та конкурсах. Клуб сприяє формуванню позитивної мотивації до навчання, допомагає дітям знаходити нових друзів та вдосконалювати навички, необхідні для подальшого навчання та життя.

Програма заходу «Малюємо як Да Вінчі»

Захід «Малюємо як Да Вінчі» – це комплекс занять, спрямованих на розвиток творчого потенціалу, художніх навичок та просторового мислення учнів 4-го класу. Програма поєднує в собі навчання основам малювання за методикою Леонардо да Вінчі, знайомство з його творчістю та застосування отриманих знань у практичній діяльності. Основною метою заходу є розвиток у дітей уважності до деталей, розуміння пропорцій, гармонії кольору та форми, а також формування художнього смаку та навичок самовираження через образотворче мистецтво.

Структура заходу. Захід триває протягом одного тижня і складається з п'яти тематичних занять, кожне з яких охоплює певний аспект художньої майстерності. Усі заняття організовані у формі інтерактивного навчання з елементами дослідження та творчого експерименту.

1. День 1: Вступ у світ Да Вінчі

- Ознайомлення з біографією Леонардо да Вінчі, його багатогранною діяльністю як художника, винахідника та науковця.
- Аналіз картин Да Вінчі, розбір композиційних прийомів та основних художніх принципів.
- Практичне завдання: створення ескізів простих геометричних фігур, як основи для подальшого малювання складних об'єктів.

2. День 2: Секрети штрихування та світлотіні

- Вивчення техніки штрихування, розбір способів створення об'єму за допомогою світлотіні.
- Аналіз малюнків Леонардо да Вінчі та розбір його методів передачі глибини та деталей.
- Практичне завдання: виконання вправ на штрихування, відтворення простих об'ємних предметів у графічній техніці.

3. День 3: Пропорції людини та природи

- Вивчення «Вітрувіанської людини» як прикладу ідеальних пропорцій у малюванні людського тіла.
- Ознайомлення з основними правилами побудови фігури людини та тварин.
- Практичне завдання: створення начерків людських облич та ескізів рухомих фігур, використовуючи основи анатомії.

4. День 4: Перспектива та глибина у мистецтві

- Вивчення основ лінійної перспективи та принципів зображення тривимірного простору.
- Аналіз перспективи у картинах Да Вінчі та її впливу на глибину композиції.
- Практичне завдання: створення малюнка архітектурного простору з використанням перспективних ліній.

5. День 5: Творча майстерня – власна картина у стилі Да Вінчі

- Закріплення отриманих знань та застосування на практиці.
- Робота над фінальним творчим проєктом: створення малюнка на обрану тему у техніці, наближеній до стилю Леонардо да Вінчі.
- Організація виставки робіт учасників, обговорення досягнень та аналіз творчих знахідок кожного учасника.

Що входить у захід. Захід передбачає використання різних матеріалів та технік малювання, включаючи графітні олівці, вугілля, сангіну та туш. Кожен учасник отримує можливість розкрити власний

творчий потенціал, навчитися працювати з деталями, перспективою та композицією. Завдяки інтерактивному підходу та практичним вправам учні не тільки засвоюють основи академічного малювання, а й розвивають уважність, просторове мислення та здатність до художнього самовираження. Завершальною частиною заходу є виставка робіт, що дає змогу дітям побачити власний прогрес, оцінити творчі досягнення інших учасників і відчувати гордість за власні мистецькі здобутки.

Програма заходу «Зайчик-стрибайчик»

Захід «Зайчик-стрибайчик» – це комплекс фізичних активностей, спрямованих на розвиток сили, витривалості, координації та гнучкості дітей. Програма передбачає різні форми рухової діяльності, що включають вправи на розвиток основних фізичних якостей, ігрові змагання та естафети, які допомагають дітям вдосконалювати свої навички у веселій і мотивуючій атмосфері. Основна мета заходу – популяризація активного способу життя, формування у дітей позитивного ставлення до фізичної активності та розвиток командної взаємодії.

Структура заходу. Захід триває п'ять днів і включає різноманітні фізичні вправи, спортивні ігри та змагальні естафети. Кожен день присвячений розвитку певних фізичних навичок.

1. День 1: Руханка та гнучкість

- Ознайомлення з програмою заходу, пояснення важливості фізичних вправ для здоров'я.
- Комплекс загальнорозвивальних вправ: біг, стрибки, махи руками та ногами, вправи на розтяжку.
- Розвиток гнучкості через ігрові вправи та парну гімнастику.
- Завершення заняття вправами на розслаблення та дихальними техніками.

2. День 2: Спритність та координація

- Рухливі ігри на швидкість реакції та точність рухів.

- Вправи зі скакалками, обручами та м'ячами для розвитку спритності.
- Командні ігри на координацію рухів (естафети з елементами рівноваги та швидкості).
- Завершення заняття розтяжкою та легкими релаксаційними вправами.

3. День 3: Сила та витривалість

- Вправи на зміцнення м'язів рук, ніг та корпусу (присідання, планка, стрибки, віджимання).
- Бігові вправи та смуги перешкод для розвитку витривалості.
- Групові завдання з елементами командної роботи (наприклад, перетягування канату).
- Завершення заняття дихальними вправами та розслаблюючим масажем.

4. День 4: Стрибкові вправи та координаційні ігри

- Навчання правильним технікам стрибків (у довжину, висоту, через перешкоди).
- Веселі ігри з елементами стрибкових вправ (наприклад, «Кенгуру» або «Перестрибни перешкоду»).
- Командні спортивні змагання, що розвивають координацію та швидкість.
- Завершення заняття спокійною ходьбою та вправами на розтягування.

5. День 5: Великий фінал – спортивний квест

- Проведення підсумкового спортивного квесту, де команди долають різні завдання на силу, спритність, витривалість та координацію.
- Виконання колективних спортивних завдань на взаємодію та підтримку.

- Урочисте нагородження учасників, вручення дипломів та медалей за активну участь у заході.
- Завершальний флешмоб та групові вправи на розслаблення.

Що входить у захід. Захід передбачає використання різноманітного спортивного інвентарю (м'ячі, скакалки, обручі, смуги перешкод) для урізноманітнення вправ. Всі активності розраховані на вікові особливості дітей 4-го класу, що дозволяє їм розвивати свої фізичні здібності у безпечному та цікавому форматі. Завдяки інтерактивним іграм, командним естафетам та дружній атмосфері, учасники не лише зміцнюють своє здоров'я, а й навчаються працювати у команді, підтримувати один одного та весело проводити час. Завершальною частиною заходу є спортивний квест та нагородження учасників, що сприяє підвищенню мотивації дітей до занять фізичною активністю та зміцнює у них позитивне ставлення до здорового способу життя.

Програма психологічного тренінгу «Місце твого спокою»

Психологічний тренінг «Місце твого спокою» спрямований на розвиток емоційної стійкості, навичок саморегуляції та вміння керувати власними емоціями. Головна мета заходу – навчити дітей розпізнавати свої емоційні стани, справлятися зі стресом, знижувати рівень тривожності та знаходити власні методи відновлення психологічного комфорту. Програма поєднує практичні вправи, творчі методики та інтерактивні заняття, що сприяють гармонійному психоемоційному розвитку учнів.

Структура тренінгу. Тренінг триває п'ять днів і складається з тематичних занять, кожне з яких спрямоване на освоєння певних технік саморегуляції та внутрішнього балансу.

1. День 1: Знайомство з власними емоціями

- Ознайомлення учасників з поняттям емоцій та їх значенням у житті людини.
- Вправа «Емоційна карта» – створення малюнка, що відображає внутрішній стан дитини.

- Рольові ігри на розпізнавання емоцій та вербального й невербального їх вираження.
- Практика «Скринька почуттів» – написання на папері своїх емоцій та обговорення способів їх вираження.

2. День 2: Як подолати тривожність та знайти спокій

- Обговорення причин тривожності та методів її подолання.
- Дихальні вправи «4-7-8» та «Повільний видих» для зниження стресу.
- Методика візуалізації «Місце твого спокою» – створення уявного образу безпечного та комфортного місця.
- Арт-терапія: малювання власного «острівця спокою» або створення колажу.

3. День 3: Управління гнівом та негативними емоціями

- Розбір механізмів гніву та способів його конструктивного вираження.
- Вправа «Кольоровий гнів» – малювання емоційних станів через колір.
- Практика «Гаряча картопля» – навчання виплеску негативних емоцій через рухову активність.
- Використання гумору та позитивного мислення у складних ситуаціях.

4. День 4: Як знайти гармонію у спілкуванні

- Обговорення важливості взаєморозуміння та емпатії.
- Вправа «Чарівне дзеркало» – кожен учасник говорить щось позитивне про свого сусіда.
- Рольові ігри на розвиток навичок ефективного спілкування.
- Методика «Активне слухання» – навчання взаєморозумінню у груповій взаємодії.

5. День 5: Підсумковий день – створення ресурсу спокою

- Повторення основних навичок, отриманих під час тренінгу.

- Практична вправа «Мій власний ресурс» – створення персонального плану емоційного відновлення.
- Групова рефлексія та обговорення особистих відкриттів.
- Завершальна медитація «Шлях до спокою».

Що входить у тренінг. Програма тренінгу передбачає використання різних методик емоційної регуляції: дихальні техніки, вправи на розслаблення, арт-терапія, тілесно-орієнтовані вправи та інтерактивні рольові ігри. Кожне заняття побудоване у формі доброзичливої взаємодії, що дозволяє дітям вільно висловлювати свої почуття та отримувати підтримку. Учасники тренінгу набувають корисних навичок для контролю власного емоційного стану, що сприяє їхньому загальному психологічному благополуччю та гармонійному розвитку. Завершальним етапом є створення «ресурсної карти» – особистого переліку методів, що допомагають кожному учаснику знаходити внутрішній спокій у складних ситуаціях. Це дає змогу дітям не лише отримати теоретичні знання, а й навчитися застосовувати їх на практиці у повсякденному житті.

З огляду на розроблені нами заходи, нами було проведено повторне анкетування, результати якого свідчать про позитивний вплив запроваджених заходів на дозвілєву діяльність учнів, проте їх ефективність варіюється залежно від напрямку реалізованих активностей (рис.2.9).

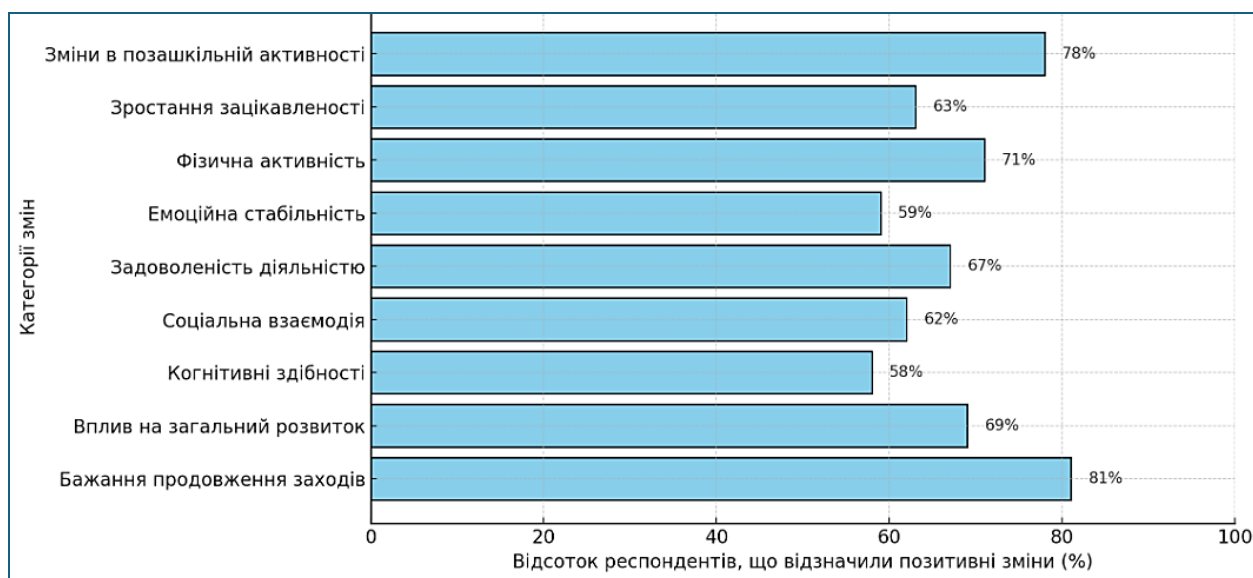


Рис.2.9 Результати повторного анкетування батьків та вчителів

Загалом 78% респондентів підтвердили наявність значних змін у позашкільній активності дітей, 17% відзначили часткові покращення, тоді як 5% опитаних не помітили жодних змін. Щодо рівня зацікавленості учнів у позашкільній діяльності, 63% респондентів зафіксували його значне зростання, 28% вказали на помірне підвищення, тоді як 9% зазначили, що він залишився без змін. Водночас лише 2% вказали на зниження зацікавленості, що може свідчити про необхідність коригування окремих аспектів програми заходів. Результати щодо фізичної активності демонструють позитивну динаміку: 71% батьків та педагогів зазначили, що учні стали значно активнішими у спортивних заходах, 19% спостерігали часткові зміни, а 10% респондентів не помітили жодних змін у фізичній активності дітей.

Аналіз відповідей щодо емоційної стабільності дітей після участі у заходах показав, що 59% респондентів помітили, що діти стали менш тривожними, 33% відзначили часткове покращення, тоді як 8% не побачили жодних змін. Оцінюючи рівень задоволеності дітей позашкільною діяльністю, 67% батьків і вчителів підтвердили, що діти стали значно задоволенішими, 24% повідомили про часткове зростання задоволеності, а 9% зафіксували відсутність змін у ставленні учнів до позашкільної активності.

Рівень соціальної взаємодії також демонструє позитивні зміни: 62% учасників анкетування вказали на значне покращення комунікативних навичок дітей, 29% відзначили часткові зміни, а 9% заявили, що взаємодія дітей у колективі залишилася без змін. Щодо когнітивних здібностей, 58% респондентів відзначили значне покращення уваги, пам'яті та швидкості мислення дітей, 31% помітили незначні покращення, а 11% не зафіксували змін. Оцінка впливу заходів на загальний розвиток учнів також демонструє позитивну тенденцію: 69% опитаних оцінили вплив заходів як дуже позитивний, 25% як помірно позитивний, а 6% не побачили змін у

розвитку дітей. Більшість респондентів (81%) висловили бажання, щоб подібні дозвілєві заходи продовжувалися у майбутньому, 16% підтримали цю ідею, але з певними змінами у програмі, тоді як 3% вважають такі заходи непотрібними.

Відкриті відповіді респондентів щодо можливих змін та доповнень до програми свідчать про потребу у збільшенні кількості спортивних активностей, розширенні мистецьких та творчих напрямів, а також удосконаленні підходів до розвитку комунікативних навичок та психологічної стійкості учнів. У цілому результати повторного анкетування підтверджують ефективність реалізованих заходів, однак вказують на необхідність подальшого удосконалення програми з урахуванням індивідуальних потреб дітей та побажань батьків і педагогів.

Повторне спостереження за учнями 4-х класів СЗОШ- після запровадження нових дозвілєвих заходів дало змогу оцінити ефективність змін та визначити рівень залученості школярів у позашкільну активність. Загальна кількість опитаних залишилася незмінною і становила 50 осіб. Основною метою повторного спостереження було встановлення динаміки змін у рівні участі дітей у дозвілєвій діяльності, а також оцінка впливу нововведених заходів на зацікавленість школярів позашкільними активностями (табл.2.2).

Таблиця 2.2

Порівняльний аналіз результатів спостереження за дозвілєвою діяльністю учнів

Показник	Попереднє спостереження	Повторне спостереження	Характеристика змін
Загальна залученість до позашкільної діяльності	72% (36 учнів)	88% (44 учні)	Спостерігається суттєве зростання рівня залученості дітей до позашкільної активності, що свідчить про ефективність нових заходів.
Кількість	28% (14 учнів)	12% (6 учнів)	Значне зменшення кількості дітей, які

учнів, які не залучені до організованих заходів			не беруть участь у жодній дозвілєвій діяльності.
Заняття у спортивних секціях	40% (20 учнів)	50% (25 учнів)	Приріст на 10% завдяки активному впровадженню заходу «Зайчик-стрибайчик».
Гуртки художньої творчості	18% (9 учнів)	24% (12 учнів)	Позитивна динаміка, зростання інтересу до творчих напрямів.
Відвідування бібліотек, участь у театральних виставах	14% (7 учнів)	18% (9 учнів)	Незначне зростання, що свідчить про підвищення інтересу до літературних і театральних активностей.
Гуртки когнітивного розвитку	6% (3 учні)	22% (11 учнів)	Значне покращення показників завдяки запровадженню інтелектуального клубу «Кмітливчик».
Залученість до музичної діяльності	10% (5 учнів)	20% (10 учнів)	Залученість подвоїлася, що свідчить про розширення можливостей для музичного розвитку.
Регулярне відвідування заходів	65% (23 учні)	82% (36 учнів)	Значне покращення, що свідчить про підвищення зацікавленості та мотивації дітей.
Нерегулярне відвідування заходів	35% (13 учнів)	18% (8 учнів)	Скорочення кількості учнів, які відвідують заняття нерегулярно, що свідчить про покращення організації дозвілля.

Результати спостереження показали, що загальна кількість учнів, залучених до позашкільної діяльності, зросла на 16% і становить 88% (44 особи) порівняно з 72% (36 осіб) у попередньому спостереженні. Відповідно, частка дітей, які не брали участь у жодних організованих

заходах, знизилася до 12% (6 осіб), що є позитивним показником підвищеного інтересу до дозвіллевих активностей.

Значні зміни відбулися у структурі дозвіллевої зайнятості учнів. Найпопулярнішою формою дозвілля залишаються спортивні секції, до яких наразі залучено 50% учнів (25 осіб), що на 10% більше, ніж у попередньому дослідженні. Підвищення цього показника свідчить про успішність заходу «Зайчик-стрибайчик», спрямованого на розвиток фізичних навичок. Також збільшилася кількість школярів, які відвідують гуртки художньої творчості, їх частка зросла до 24% (12 осіб) у порівнянні з 18% (9 осіб) раніше. Відвідування бібліотек, участь у театральних виставах та літературних заходах продемонструвало незначний приріст і становить 18% (9 осіб) проти 14% (7 осіб) у попередньому аналізі.

Найбільш суттєві зміни зафіксовані у сфері когнітивного розвитку учнів. Раніше участь у математичному клубі брали лише 6% дітей (3 особи), натомість після запровадження інтелектуального клубу «Кмітливчик» цей показник зріс до 22% (11 осіб), що підтверджує ефективність нового підходу до розвитку пізнавальної активності школярів. Крім того, рівень залучення до музичної діяльності зріс удвічі, і тепер 20% учнів (10 осіб) беруть участь у музичних гуртках і вокальних ансамблях, що свідчить про розширення можливостей у цьому напрямку.

Щодо регулярності відвідувань позашкільних активностей, спостерігається значне покращення. Якщо раніше лише 65% залучених учнів (23 особи) відвідували заняття регулярно, то тепер цей показник зріс до 82% (36 осіб). Відповідно, кількість дітей, які беруть участь у заходах нерегулярно, скоротилася з 35% (13 осіб) до 18% (8 осіб). Основними причинами нерегулярного відвідування залишаються нестача часу та особисті обставини, хоча значна частина респондентів зазначила, що нові заходи зробили дозвіллеву активність значно цікавішою та різноманітнішою.

Загальні результати повторного спостереження підтверджують позитивний вплив запроваджених заходів на рівень дозвілєвої активності учнів. Ріст показників залученості, особливо у сферах когнітивного, мистецького та фізичного розвитку, свідчить про успішність реалізованої програми, а зменшення частки дітей, які не беруть участь у жодній позашкільній діяльності, підтверджує її ефективність у розширенні можливостей для саморозвитку учнів.

2.3. Розробка методичних рекомендацій щодо удосконалення дозвілєвої діяльності в закладах загальної середньої освіти

Дозвілєва діяльність відіграє ключову роль у розвитку особистості школярів сприяє їхньому соціальному становленню формуванню моральних якостей зміцненню психоемоційного здоров'я та створенню позитивного мікроклімату у навчальному середовищі Для її ефективної організації важливо впроваджувати сучасні інтерактивні методи та технології враховувати вікові особливості дітей забезпечувати різноманітність дозвілєвих заходів та залучати до процесу учнів їхніх батьків та педагогічний колектив [21].

Організація дозвілєвої діяльності має бути спрямована на розвиток творчих здібностей учнів формування комунікативних навичок та соціальної активності Важливо створювати комфортні умови для реалізації особистісного потенціалу кожної дитини та сприяти формуванню навичок ефективної самореалізації Для цього необхідно урізноманітнити форми та зміст дозвілєвих заходів залучаючи дітей до мистецьких спортивних інтелектуальних та екологічних ініціатив.

Для забезпечення ефективної дозвілєвої діяльності слід впроваджувати такі підходи розвиток шкільного самоврядування що дозволить учням брати активну участь у плануванні організації та проведенні заходів створення клубів за інтересами літературних театральних художніх наукових спортивних музичних які сприятимуть

розвитку індивідуальних здібностей кожного школяра інтеграція сучасних цифрових технологій у дозвілєву діяльність через використання освітніх платформ відеоконференцій інтерактивних онлайн-ігор соціальних мереж залучення громадськості до організації заходів співпраця зі спортивними мистецькими науковими центрами громадськими організаціями волонтерськими ініціативами що дозволить розширити коло можливостей для дітей.

Необхідно розробляти та впроваджувати творчі конкурси фестивалі виставки квести майстер-класи воркшопи тематичні тижні та дні що дозволить урізноманітнити дозвілля та зацікавити учнів новими видами активності особливу увагу слід приділяти організації інтегрованих заходів що поєднують елементи мистецтва спорту науки та технологій це сприятиме всебічному розвитку школярів. Важливим напрямком є створення психологічно комфортного простору де кожен учень зможе реалізувати свої інтереси без страху осуду чи негативного ставлення З цією метою необхідно забезпечити підтримку з боку педагогів та шкільних психологів формувати позитивну атмосферу взаємоповаги та співробітництва.

Одним із ключових аспектів удосконалення дозвілєвої діяльності є впровадження інклюзивних підходів що забезпечать рівні можливості для участі у дозвілєвих заходах усіх категорій учнів незалежно від їхніх фізичних можливостей соціального статусу чи інших факторів Для цього потрібно розробляти спеціальні адаптовані програми заходів що враховуватимуть потреби всіх дітей. Організація активного дозвілля на свіжому повітрі також є важливим компонентом розвитку учнів Адже фізична активність сприяє зміцненню здоров'я формуванню витривалості та мотивації до здорового способу життя Тому необхідно розширювати можливості для проведення спортивних змагань турпоходів екскурсій екологічних акцій.

Педагогам слід активно залучати дітей до проєктної діяльності пов'язаної з дозвіллевою сферою що сприятиме розвитку навичок командної роботи критичного мислення творчого підходу до вирішення проблем. Важливо також використовувати елементи гейміфікації які роблять процес дозвілля більш захоплюючим і мотивуючим для дітей. Реалізація цих рекомендацій дозволить створити цікаве насичене та корисне дозвілля в закладах загальної середньої освіти що сприятиме гармонійному розвитку учнів їхній соціалізації формуванню життєвих компетентностей та розкриттю потенціалу кожної дитини.

Висновки до другого розділу

Дослідження проблем і потреб учнів загальноосвітньої школи в межах дозвіллевої діяльності підтвердило її значний вплив на всебічний розвиток дітей. Дозвілля сприяє не лише фізичному й когнітивному розвитку, а й покращенню емоційного стану, формуванню соціальних навичок і психологічної стійкості. Проте аналіз отриманих даних свідчить про наявність низки проблем, серед яких – недостатня різноманітність запропонованих школою активностей, обмежений вибір гуртків, які відповідають сучасним інтересам дітей, а також надмірне навчальне навантаження, що ускладнює залучення учнів до позашкільної діяльності.

Результати первинного дослідження виявили, що 28% учнів не беруть участі у жодних дозвіллевих заходах, а 35% відвідують гуртки нерегулярно. Основними причинами такої ситуації стали брак часу, відсутність привабливих варіантів та фінансові труднощі. Найбільше учнів цікавили спортивні секції (45%), творчі гуртки (28%) та інтелектуальні заняття (19%), тоді як волонтерська діяльність та музичні гуртки залишалися малопопулярними. Водночас когнітивне тестування учнів за шкалою Векслера показало середній рівень інтелектуального розвитку, що свідчить про недостатню кількість заходів, спрямованих на розвиток логічного мислення, пам'яті та уваги. Аналіз фізичного розвитку засвідчив,

що третина учнів мала недостатній рівень гнучкості, координації та швидкості реакції, що свідчить про низьку фізичну активність. Тестування за методикою «Мій настрій» і тестом тривожності Темпла–Доркі–Амена виявило, що 24% учнів мали підвищений рівень тривожності, а 8% демонстрували ознаки емоційного виснаження.

На основі отриманих даних було розроблено й упроваджено низку заходів, спрямованих на вдосконалення дозвілєвої діяльності, зокрема інтелектуальний клуб «Кмітливчик», мистецький захід «Малюємо як Да Вінчі», спортивна програма «Зайчик-стрибайчик» та психологічний тренінг «Місце твого спокою». Повторне дослідження показало позитивну динаміку: рівень залученості до позашкільної діяльності зріс з 72% до 88%, кількість учнів, які відвідують гуртки нерегулярно, зменшилася на 17%, а рівень задоволеності позашкільною активністю значно підвищився. Особливо помітними були зміни у сфері когнітивного розвитку – кількість учасників інтелектуальних гуртків зросла з 6% до 22%. Рівень фізичної активності також покращився, оскільки спортивні секції почали відвідувати 50% учнів (на 10% більше, ніж до впровадження заходів). Аналіз емоційного стану засвідчив зниження рівня тривожності у 59% дітей та покращення комунікативних навичок у 62% учнів.

Отримані результати доводять, що системний підхід до організації дозвілєвої діяльності позитивно впливає на фізичний, інтелектуальний та емоційний розвиток дітей. Для подальшого вдосконалення цієї сфери в закладах загальної середньої освіти необхідно розширювати спектр доступних гуртків, впроваджувати інтегровані форми позашкільної активності, зокрема заходи, що поєднують мистецтво, науку й спорт, а також активніше залучати до цього процесу батьків і громадськість. Особливу увагу слід приділяти розширенню можливостей для розвитку когнітивного мислення учнів та забезпеченню психологічної підтримки дітей, які мають високий рівень тривожності. Таким чином, створення якісного дозвілєвого середовища у школі сприятиме гармонійному

розвитку учнів, підвищенню їхньої мотивації до навчання, формуванню соціальних компетентностей та загальному покращенню їхнього емоційного стану.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження було здійснено комплексний аналіз проблем та потреб учнів закладів загальної середньої освіти у межах дозвіллевої діяльності, що дозволило виявити особливості, труднощі та перспективи розвитку даного напрямку у сучасній освітній системі. Робота спрямована на обґрунтування важливості якісної організації дозвілля школярів як чинника всебічного розвитку особистості, підвищення їхньої соціальної активності, формування емоційної стійкості та гармонійної адаптації до суспільного життя.

Проведений теоретичний аналіз наукових підходів до організації дозвіллевої діяльності дозволив встановити, що дозвілля є важливою складовою освітнього процесу, яка сприяє розвитку комунікативних навичок, творчого потенціалу та фізичного здоров'я учнів. Було виявлено, що структура і зміст дозвіллевої діяльності потребують системного підходу, який враховує вікові та психологічні особливості дітей, а також сучасні освітні тенденції, такі як компетентнісний підхід та інклюзивна освіта. У результаті дослідження підтверджено, що недостатня увага до дозвілля може призводити до соціальної ізоляції школярів, зниження їхньої мотивації до навчання та емоційної нестабільності.

Емпіричне дослідження показало, що значна частина учнів не має достатньої кількості можливостей для активної участі у позашкільній діяльності через брак ресурсів, обмеженість пропозицій або відсутність систематичного підходу до організації дозвілля. Аналіз анкетування та спостереження свідчить, що учні висловлюють потребу у більшій кількості спортивних секцій, творчих гуртків та інтерактивних навчальних програм, які сприяють їхньому самовираженню та особистісному зростанню. Отримані результати дозволили розробити методичні рекомендації для

педагогів щодо вдосконалення позакласної діяльності шляхом впровадження інтегрованих методик, що поєднують навчання та дозвілля.

У рамках дослідження було розроблено та експериментально перевірено ефективність запропонованих підходів до організації позашкільних заходів. Зокрема, було доведено, що інтеграція активних форм навчання, таких як квестові технології, інтерактивні воркшопи та проєктна діяльність, сприяє підвищенню зацікавленості учнів у навчальному процесі, формуванню соціальних компетентностей та розвитку емоційного інтелекту. Водночас дослідження засвідчило важливість залучення батьківської громади та місцевих спільнот до організації шкільного дозвілля, що дозволяє створити більш інклюзивне та динамічне освітнє середовище.

Розроблені методичні рекомендації орієнтовані на педагогічних працівників та адміністрацію закладів освіти. Вони передбачають удосконалення існуючих програм дозвіллевої діяльності шляхом запровадження нових форм активного та інтерактивного навчання, а також використання цифрових технологій для розширення можливостей учнів у виборі позашкільної активності. Крім того, запропоновано створення адаптивних дозвіллевих програм, які враховують потреби учнів з особливими освітніми потребами, забезпечуючи рівний доступ до якісного дозвілля для всіх категорій школярів.

Загальні висновки дослідження підтверджують, що ефективна організація дозвілля в закладах загальної середньої освіти є ключовим фактором гармонійного розвитку школярів. Вона позитивно впливає на їхній емоційний стан, формує навички соціальної взаємодії, підвищує мотивацію до навчання та сприяє всебічному розвитку особистості. Отримані результати можуть бути використані для розробки освітніх програм, спрямованих на оптимізацію позашкільної діяльності учнів, а також слугувати основою для подальших наукових досліджень у галузі педагогіки, соціальної психології та організації освітнього процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми навчання і виховання в умовах інтеграційних процесів в освітньому та науковому просторі : зб. тез доповідей VII Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф., 15 листопада 2024 р., Мукачєво / редкол.: Фенцик О. М. (гол. ред.) та ін. Мукачєво : МДУ, 2024. 355 с.
2. Актуальні проблеми соціальної педагогіки та соціальної роботи : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Умань, 11 жовтня 2019 р.) / [ред. кол.: Безлюдний О. І. та ін.]. Умань : ВІЗАВІ, 2019. 167 с.
3. Алексєєнко Т. Ф. Сімейне виховання: концептуалізація ідей теорії і практики : монографія. Київ ; Умань : ФОП Жовтий О. О., 2016. 437 с.
4. Балдинюк О. Підготовка соціального педагога як організатора дозвілєвої діяльності. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/136/1/Pidhotovka_sotsialnoho_pedahoha_yak_orhanizatora_dozvillievoi_diialnosti.pdf (дата звернення: 23.02.2025).
5. Бєх І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади : навч.-метод. вид. Київ : Либідь, 2015. 280 с.
6. Бібїк Н. М. Переваги і ризики запровадження компетентнісного підходу в шкільній освіті. *Український педагогічний журнал*. 2015. № 1. С. 47–58.
7. Бойчєлюк В. Й. Дозвілєзнавство : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 208 с.
8. Борєйко А. І., Борєйко О. М., Данильчук Л. О., Замашкіна О. Д., Козубовський Р. В., Кочарян А. Б., Повїдайчик О. С., Попик Ю. В., Рабїйчук С. О., Сидорчук Н. Г., Човган О. О. Теоретичні та методичні

аспекти соціальної діяльності : монографія / відп. ред. Л. О. Данильчук, Л. І. Романовська. Хмельницький : ФОП Цюпак А. А., 2020. Т. 4. 326 с.

9. Буйницька О. П. Система педагогічного проєктування інформаційно-освітнього середовища для здійснення підготовки майбутніх соціальних педагогів : монографія. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2021. 568 с.

10. Герасименко В. А. Соціальне виховання дітей у закладах позашкільної освіти в Україні у 20–50-ті роки ХХ століття : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2018. 348 с. URL: <https://nauka.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/12/Дисертація-Герасименко-.pdf> (дата звернення: 23.02.2025).

11. Гімро І. В. Історія та теорія дозвілля. Позашкільна освіта. 2012. № 11 С. 2–6.

12. Гусєва А. М. Соціально-педагогічна робота у сфері дозвілля: історичні витоки. Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення : зб. матеріалів VI Міжнар. наук.-практ. конф. (25 трав. 2022 р., м. Ніжин) / за ред. О. В. Лісовця, С. О. Борисюк. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2022. С. 15–17.

13. Дубровіна І., Яременко Н. Дозвіллева кваліфікація учнів старшого підліткового віку як соціально-педагогічна проблема: результати дослідження. *Український педагогічний журнал*. 2021. № 2. С. 28–40.

14. Жданович Ю. М. Теоретичні засади організації змістовного дозвілля для дітей переселенців. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/inuv_2016_3_15 (дата звернення: 23.02.2025).

15. Загорулько М. О. Формування дослідницько-діагностичних умінь майбутніх учителів початкової школи у процесі навчання психолого-педагогічних дисциплін : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.09 / Інститут педагогіки НАПН України. Київ, 2021. 262 с.

16. Загура Ф. І. Професійний розвиток науково-педагогічних працівників у багатогалузевих закладах вищої освіти : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2024. 597 с.
17. Інклюзивне навчання [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/inklyuzivne-navchannya> (дата звернення: 23.02.2025).
18. Інклюзія в дії: стратегії впровадження в Україні та світі : колективна монографія / О. Главацька, Н. Горішна, Г. Слосанська та ін. Тернопіль : Осадца Ю. В., 2022. 326 с.
19. Кириченко В. Г. Підготовка майбутнього вчителя-філолога до організації культурно-дозвілєвої діяльності учнів сільської школи на засадах українознавства : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2019. 328 с.
20. Кириченко В. Г. Формування системи культурних цінностей у студентів-філологів в процесі їх підготовки до організації культурно-дозвілєвої діяльності в школі (з досвіду Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини). *Проблеми підготовки сучасного вчителя*. 2016. Вип. 13. С. 138–144.
21. Клімчук Л. Дозвілля як сфера соціального виховання дітей та молоді. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2017. № 8 (313). С. 260–266. URL: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/vlup_2017_8\(1\)_35.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/vlup_2017_8(1)_35.pdf) (дата звернення: 23.02.2025).
22. Кобобел А. Є. Розвиток дозвілєвої діяльності дітей з особливими освітніми потребами в закладах позашкільної освіти України (кінець XX – перша чверть XXI століття) : дис. ... д-ра філософії : 011 Освітні, педагогічні науки / Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка ; Міністерство освіти і науки України. Полтава, 2023. 290 с.

23. Короткий термінологічний словник з основ психології і педагогіки дошкільної освіти / Т. Атрощенко, І. Козубовська, О. Попадич, Г. Розлуцька, О. Товканець, О. Шелевер ; за ред. І. Козубовської. Ужгород : УжНУ, 2020. 51 с.
24. Кот Ю. Соціально-педагогічна характеристика форм та методів організації дозвілля у дитячих лікувальних закладах // *Актуальні проблеми соціальної сфери*. Житомир, 2014. С. 7–9.
25. Кочубей Н. В. Соціокультурна діяльність : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2019. 122 с.
26. Культурно-дозвілєва діяльність у сучасному світі : кол. монографія. Київ : Ліра-К, 2017. 328 с.
27. Кутузова Г. І. Культурно-дозвілєва діяльність : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Вежа-Друк, 2013. 252 с.
28. Левіт Д. А. Режисура дозвілля у закладах освіти : навч.-метод. посіб. для студентів ЗВО. Київ : ФОП Лопатіна О. О., 2024. 140 с.
29. Максимовська Н. О. Наукові засади розвитку соціальної педагогіки дозвілля. *Освіта та педагогічна наука*. 2012. № 5–6 (154–155). С. 37–42.
30. Маценко Л. М. Педагогіка сімейного виховання : підручник. Київ : ЦП «Компринт», 2019. 376 с.
31. Методика організації культурно-дозвілєвої діяльності учнів сільської школи на засадах українознавства : навч. посіб. / авт.-уклад. В. Г. Кириченко. Умань : ФОП Жовтий О. О., 2016. 156 с.
32. Міненко А. О., Турчина І. С., Антоненко Н. С. Особливості організації дозвілєвої діяльності молодших школярів як важлива умова успішної самореалізації. *Вісник № 13 (169). Серія: Педагогічні науки*. 2021. С. 41–46.
33. Набока Б. Організація позакласної дозвілєвої діяльності старшокласників як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Вип. 103. С. 190–198. URL: <https://core.ac.uk/reader/53036370> (дата звернення: 23.02.2025).

34. Олійник Г. Підготовка майбутніх соціальних педагогів до організації освітньо-дозвілєвої діяльності учнів 5–7 класів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2015. 273 с.
35. Організація культурно-дозвілєвої діяльності молоді: методичні рекомендації / укл. О. С. Гайдук. Ужгород, 2020. 15 с.
36. Освіта для ХХІ століття: виклики, проблеми, перспективи : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (16–17 листопада 2021 року, м. Суми). Т. 2. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. 168 с.
37. Паскаль О. В. Система культурно-дозвілєвої роботи: навч. посіб. 2-ге вид., перероб. та доп. Одеса: Університет Ушинського, 2022. 146 с.
38. Педагогіка дозвілля. Основи івент-освіти : навч.-метод. посіб. / Н. М. Дем'яненко, І. В. Дубровіна, Л. А. Іванова, Л. О. Мільто, В. І. Саюк, В. О. Смікал, Н. В. Яременко; за ред. Н. М. Дем'яненко. Київ : НПУ Драгоманова, 2022. 200 с.
39. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. / [редкол.: Т. І. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. Запоріжжя : КПУ, 2015. Вип. 45 (98). 540 с.
40. Педагогічні засади дозвілля. URL: https://e-pidruchniki.com/content/496_14pedagogichni_zasadi_dozvillya.html (дата звернення: 23.02.2025).
41. Петрук В. В. Організація дозвілля в закладах освіти: метод. рек. щодо виконання практ. робіт та самот. роботи студентів / уклад. В. В. Петрук. Луцьк, 2022. 38 с.
42. Ремізова О. Деякі аспекти розвитку творчого потенціалу учнівської молоді засобами соціально-педагогічної анімації. Режим доступу: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/769> (дата звернення: 23.02.2025).
43. Романюк І. Педагогічні умови підготовки майбутніх соціальних педагогів до організації культурно-дозвілєвої діяльності. *Педагогічні*

науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018. № 10 (84). С. 145–155.

44. Семеног О. М. Підготовка майбутніх учителів української мови і літератури до організації дозвілєвої діяльності старшокласників засобами медіаосвіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : наук. журн. Міністерство освіти і науки України, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Суми: Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. № 4 (78). С. 215–225.

45. Сергієнко С. М. Виховання культури дозвілля підлітків у позаурочній та позашкільній діяльності засобами педагогічної анімації : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Ін-т проблем виховання. Київ, 2013. 19 с.

46. Сидор І. П. Соціокультурні технології в організації дозвілля. *Вісник Черкаського університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогічні науки*. Черкаси, 2009. Вип. 144. С. 146–149

47. Скорик Т. В. Оновлення змісту дозвілєвої діяльності молоді в світлі сучасних тенденцій соціокультурної сфери. *Молодий вчений*. 2018. № 21 (54.1). С. 132–135.

48. Соболевська С. О. Культуротворча функція українського аматорського театру (кінець XX – початок XXI століття) : дис. ... канд. культурології : 26.00.01 / Національна академія керівних кадрів культури і мистецтв, Міністерство культури та інформаційної політики України. Київ, 2021. 225 с.

49. Сушик Н. С. Соціальна робота у сфері дозвілля молоді: теоретичний аспект. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки* : зб. наук. праць. Сер.: Педагогічні науки. 2014. № 1 (278). С. 188–193.

50. Технології соціально-педагогічної діяльності (сфера дозвілля): метод. рек. / авт.-упоряд. Г. І. Лемко. Івано-Франківськ: НАІР, 2021. 96 с.

51. Токарева Л. Д. Психологічні особливості дозвіллевої діяльності як фактор розвитку особистості дошкільника. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/6386/1/%D0%B4%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD_333.pdf (дата звернення: 23.02.2025).
52. Формування сімейних цінностей в учнів загальноосвітніх навчальних закладів: посібник. / Л. В. Гончар, І. М. Мачуська, К. М. Павицька, А. В. Хижняк ; за заг. ред. Л. В. Гончар. Харків : Друкарня «Мадрид», 2016. 176 с.
53. Чупрун С. Дозвіллева діяльність молодших школярів в умовах позанавчальної роботи: структурно-функціональний підхід. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 34, т. 5, 2020. С. 249–259.
54. Швець Т. М. Соціально-педагогічні умови профілактики делінквентних виявів в учнівському середовищі. *Педагогічний альманах*. 2015. Вип. 27. С. 228–235.
55. Шевченко Ю. М. Теоретико-методичні засади готовності студентів вищих навчальних закладів до духовно-морального розвитку молодших школярів у крос-культурному просторі : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.07 / Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Київ, 2020. 562 с.
56. Шинкарьова О. Д. Сучасний стан готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації позааудиторної діяльності з фітнесу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2019. № 4 (327), ч. 2. С. 124–133.
57. Шинкарьова О. Д., Шинкарьов С. І. Дозвіллево-рекреаційна діяльність у фізичній культурі та спорті. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2024. № 1 (360). С. 53–59.
58. Яременко Н. Дозвіллезнавство: навч. посіб. Фастів: Поліфаст, 2007. Том 206. С.412-432.

59. Ajduković M., Kolesarić V. Etički kodeks istraživanja s djecom. 2020. URL: <https://mrosp.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/Socijalna%20politika/Obitelj%20i%20djeca/Eti%C4%8Dki%20kodeks%20istra%C5%BEivanja%20s%20djecom%20-%20integrirani%20tekst%20s%20prilozima.pdf> (дата звернення: 23.02.2025).
60. Auhuber L., Vogel M., Grafe N., Kiess W., Poulain T. (2019) Leisure activities of healthy children and adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, № 16(12), pp.2078. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph16122078>.
61. Back D. (2022) The impacts of adolescents' leisure activity types on psychological well-being, academic self-efficacy, self-esteem, and stress. URL: <https://scholarworks.uni.edu/cgi/viewcontent.cgi> (дата звернення: 23.02.2025).
62. Badrić M., Prskalo I., Matijević M. (2015) Aktivnosti u slobodnom vremenu učenika osnovne škole. *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, № 17(2), pp. 299–331. URL: <https://doi.org/10.15516/cje.v17i2.1630>.
63. Bälter K., Johansson J. (2023) Making leisure time meaningful for adolescents: an interview study from Sweden. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*. Vol. 18(1). URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11000679/> (дата звернення: 23.02.2025).
64. Bullock C. C., Mahon M. J. (2017) Introduction to Recreation Services for People With Disabilities: A Person-Centered Approach. 4th ed. Urbana: Sagamore Publishing. 380 p.
65. Cristian-Mihai Pomohaci. The Relationship between Leisure Activities and Learning in Secondary School. [Електронний ресурс]. URL: https://www.researchgate.net/publication/281747999_The_Relationship_between_Leisure_Activities_and_Learning_in_Secondary_School (дата звернення: 23.02.2025).

66. Hanžek D., Holenko J., Kojadin J., Kolesarić J., Morić D. (2013) Istraživanje potreba mladih – slobodno vrijeme mladih. In: Bužinkić E. (ed.) *Znam, razmišljam, sudjelujem. 6. bilten studija o mladima i za mlade*. Zagreb: Mreža mladih Hrvatske, pp. 56–103.
67. Havziu I. (2015) Leisure time for secondary school students. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*. Vol. 3(1). P. 51–56.
68. Kırtepe A. (2018) Investigation of the elements that prevent university students from participating in recreational activities in terms of different variables. *Turkish Studies, Social Sciences*, № 13(14), pp. 901–910.
69. Kudlacek M., Fromel K., Groffik D. (2020) Associations between adolescents' preference for fitness activities and achieving the recommended weekly level of physical activity. *Journal of Exercise Science & Fitness*, № 18(1), pp. 31–39.
70. Lončar M. (2024) Factors leading to a lack of leisure time in high school students in Croatia. *Acta Paedagogica Vilnensia*, № 52, pp. 41–57.
71. Mansfield L. (2020) Leisure and health – critical commentary. *Annals of Leisure Research*, № 24(3), pp. 283–294. URL: <https://doi.org/10.1080/11745398.2020.1767664>.
72. Marsh H. W. (1992) Extracurricular activities: Beneficial extension of the traditional curriculum or subversion of academic goals? *Journal of Educational Psychology*, № 84, pp. 553–562. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.4.553>.
73. Martínez-Andrés M., Bartolomé-Gutiérrez R., Rodríguez-Martín B., Pardo-Guijarro M. J., Garrido-Miguel M., Martínez-Vizcaíno V. (2020) Barriers and facilitators to leisure physical activity in children: A qualitative approach using the socio-ecological model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, № 17(9), 3033. URL: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17093033>.

74. Perceived meaningful leisure time and education. URL: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2%3A1592065/FULLTEXT01.pdf> (дата звернення: 23.02.2025).
75. Preliminary effects of a leisure education program to promote healthy use of free time among middle school adolescents. *Journal of Leisure Research*, 2004, vol. 36, no. 3, pp. 310–335. URL: <https://www.nrpa.org/globalassets/journals/jlr/2004/volume-36/jlr-volume-36-number-3-pp-310-335.pdf> (дата звернення: 23.02.2025).
76. Regina Márcia F. S. (2022) Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review. *Journal of Public Health Research*. Vol. 17(4). URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8979430/> (дата звернення: 23.02.2025).
77. Yener A. (2019) Effects of Recreational Activity on Leisure Barriers between Students. *Asian Journal of Education and Training*. Vol. 5(4). P. 569–574. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1237513.pdf> (дата звернення: 23.02.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для батьків та вчителів

Інструкція. Шановні батьки та вчителі! Ця анкета розроблена з метою дослідження дозвілєвої діяльності учнів початкових класів, визначення наявних проблем і потреб, а також оцінки впливу позашкільної активності на загальний розвиток дітей. Ваші відповіді допоможуть нам краще зрозуміти особливості дозвілєвої зайнятості учнів та знайти способи її покращення. Будь ласка, уважно прочитайте питання та оберіть варіант відповіді, який найкраще відображає Вашу точку зору. Якщо необхідно, запишіть власні коментарі. Анкета є анонімною, а її результати будуть використані виключно у дослідницьких цілях. Дякуємо за Вашу участь!

№	Питання	Варіанти відповідей
1	Чи бере дитина/учень участь у позашкільних заходах (гуртки, секції, творчі студії)?	☐ Так ☐ Ні
2	Якщо так, то скільки разів на тиждень дитина відвідує позашкільні гуртки чи секції?	☐ 1-2 рази ☐ 3-4 рази ☐ 5 і більше
3	Який тип дозвілєвої діяльності найбільше цікавить дитину/учня?	☐ Спортивні секції ☐ Творчі гуртки ☐ Інтелектуальні заняття ☐ Соціальні активності (волонтерство, групові заходи) ☐ Інше (вказіть)
4	Чи впливає навчальне навантаження на можливість участі у дозвілєвій діяльності?	☐ Так, дитина не встигає ☐ Ні, поєднує без проблем

5	Чи підтримуєте Ви участь дитини у позашкільній діяльності?	☐ Так ☐ Ні
6	Яку форму відпочинку найчастіше обирає дитина вдома?	☐ Комп'ютерні ігри ☐ Читання ☐ Спілкування з друзями ☐ Перегляд телебачення ☐ Фізична активність
7	Чи стимулюють учителі дітей до участі у позашкільних заходах?	☐ Так, регулярно ☐ Інколи ☐ Ні
8	Чи достатньо шкільних заходів для дозвілленої діяльності?	☐ Так ☐ Частково ☐ Ні
9	Які чинники заважають дитині брати участь у позашкільних заходах?	☐ Брак часу ☐ Відсутність інтересу ☐ Відсутність доступних гуртків ☐ Фінансові труднощі ☐ Інше (вказіть)
10	Чи вважаєте Ви, що дозвілля дитини позитивно впливає на її розвиток?	☐ Так ☐ Ні
11	Як Ви оцінюєте рівень фізичної активності дитини?	☐ Високий ☐ Середній ☐ Низький
12	Чи спостерігали Ви зміни в поведінці дитини після участі у дозвіллевих заходах?	☐ Так, позитивні ☐ Ніяких змін ☐ Так, негативні
13	Які види дозвілленої діяльності, на Вашу думку, необхідно додати у школу?	☐ Більше спортивних заходів ☐ Більше творчих гуртків ☐ Більше освітніх гуртків ☐ Інше (вказіть)
14	Чи вважаєте Ви, що заняття у гуртках покращують емоційний стан дитини?	☐ Так ☐ Ні
15	Які пропозиції щодо покращення дозвілленої діяльності у школі Ви	Відкрите запитання (відповідь запишіть нижче)

можете надати?	
----------------	--

Додаток Б

Завдання шкали інтелекту Векслера для дітей (WISC-IV) - скорочена версія

Шкала інтелекту Векслера для дітей (WISC-IV) є стандартизованою методикою, яка використовується для вимірювання когнітивних здібностей дітей. Скорочена версія тесту адаптована для швидкого та ефективного оцінювання основних аспектів інтелектуальної діяльності. Вона включає тести, які дозволяють оцінити вербальне розуміння, перцептивне міркування, робочу пам'ять та швидкість обробки інформації.

1. Вербальне розуміння (оцінка словникового запасу, здатності до логічного мислення, узагальнення)

1.1. Словниковий запас

- Опис завдання: Дитині дається слово, і вона має пояснити його значення.
- Приклади запитань:
 - Що означає слово «міст»?
 - Що таке «щедрість»?
 - Що означає «щастя»?
- Оцінювання:
 - 2 бали – повне і точне визначення
 - 1 бал – частково правильна відповідь
 - 0 балів – неправильна відповідь або незнання

1.2. Подібності

- Опис завдання: Дитині даються два поняття, і вона має пояснити, що між ними спільного.
- Приклади запитань:
 - Чим схожі олівець і ручка?

- Що спільного між собакою і кішкою?
- Чим схожі літак і поїзд?
- Оцінювання:
 - 2 бали – логічне узагальнення (наприклад, «Обидва – це засоби пересування»)
 - 1 бал – частково правильна відповідь (наприклад, «І літак, і поїзд великі»)
 - 0 балів – неправильна відповідь

1.3. Загальна обізнаність

- Опис завдання: Дитині ставлять загальні питання про навколишній світ.
- Приклади запитань:
 - Який зараз сезон?
 - Чому кораблі не тонуть у воді?
 - Чому потрібно чистити зуби?
- Оцінювання:
 - 2 бали – правильна відповідь із поясненням
 - 1 бал – правильна, але неповна відповідь
 - 0 балів – неправильна відповідь

2. Перцептивне міркування (оцінка просторового та логічного мислення)

2.1. Завершення зображень

- Опис завдання: Дитині показують зображення, на якому відсутня частина, і вона має сказати, що саме пропущене.
- Приклади:
 - Малюнок людини без носа
 - Годинник без стрілок
 - Автомобіль без коліс
- Оцінювання:

- 2 бали – точне визначення відсутнього елемента
- 1 бал – приблизна відповідь (наприклад, «Щось не вистачає» замість конкретної відповіді)
- 0 балів – неправильна відповідь

2.2. Конструювання фігур (блоки Векслера)

- Опис завдання: Дитині дають набір кубиків із кольоровими сторонами, з яких вона має скласти візерунок за зразком.
- Приклади:
 - Викласти квадрат із червоних та білих трикутників
 - Скласти малюнок за заданим шаблоном
- Оцінювання:
 - 2 бали – правильне складання фігури за часом
 - 1 бал – правильне складання, але довше за норму
 - 0 балів – неправильний результат

2.3. Матриці Равена (адаптовані для WISC-IV)

- Опис завдання: Дитині пропонують ряд фігур із пропущеним елементом, і вона має обрати правильний варіант із запропонованих відповідей.
- Приклади:
 - Логічні послідовності з геометричних фігур
 - Вибір відсутнього елемента у візерунку
- Оцінювання:
 - 2 бали – правильна відповідь
 - 0 балів – неправильна відповідь

3. Робоча пам'ять (оцінка здатності утримувати та обробляти інформацію)

3.1. Запам'ятовування чисел

- Опис завдання: Екзаменатор називає ряд чисел, які дитина повинна повторити в прямому і зворотному порядку.

- Приклади:
 - 3-7-2-9 (повторити так само)
 - 5-1-8-4 (повторити у зворотному порядку)
- Оцінювання:
 - 2 бали – правильне повторення
 - 1 бал – одна помилка
 - 0 балів – дві і більше помилки

3.2. Арифметичні завдання

- Опис завдання: Дитині пропонують усно розв'язати прості математичні задачі.
- Приклади:
 - «Якщо у тебе 5 яблук, і ти віддав 2, скільки залишилося?»
 - «Скільки буде $3+4$?»
- Оцінювання:
 - 2 бали – правильна відповідь
 - 0 балів – неправильна відповідь

4. Швидкість обробки інформації (оцінка швидкості мислення та уважності)

4.1. Кодування символів

- Опис завдання: Дитині дають таблицю з символами та відповідними їм цифрами. Вона має правильно записати відповідні символи у бланку за зразком.
- Оцінювання:
 - 2 бали – правильне виконання всіх завдань
 - 1 бал – частково правильне виконання
 - 0 балів – значні помилки

4.2. Пошук символів

- Опис завдання: Дитині пропонують ряд чисел або символів, серед яких вона має знайти та викреслити заданий елемент.
- Приклади:
 - У наборі чисел 5-8-3-9-5-7-2 знайти всі «5»
 - У таблиці символів знайти всі трикутники
- Оцінювання:
 - 2 бали – правильне виконання
 - 0 балів – неправильне виконання

Скорочена версія шкали Векслера для дітей дозволяє швидко та ефективно оцінити когнітивні здібності дитини. Поєднання завдань на вербальне мислення, логічне міркування, робочу пам'ять і швидкість обробки інформації дає змогу отримати комплексний профіль розвитку дитини. Результати можуть використовуватися для виявлення сильних та слабких сторін інтелектуального розвитку, а також для оцінки впливу дозвіллевої діяльності на когнітивні функції учнів.

Тести для оцінки фізичного розвитку учнів 4-го класу

(оцінка гнучкості, координації та швидкості реакції)

Ці тести спрямовані на визначення рівня фізичного розвитку учнів початкової школи. Вони оцінюють гнучкість, координацію рухів та швидкість реакції, що є важливими складовими загального фізичного розвитку дитини. Кожен тест має шкалу оцінювання, яка дозволяє порівняти результати між учнями та визначити рівень їхніх фізичних можливостей.

Тест 1: Визначення гнучкості (Тест нахилу вперед з положення сидячи)

Мета:

Оцінити рівень гнучкості спини та м'язів задньої поверхні стегна.

Обладнання:

- Гімнастичний мат
- Лінійка або сантиметрова стрічка
- Платформа або стійка для вимірювання нахилу (необов'язково)

Процедура тестування:

1. Учень сідає на підлогу, витягаючи ноги вперед. П'яти повинні торкатися один одного, пальці ніг спрямовані вгору.
2. Долоні кладуться на поверхню платформи або просто розташовуються паралельно підлозі.
3. Учень повільно нахиляється вперед, намагаючись торкнутися пальців ніг руками, не згинаючи колін.
4. Найдальша точка, до якої учень може дотягнутися, фіксується за допомогою лінійки або сантиметрової стрічки.
5. Фіксується найкращий результат після двох спроб.

Оцінювання:

Рівень гнучкості	Результат (см)
Високий	+10 см і більше від пальців ніг
Середній	Дотягнувся до пальців ніг або до 9 см від

	них
Низький	Не дістав до пальців ніг більше ніж на 10 см

Тест 2: Визначення координації (Тест “Ластівка” на рівновагу)

Мета:

Оцінити рівень координації, рівноваги та контролю над рухами тіла.

Обладнання:

- Гімнастичний мат або рівна поверхня
- Таймер

Процедура тестування:

1. Учень стає прямо, ноги разом, руки опущені вздовж тулуба.
2. За командою він піднімає одну ногу назад і витягує руки в сторони, намагаючись утримати рівновагу в позі «ластівки».
3. Учень повинен утримувати положення протягом максимально можливого часу.
4. Час утримання рівноваги фіксується секундоміром.
5. Виконання повторюється двічі для кожної ноги, і фіксується найкращий результат.

Оцінювання:

Рівень координації	Час утримання положення (сек)
Високий	Більше 15 секунд
Середній	10-14 секунд
Низький	Менше 10 секунд

Тест 3: Визначення швидкості реакції (Тест на ловіння лінійки)

Мета:

Оцінити швидкість реакції учня у відповідь на раптовий стимул.

Обладнання:

- Лінійка довжиною 30 см

Процедура тестування:

1. Учень стає у вихідну позицію: долоня правої (або лівої) руки розташована на рівні грудей, пальці розслаблені, а рука не торкається столу.
2. Вчитель або інший учень тримає лінійку вертикально за кінець, щоб її нульова позначка знаходилася на рівні пальців тестованого.
3. Без попередження вчитель відпускає лінійку, і учень повинен зловити її пальцями якомога швидше.
4. Фіксується місце на лінійці, де вона була перехоплена.
5. Виконується три спроби, фіксується найкращий результат.

Оцінювання:

Рівень швидкості реакції	Відстань падіння лінійки (см)
Високий	Менше 10 см
Середній	10-20 см
Низький	Більше 20 см

Дані тести дозволяють всебічно оцінити фізичний розвиток учнів 4-го класу. Тест на гнучкість визначає ступінь розвитку м'язів спини та ніг, що важливо для загальної рухливості та профілактики порушень постави. Тест на координацію дозволяє оцінити рівень рівноваги та контроль рухів, що є важливим показником моторного розвитку. Тест на швидкість реакції визначає швидкість нервово-м'язових рефлексів, що є важливим показником швидкості прийняття рішень і загальної спритності учня.

Методика «Мій настрій»

(Оцінка емоційного стану учнів 4-го класу)

Мета методики: Методика «Мій настрій» призначена для діагностики емоційного стану дітей молодшого шкільного віку. Вона дозволяє визначити рівень емоційного благополуччя, загальний фон настрою, рівень тривожності та психоемоційного комфорту дитини. Особливу увагу приділено визначенню впливу дозвілєвої діяльності на психологічний стан учня.

Обґрунтування вибору методики: Молодший шкільний вік – період, коли емоційний стан дітей часто змінюється і значною мірою впливає на їхнє навчання, соціальну активність і ставлення до дозвілєвої діяльності. Методика «Мій настрій» є доступним та ефективним способом дослідження емоційного стану дітей, оскільки використовує зрозумілі для них візуальні та словесні інструменти для вираження своїх почуттів.

Процедура проведення методики

- Методика проводиться у спокійній обстановці в груповій або індивідуальній формі.
- Вчитель або психолог пояснює дітям, що їм потрібно оцінити свій настрій за допомогою малюнків, тестових запитань і вибору відповідей.
- Методика містить три блоки завдань:
 1. Візуальна шкала настрою (графічний тест)
 2. Тест-опитувальник із вибором відповідей
 3. Творче завдання на самооцінку настрою

1. Візуальна шкала настрою (графічний тест)

Дітям пропонується вибрати одне з п'яти зображень облич із різним виразом емоцій:

- 😊 – Дуже гарний настрій
 😊 – Добрий настрій
 😐 – Нейтральний (байдужий) настрій
 ☹️ – Поганий настрій
 😞 – Дуже поганий настрій

Інструкція:

«Обери той смайлик, який найкраще передає твій настрій зараз».

Оцінювання:

- 😊 (дуже гарний) – 5 балів
- 😊 (добрий) – 4 бали
- 😐 (нейтральний) – 3 бали
- ☹️ (поганий) – 2 бали
- 😞 (дуже поганий) – 1 бал

2. Тест-опитувальник із вибором відповідей

Дітям пропонується відповісти на 7 коротких запитань, які допомагають визначити їхній настрій у різних ситуаціях.

№	Запитання	Варіанти відповідей
1	Як ти почуваєшся сьогодні?	☐ Весело ☐ Спокійно ☐ Ніяк ☐ Сумно ☐ Дуже погано
2	Що тобі найбільше подобається робити після школи?	☐ Грати з друзями ☐ Малювати/читати ☐ Дивитися телевізор ☐ Нічого не хочеться робити
3	Як часто тобі буває сумно?	☐ Майже ніколи ☐ Іноді ☐ Часто ☐ Завжди
4	Чи подобається тобі приходити до школи?	☐ Так, мені подобається ☐ Іноколи буває цікаво ☐ Не дуже люблю ☐ Не подобається
5	Як ти почуваєшся, коли з тобою говорять дорослі?	☐ Спокійно та впевнено ☐ Іноколи трохи хвилююся ☐ Намагаюся менше говорити ☐ Мені це не подобається

6	Як ти реагуєш, коли щось не виходить?	○ Намагатимусь ще раз ○ Трохи засмучусь, але спробую ще ○ Розсерджусь і кину справу ○ Переживатиму дуже довго
7	Що тебе радує найбільше?	○ Спілкування з друзями ○ Заняття улюбленою справою ○ Перемоги у змаганнях ○ Коли мене залишають у спокої

Оцінювання:

- Позитивні відповіді (відповідають оптимістичному настрою) – 5-4 бали
- Нейтральні відповіді – 3 бали
- Негативні відповіді (відповідають тривожному або пригніченому стану) – 2-1 бал

Підсумковий бал визначається шляхом підрахунку загальної кількості балів.

Інтерпретація результатів:

- 30-35 балів – високий рівень емоційного благополуччя
- 25-29 балів – середній рівень емоційного стану
- 19-24 балів – знижений рівень настрою
- Менше 18 балів – високий рівень тривожності або негативного емоційного стану

3. Творче завдання «Намалюй свій настрій»

Інструкція:

«Намалюй, який у тебе сьогодні настрій. Використовуй будь-які кольори та форми».

Оцінювання:

- Яскраві кольори, чіткі форми, усміхнені обличчя – позитивний емоційний стан
- Спокійні кольори, нейтральні або абстрактні форми – середній емоційний стан

- Темні кольори, хаотичні або розмиті лінії, похмурі обличчя – тривожний або пригнічений стан

Висновки щодо використання методики

Методика «Мій настрій» дозволяє швидко і точно оцінити емоційний стан учня 4-го класу. Вона є комплексною, оскільки використовує як візуальні, так і вербальні методи дослідження. Діти молодшого шкільного віку часто не можуть чітко висловити свої емоції словами, тому використання графічного тесту та малюнкового завдання дозволяє отримати більш об'єктивні результати.

Додаток Д

Тест «Тривожність» (Р.Темл, М. Доркі, В. Амен)

Мета. Виявити рівень тривожності дитини.

Обладнання. Серія малюнків із 14 картинок у двох варіантах (для хлопчиків і для дівчаток). Кожен малюнок сюжетно передає типову для життя дитини ситуацію.

Інструкція. «Подивись уважно на картинку. Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини — сумне чи веселе? Вибери». Вибір дитиною відповідного обличчя і його словесних висловлювань фіксується у спеціальному протоколі.

Інтерпретатування результатів. Потрібно здійснити кількісний та якісний аналіз інформації, зафіксованої у протоколі.

Якісний аналіз передбачає уважне вивчення висловлювань дитини, що фіксуються у другому стовпчику спеціального протоколу. На основі такого аналізу робляться висновки про емоційний досвід спілкування дитини з людьми, які її оточують, і той слід, який цей досвід залишив у душі дитини. Особливо високе проєктивне значення щодо цього мають малюнки серії 4, 6, 14 та 2, 7, 9, 11. Діти, які дають нечіткі пояснення до цих малюнків, з більшою ймовірністю одержать високий ІТ (індекс тривожності).

Кількісний аналіз може бути виражений як у балах, так і у відсотках; $IT = (\text{кількість емоційно-негативних виборів}/14) * 100\%$

Рівні:

Слабкий – бали – 0-1; ІТ – 0-7,2 %.

Середній – бали – 2-5; ІТ -14,3-35,7 %.

Добрий – бали – 6-7; ІТ – 42,9-50 %.

Високий бали – 8 і більше; ІТ – 57,1 % і більше.

ПРОТОКОЛ

до тесту «Тривожність»

Ім'я дитини_____

Вік дитини_____

Дані обстеження

Номер і зміст малюнка	Висловлювання дитини	Вибір дитини	
		Веселе обличчя	Сумне обличчя
1. Гра з молодшими дітьми.			
2. Дитина і мати з дитиною.			
3. Об'єкт агресії.			
4. Одягання.			
5. Гра зі старшими дітьми.			
6. Укладання спати на самоті.			
7. Умивання.			
8. Догана.			
9. Ігнорування.			
10. Агресивний напад.			
11. Збирання іграшок.			
12. Ізоляція.			
13. Дитина з батьками.			
14. Їжа на самоті.			

Для полегшення якісного аналізу результатів додаємо коментарі, що спираються на досвід Л. Ясюкової. Їх складено на основі узагальнення висловів «балакучих» дітей, які самі розмірковували з приводу запропонованих малюнків і вибраних відповідей, а також бесід із батьками.

Малюнок 1. Діти граються (емоційно позитивна ситуація).

Ця ситуація сприймається дітьми як гра з однолітками, а не з молодшою дитиною (що їй передбачається стандартом методики). Малюнок викликає негативну реакцію дитини у тому разі, коли у неї не складаються стосунки з дітьми (постійні суперечки, інші діти часто її ображають), а також якщо батьки почали різко обмежувати її в іграх із друзями через те, що потрібно учитися. Першу причину дітям важко коментувати, щодо другої – охоче пояснюють: «Зараз прийде мама і сваритиметься через те, що уроки не зроблено, а ми тут граємося». Той чи інший вибір інтерпретації робиться залежно від того, на які наступні ситуації (з дітьми або з матір'ю) дитина реагує негативно.

Малюнок 2. Дитина й мати з немовлям (нейтральна ситуація).

Малюнок викликає негативну реакцію дитини, якщо мати приділяє їй менше уваги, ніж сестричці чи братикові (навіть якщо вони близнюки або старші від дитини за віком,

незважаючи на те, що на малюнку зображено немовля). Першокласник може почувати себе обділеним увагою матері й нелюбимим не тільки у тих випадках, коли мати більше уваги приділяє малюкові або ставить у приклад більш успішного і слухняного брата (сестру), а й тоді, коли вона змушена багато часу приділяти підліткові, який відбився від рук, постійно лаючи та відчитуючи його. Отже, будь-яка, навіть негативна увага до іншої дитини може бути причиною ревнощів. Малюнок може сприйматися негативно й у тому разі, якщо дитина взагалі не має братів і сестер, але мати з повагою ставиться до когось із її друзів й постійно ставить його за приклад. Негативна реакція може бути викликана постійним порівнянням дитини із якимось ідеалом, невідповідність якому може дуже болісно переживатися дитиною. У цьому випадку мати може постійно вживати вирази : «хороші діти так не поведуться», «першокласник повинен уміти це робити», «справжні чоловіки не плачуть». Малюнок може сприйматися дитиною негативно, якщо мати надто часто як позитивний приклад подає батька або когось з близьких родичів (якщо той навчається у школі на «відмінно», має різні грамоти та медалі за спортивні досягнення, багато чого досяг у житті тощо).

Проективні малюнки надають додаткову інформацію для вибору тієї чи іншої інтерпретації. Певні уточнення можна зробити безпосередньо у процесі бесіди з матір'ю.

Важливо підвести матір до розуміння того, що дитині для нормалізації її емоційного стану слід приділяти трохи більше уваги й надавати трохи більше допомоги. Підкреслюючи певну неспроможність дитини, мати лише ускладнює ситуацію, а увага, підтримка й допомога надасть дитині сили діяти, стати такою, якою мати хоче її бачити.

Малюнок 3. Дитина як об'єкт агресії (емоційно негативна ситуація).

Зазвичай ситуація сприймається негативно й дитина вибирає сумне обличчя для персонажа, зображеного на малюнку, але це має місце далеко не завжди. Й у цих випадках не можна (як нерідко робиться) поправляти дитину, переконувати у неправильності вибору або ж неправильно розумінні малюнка, та пояснювати його зміст. Позитивно малюнок сприймається активними, розгальмованими дітьми (частіше хлопчиками), які уміють протистояти агресії; бійки, навіть з друзями, для них звичні й сприймаються як нормальний спосіб вирішення суперечок. Вони люблять демонструвати силу й добре себе почувають після такого з'ясування стосунків. Така дитина не ображається, після бійки (навіть якщо вона зазнала поразки) завжди готова продовжити гру.

Малюнки 4, 7, 14. Вдягання, умивання, їжа (нейтральні побутові ситуації).

Малюнок 14 сприймається дітьми як звичайна ситуація, а не якесь особливе, споживання їжі, яке важко емоційно сприймається наодинці (відповідно до стандартного опису методики). Ці малюнки викликають негативну реакцію у тому разі, якщо батьки «фіксовані» на охайності, акуратності та режимі, постійно виправляють дитину й роблять їй зауваження: «зачешися», «поправ сорочку», «застібни гудзика», «помий руки» тощо. Ситуація загострюється, якщо дитина уповільнена і її починають квапити. Окрім цього, мал. 14 негативно сприймається тими дітьми, батьки яких надто стурбовані правильним харчуванням й примушують дитину «їсти те, що потрібно», незважаючи на те, якій їжі вона надає перевагу та чи хоче дитина їсти взагалі. Мал. 14 іноді сприймається не як одна з побутових ситуацій (споживання їжі), а як власний портрет. У цьому випадку негативний вибір свідчить про негативну самооцінку дитини. Саме такий висновок слід зробити, якщо й у колірному виборі дитини (методика Люшера) на першому (або на другому) місці стоїть чорний.

Малюнок 5. Дитина грається з матір'ю (емоційно позитивна ситуація).

На практиці всі діти сприймають персонаж, який у методиці позначено як старшу дитину, як матір. Малюнок викликає негативну реакцію, якщо мати зосереджена тільки на навчанні дитини, забороняє або суттєво обмежує її ігри, вважаючи це заняттям виключно для дошкільнят, марнуванням часу. Іноді така установка складається у матері, яка невпевнена у шкільних успіхах своєї дитини й яка прагне зробити усе можливе, Щоб дитина навчалася на «відмінно». Такі матері можуть заохочувати відвідування гуртків та інтелектуальних занять, але обмежувати участь дитини у звичайних дитячих іграх.

Матері слід тактовно пояснити, що дитина не може повністю відмовитися від звичного для неї способу життя. Позбавлення її ігор призводить до емоційної дестабілізації, погіршує працездатність, знижує навчальну активність.

Малюнок 6. Дитина грається сама (нейтральна ситуація).

У практиці невідомі випадки, коли цей малюнок трактується як засинання наодинці (що відповідає стандартному опису методики). Зазвичай діти описують цю ситуацію так: «Мама з татом дивляться телевизор, а дитина грається». Малюнок сприймається негативно, коли батьки більше уваги приділяють собі, ніж дитині, «ігнорують» дитину, намагаються не займатися нею («іди пограйся», «не заважай», «у мене брак часу» тощо). Іноді такі стосунки з дитиною складаються через об'єктивні обставини. Батьки бажали б і більше спілкуватися з дітьми, але вимушені багато працювати, щоб задовольнити матеріальні потреби сім'ї. Вони дуже втомлюються, й на ігри з дитиною вже просто не вистачає сил. Маленькі діти неспроможні зрозуміти ці об'єктивні причини, навіть якщо їм намагаються ці причини пояснити. Вони реагують безпосередньо на слова, які чують найчастіше, та ставлення, яке відчують.

У цьому разі важливо поновити позитивний емоційний контакт із дитиною. Не обов'язково гратися з нею, вистачить просто потримати дитину на колінах, приголубити. Не обов'язково підтримувати розмову, достатньо слухати та кивати. Така «взаємодія» не потребує особливих зусиль і часу, а дитина вже не відчуває себе знедоленою.

Малюнок 8. Мати сварить дитину (емоційно негативна ситуація).

Позитивно малюнок сприймається розпеченими, безтурботними дітьми. Як правило, вони коментують свій вибір так: «мама зараз посвариться й забуде, знов будемо гратися», «мама просто так погрожує, насправді вона не сердиться».

Малюнок 9. Дитина й батько, який грається з малюком (нейтральна ситуація).

Негативна реакція дитини пояснюється аналогічно до інтерпретації мал. 2.

Малюнок 10. Ситуація суперництва (емоційно негативна ситуація).

Сприймається дітьми як ситуація суперництва, а не як агресивний напад (що відповідає стандартному опису методики). Малюнок сприймається позитивно активними, такими, які можуть постояти за себе, забіякуватими дітьми (дівчатками й хлопчиками приблизно однаково). Вибір веселого обличчя вони коментують так: «Тут діти граються».

Малюнок 11. Збирання іграшок (емоційно нейтральна ситуація).

На малюнку діти зазвичай бачать ігрову ситуацію, а не прибирання іграшок (згідно зі стандартним описом методики). Малюнок викликає негативну реакцію в тому разі, якщо дитині не дають гратися (аналогічно реакції на мал. 5). Вибір сумного обличчя діти зазвичай коментують так: «Мама прийшла й каже: “Досить гратися, іди робити уроки”».

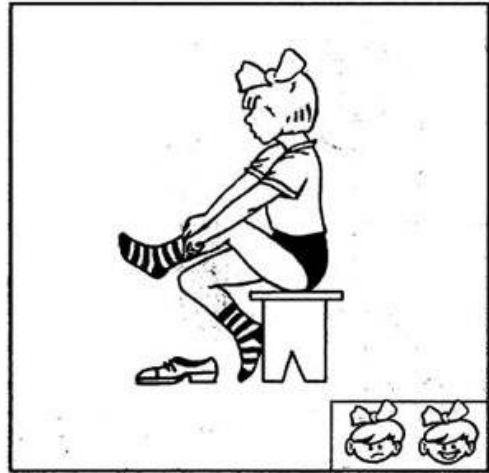
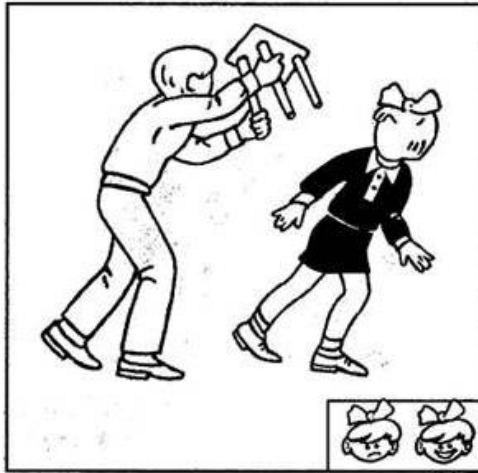
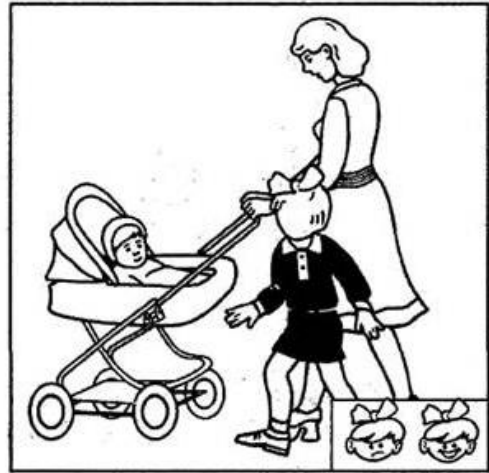
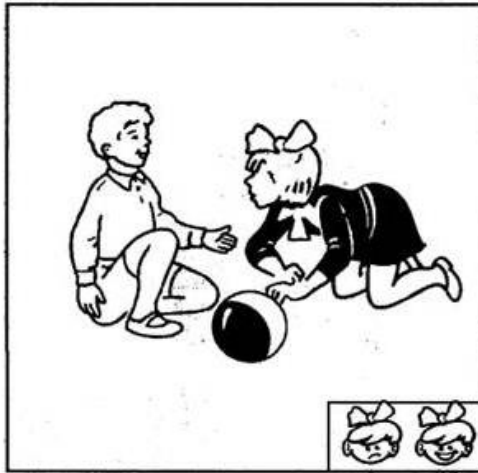
Малюнок 12. Ізоляція, ігнорування дитини іншими дітьми (емоційно негативна ситуація).

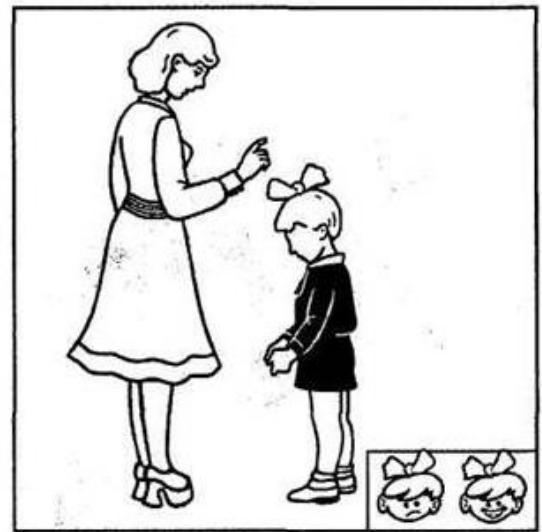
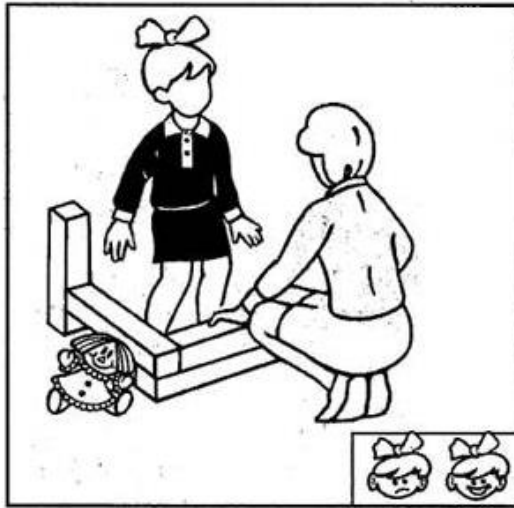
Якщо дитина не є знедоленою, її не виключають постійно зі спільних ігор, то малюнок сприймається нею позитивно. Дитина пояснює, що на малюнку діти граються. Малюнок практично завжди сприймається негативно дітьми з високим рівнем інтелектуального розвитку: вони реагують на об'єктивний зміст ситуації незалежно від того, як реально до них ставляться інші діти (навіть у тому разі, коли посідають у класі провідні позиції). У цьому випадку негативний вибір дитини не слід інтерпретувати як показних тривожності й додавати до інших «тривожних» виборів. Малюнок також негативно сприймають і ті діти, яких справді не запрошують до спільних ігор, і вони цим надто переймаються.

Малюнок 13. Дитина з батьками (емоційно позитивна ситуація).

Малюнок сприймається негативно, якщо зіпсовано взаємини з батьками (емоційне неприйняття, байдуже ставлення, часті покарання), а також коли батьки конфліктують між собою чи із старшими членами сім'ї, а дитина мимоволі бере у цьому участь. У останньому випадку Малюнки, де батько й мати зображені окремо, дитина може сприймати позитивно (тобто з кожним окремо у неї хороші стосунки, погано стає тільки тоді, коли вони збираються разом). Малюнок сприймається негативно й у тому разі, коли зіпсовані стосунки дитини з одним із батьків (зазвичай із домінантним), а другий не може впоратися із захисною функцією. Якщо дитина виховується у неповній сім'ї, але не відчуває ніякого дискомфорту, відчувається добре, то малюнок вона сприймає позитивно. Якщо ж вона відчуває себе ущемленою, глибоко переживає відсутність батька чи матері, вважає свою сімейну ситуацію неповноцінною, то малюнок оцінюється негативно.

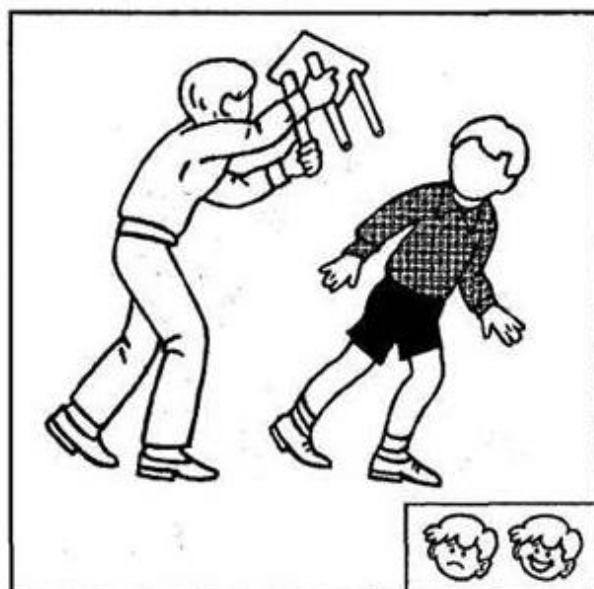
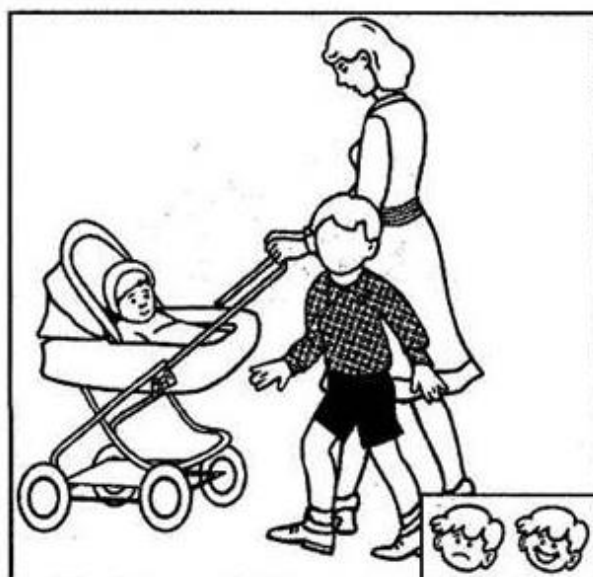
Малюнки для дівчат

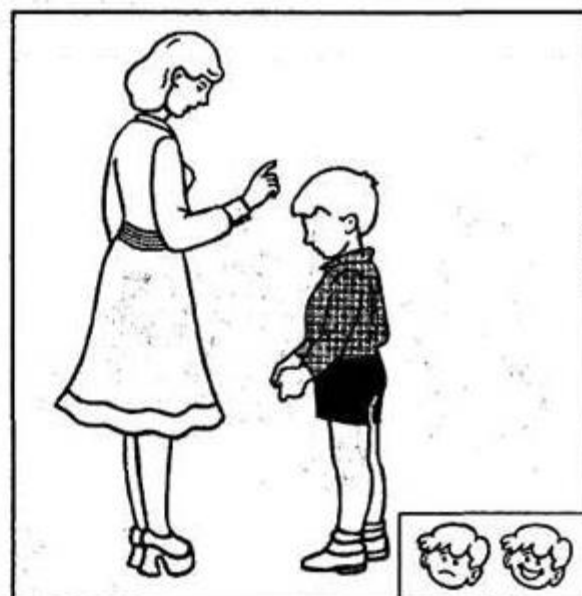
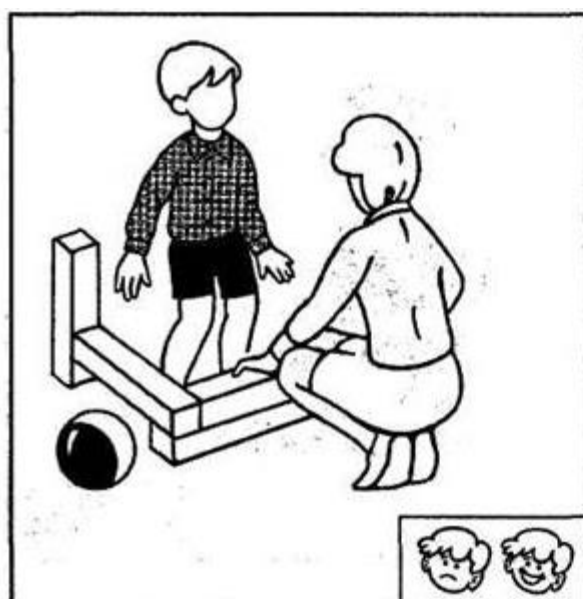


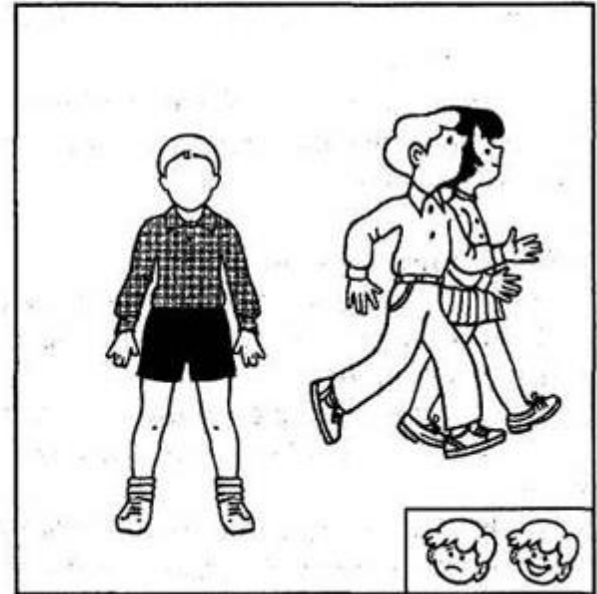
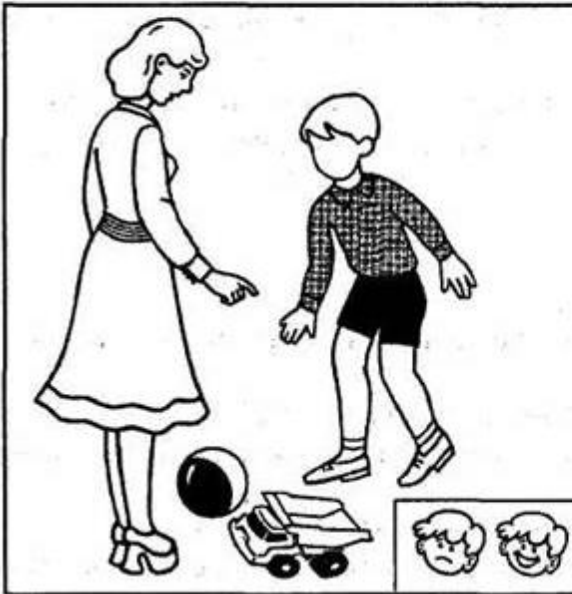
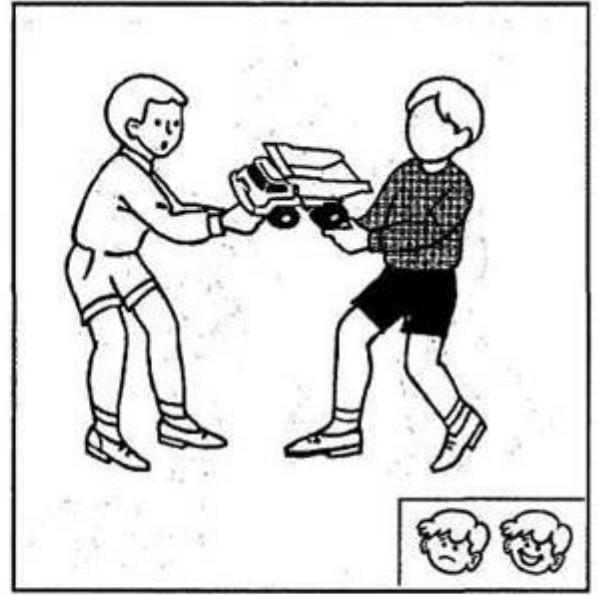
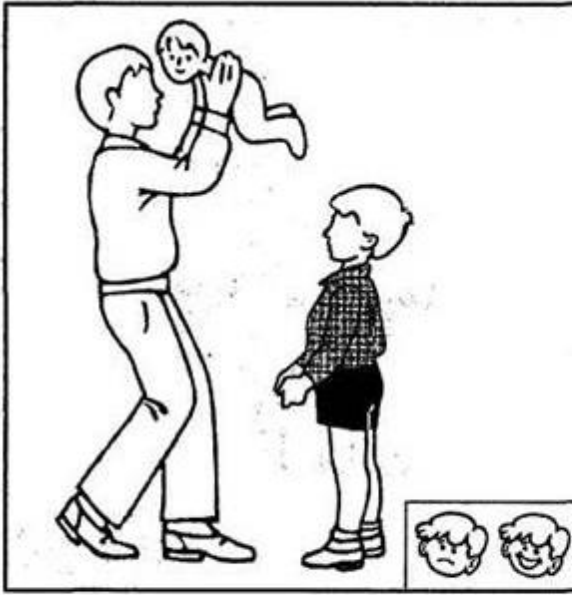




Малюнки для хлопців







Додаток К

Анкета для вчителів та батьків щодо змін у дозвіллевій діяльності учнів після впровадження заходів

Інструкція

Шановні батьки та вчителі! Просимо вас відповісти на питання анкети, яка спрямована на оцінку змін у дозвіллевій діяльності учнів після реалізації запропонованих заходів. Ваша думка допоможе проаналізувати ефективність проведених змін та покращити організацію позашкільної активності дітей у майбутньому. Будь ласка, оберіть варіант відповіді, який найбільш точно відображає ваші спостереження. Анкета є анонімною, а її результати будуть використані виключно у дослідницьких цілях. Дякуємо за вашу участь!

№	Питання	Варіанти відповідей
1	Чи помітили Ви позитивні зміни у дозвіллевій активності дитини після впровадження нових заходів?	☐ Так, значні зміни ☐ Так, часткові зміни ☐ Ні, змін не відбулося
2	Як змінився рівень зацікавленості учнів у позашкільній діяльності?	☐ Значно підвищився ☐ Трохи підвищився ☐ Залишився без змін ☐ Знизився
3	Чи стали учні більш активними у спортивних/фізичних заходах?	☐ Так, значно активнішими ☐ Частково активнішими ☐ Ні, змін не помітно
4	Чи покращилася емоційна стабільність дітей після участі у дозвіллевих заходах?	☐ Так, діти стали менш тривожними ☐ Частково покращилася ☐ Ні, змін не відбулося
5	Чи відчуває дитина більше задоволення від позашкільної діяльності?	☐ Так, вона стала більш задоволеною ☐ Частково задоволеною ☐ Ні, її ставлення не змінилося
6	Як Ви оцінюєте рівень соціальної взаємодії	☐ Покращився, вона стала більш

	дитини після участі у заходах?	відкритою ○ Частково покращився ○ Не змінився
7	Чи помітили Ви покращення когнітивних здібностей дитини (увага, пам'ять, швидкість мислення) після участі у дозвіллевих заходах?	○ Так, значне покращення ○ Так, незначне покращення ○ Ні, змін не відбулося
8	Як Ви оцінюєте вплив запропонованих заходів на загальний розвиток дитини?	○ Дуже позитивний ○ Помірно позитивний ○ Відсутній
9	Чи бажаєте Ви, щоб подібні дозвіллеві заходи продовжувалися у майбутньому?	○ Так, обов'язково ○ Так, але з деякими змінами ○ Ні, це не потрібно
10	Які ще заходи або гуртки Ви б запропонували для покращення дозвіллевої діяльності дітей?	Відкрите запитання (відповідь запишіть нижче)_____