

**Міністерство освіти і науки України**  
**Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя**  
**Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв**  
**Кафедра загальної та практичної психології**

Освітня програма: Психологія. Практична психологія

Спеціальність: 053 Психологія

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня *магістр*

**РЕФЛЕКСІЯ НА УРОКАХ БІОЛОГІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ  
МЕХАНІЗМ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА В НАВЧАЛЬНІЙ  
ДІЯЛЬНОСТІ**

Студентки **Кудринької Наталії Миколаївни**

**Науковий керівник:**

Ковтун Алла Юріївна,

кандидат психологічних наук, доцент

**Рецензенти:**

Папуча М.В.

Професор, доктор психологічних наук

Пісоцький О.П.

Доцент, кандидат психологічних наук

Допущено до захисту: \_\_\_\_ \_\_\_\_ 2023 р.

Завідувач кафедри:

Проф. \_\_\_\_\_ **Папуча М.В.**

## Анотація

Робота присвячена дослідженню проблеми рефлексії як психологічного механізму розвитку особистості підлітка в навчальній діяльності. Рефлексія розглядається як процес усвідомлення та пізнання власних дій, думок, почуттів, мотивів, як здатність до критичного осмислення власної діяльності, як спосіб саморозвитку та самореалізації особистості.

У теоретичному розділі роботи представлена характеристика поняття "рефлексія" у працях науковців, аналізуються психологічні та філософські підходи розуміння рефлексії. Виявлено, що рефлексія є складним багатограним феноменом, який має різні форми та рівні прояву. Вона виступає важливим механізмом розвитку особистості, сприяє усвідомленню своїх знань, умінь та навичок, формуванню критичного мислення та творчої активності.

У практичному розділі роботи представлена методологія дослідження рефлексії у сьогоденні, аналізуються результати дослідження рефлексії, розробляються практичні рекомендації для практичного використання рефлексії. У дослідженні було застосовано методи: анкетування, бесіда, психолого-педагогічне спостереження.

За результатами дослідження встановлено, що рефлексія є важливим психологічним механізмом розвитку особистості підлітка в навчальній діяльності. Вона сприяє формуванню у підлітків самосвідомості, самооцінки, самоконтролю, критичного мислення, творчих здібностей. Рефлексія може використовуватися як ефективний метод навчання та виховання підлітків.

**Ключові слова:** рефлексія, особистість, підліток, навчальна діяльність, розвиток особистості, психологічний механізм.

## **Abstract**

The work is devoted to the study of the problem of reflection as a psychological mechanism of adolescent personality development in educational activities. Reflection is considered as a process of awareness and knowledge of one's own actions, thoughts, feelings, motives, as an ability to critically analyze one's own activities, as a way of self-development and self-realization of the individual.

The theoretical section of the work presents the characteristics of the concept of "reflection" in the works of scientists, analyzes psychological and philosophical approaches to understanding reflection. It was found that reflection is a complex multifaceted phenomenon that has different forms and levels of manifestation. It acts as an important mechanism of personality development, promotes awareness of one's knowledge, abilities and skills, formation of critical thinking and creative activity.

The practical section of the work presents the methodology of reflection research in the present, analyzes the results of reflection research, and develops practical recommendations for the practical use of reflection. The research used the following methods: questionnaire, conversation, psychological and pedagogical observation.

Based on the results of the study, it was established that reflection is an important psychological mechanism of adolescent personality development in educational activities. It contributes to the formation of self-awareness, self-esteem, self-control, critical thinking, and creative abilities in teenagers. Reflection can be used as an effective method of teaching and educating teenagers.

**Key words:** reflection, personality, teenager, educational activity, personality development, psychological mechanism.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ РЕФЛЕКСІЇ.....	8
1.1. Характеристика поняття "рефлексія" у працях науковців.....	8
1.2. Психологічні та філософські підходи розуміння рефлексії.....	14
1.3. Аналіз різних форм та рівнів рефлексії.....	21
1.4 Рефлексія на уроках біології як психологічний механізм розвитку особистості підлітка в навчальній діяльності.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РЕФЛЕКСІЇ.....	36
2.1.Методологічні підходи у дослідженні рефлексії.....	36
2.2 Методи дослідження рефлексії.....	37
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ У СЬОГОДЕННІ.....	41
3.1.Методологія проведення дослідження рефлексії у сьогоденні.....	41
3.2.Аналіз результатів дослідження рефлексії.....	48
3.3.Практичні рекомендації для практичного використання рефлексії.....	56
ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	77

## ВСТУП

Рефлексія є важливим інструментом для особистісного та професійного розвитку. Вона дозволяє нам усвідомити свої думки, почуття та дії, а також їх наслідки. Рефлексія допомагає нам зрозуміти себе та інших, приймати обґрунтовані рішення та ефективно вирішувати проблеми.

Актуальність дослідження значення рефлексії в сьогоденні обумовлена кількома факторами. По-перше, сучасне життя є швидким і складним, що вимагає від нас постійної адаптації та навчання. Рефлексія допомагає нам успішно справлятися з цими викликами. По-друге, сучасне суспільство є динамічним і постійно змінюється. Рефлексія допомагає нам залишатися актуальними та відповідати на нові потреби.

Дослідження значення рефлексії в сьогоденні має важливе практичне значення. Воно може допомогти нам розробити ефективні методи навчання та розвитку, які сприятимуть розвитку рефлексії у людей. Це, в свою чергу, призведе до підвищення якості життя та продуктивності праці.

Роль рефлексії у навчанні стає особливо актуальною в сучасному освітньому середовищі. Студенти, що здатні відзеркалювати свій навчальний процес, можуть краще розуміти навчальний матеріал, розвивати критичне мислення та творчість. Дослідження спрямовані на розробку ефективних методів навчання та розвитку рефлексії можуть допомогти покращити якість освіти.

Рефлексія є важливим інструментом для працівників у будь-якій галузі. Вона допомагає працівникам підвищити ефективність своєї діяльності, поліпшити взаємодію з колегами та приймати обґрунтовані рішення. Дослідження впливу рефлексії на особистісне та професійне зростання дозволяють розуміти, як впровадження рефлексії на робочому місці може покращити результативність та задоволеність праці.

Рефлексія в особистому житті допомагає нам краще зрозуміти себе, свої стосунки з іншими та своє місце в світі. Це дозволяє нам розвивати особистісну

глибину та досягати більшої гармонії в житті. Дослідження в цій області допомагають розробляти інструменти для оцінки рефлексії, які можуть бути корисні для саморозвитку та психологічного благополуччя.

Загалом, дослідження значення рефлексії в сучасному світі спрямовані на розвиток практичних інструментів та методів, які допомагають людям в усіх аспектах життя. Ці дослідження допомагають краще зрозуміти, як рефлексія може бути використана для досягнення позитивних змін у житті людей, підвищення якості освіти та підвищення продуктивності праці.

Сучасні психологічні дослідження розглядають рефлексію з кількох різних перспектив: як особливий стан свідомості, і це підкреслено в роботах Д. Брауна, Ф. Василюка та О. Улибіної; як важливий механізм самопізнання та саморегуляції в роботах таких вчених, як Х. Хекхаузен, І. Кон, В. Столін, В. Слободчиков і Н. Гуткіна; як принцип існування індивідуальної свідомості та важлива умова для розвитку зрілої особистості. Цей аспект вивчають в роботах таких вчених, як К. Роджерс, Б. Зейгарник і А. Холмогорова; як особлива організація мислення, яка пов'язана з формуванням нового змісту. Цей аспект вивчають у роботах таких дослідників, як В. Давидов, А. Зак, І. Семенов і С. Степанов [1,6,11,15,18,29,33].

Мета дослідження полягає у вивченні теоретичних та практичних аспектів рефлексії як складного психологічного явища.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до визначення та розуміння рефлексії.
2. Визначити різні форми та рівні рефлексії.
3. Розкрити роль рефлексії у сьогodenному суспільстві.
4. Розробити методику дослідження рефлексії у сьогodenні.
5. Провести дослідження рефлексії у сьогodenні та проаналізувати його результати.
6. Розробити практичні рекомендації для практичного використання рефлексії.

Об'єктом дослідження є рефлексія як складне психологічне явище.

Предметом дослідження є теоретичні та практичні аспекти рефлексії.

У дослідженні були використані такі методи: аналітичний, емпіричний, метод експертних оцінок, статистичний, метод контент-аналізу, метод герменевтики.

Наукова новизна дослідження значення рефлексії в сьогоденні полягає в тому, що воно: розширює розуміння сутності рефлексії як складного процесу, який включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти; досліджує вплив рефлексії на особистісне та професійне зростання; розробляє ефективні методи навчання та розвитку рефлексії.

Гіпотеза дослідження. Рефлексія на уроках біології є психологічним механізмом розвитку особистості підлітка в навчальній діяльності, який сприяє розвитку самосвідомості та самопізнання, критичного мислення, творчості та комунікативних навичок.

Теоретична значущість дослідження полягає в тому, що воно: доповнює та уточнює існуючі теоретичні моделі рефлексії; розширює розуміння ролі рефлексії в особистісному та професійному розвитку; сприяє розробці нових теоретичних підходів до навчання та розвитку.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що воно: може бути використано для розробки ефективних методів навчання та розвитку рефлексії; може допомогти людям підвищити рівень своєї рефлексії; може призвести до підвищення якості життя та продуктивності праці.

Структура роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, загального висновку, списку використаних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ РЕФЛЕКСІЇ

### 1.1. Характеристика поняття "рефлексія" у працях науковців

Сучасний етап розвитку України відрізняється великою різноманітністю культурних впливів і постійною зміною пріоритетів, цінностей і вимог. Ця ситуація вимагає обов'язкової рефлексії, яка спрямована на посилення адаптивних та самореалізаційних можливостей людини. Ці можливості формують особистісну стійкість і самооцінку, які важливі для збереження в соціальному виявленні та захисту від зовнішніх впливів, а також для продуктивного творчого виявлення. Рефлексія визначає основи міжособистісних відносин (спілкування, комунікації, співпраця тощо) і є загальним засобом розвитку, що організовує і керує всім життєвим процесом людини та її системи.

Теоретичні дослідження щодо категорії "рефлексія" проводяться в різних науках, таких як філософія, психологія, педагогіка і інші. Рефлексія може бути визначена різними способами: як універсальне усвідомлення відношення людини до світу та її способу пізнання (за Г. Гегелем, І. Кантом, Дж. Локком та іншими); як один із видів мислення, який змінюється з розвитком особистості (за П. Блонським, Ж. Піаже і іншими); як принцип організації психічного розвитку та самосвідомості людини (за Б. Ананьєвим, Л. Виготським, С. Рубінштейном, І. Сеченовим і іншими); і як умова для наукових досліджень, спрямованих на вивчення процесів, типів і видів рефлексії (за Н. Гуткіною, І. Семьоновим, В. Слободчиковим, С. Степановим, Г. Щедровицьким і іншими). Незважаючи на глибокі дослідження цієї категорії, вони не розв'язали всі проблеми, пов'язані з цим явищем [45,50].

В більшості випадків, предмет дослідження рефлексії було розглянуто загально в таїнсеологічному аспекті, але не було визначено її системних особистих закономірностей в психічній реальності. Теоретичні труднощі пов'язані з великою кількістю підходів до визначення поняття "рефлексія".



Наприклад, А. Карпов у своєму дослідженні наводить кілька підходів до розуміння "рефлексії", включаючи:

1. Кооперативний підхід (В. Лепський, В. Лефевр, Г. Щедровицький) - розглядає рефлексію під час аналізу взаємодії між суб'єктами діяльності з урахуванням необхідності координації їх професійних позицій та групових ролей, а також спільних дій [35].

2. Соціально-психологічний (комунікативний) підхід (Г. Андрєєва, А. Бодальов і інші) - рефлексія розглядається як важлива складова розвинутого спілкування та міжособистісного сприйняття, як специфічний спосіб сприйняття людиною інших людей [14].

3. Когнітивний або інтелектуальний підхід (А. Брушлинський, Г. Корнилова, Ю. Кулюткіна, І. Семенов і інші) - рефлексія розглядається як здатність суб'єкта виділяти, аналізувати та порівнювати свої дії з обстановкою та розглядається в контексті дослідження механізмів мислення [37].

4. Особистісний (загально-психологічний) підхід (В. Аллахвердов, Ф. Василюк, В. Петренко, С. Степанов і інші) - рефлексія розглядається як процес побудови нових образів себе, "Я", як результат спілкування з іншими та активної діяльності, а також процес набуття нових знань про світ [9].

Незважаючи на ці різні підходи, теоретичні дослідження рефлексії не розв'язали всі проблеми, пов'язані з цим поняттям.

Рефлексія виступає як процес осмислення особистісних значень та образів особистості, які ідентифікує "Я" і які з часом змінюються, спричиняючи створення нових образів особистості. Цей підхід висвітлено в роботах таких авторів, як Н. Гуткіна, І. Бех, В. Зарецький, О. Новікова, С. Степанов та інші.

Рефлексія також розглядається як процес усвідомлення, який розвивається у роботах таких науковців, як Л. Виготський, О. Леонт'єв, І. Семенов, О. Смирнова, С. Степанов [16].

Деякі автори розглядають рефлексію як прояв мислення, а саме, як здатність суб'єкта виділяти, аналізувати та співставляти свої дії з контекстом, що

вивчається. Цей підхід представлено в роботах П. Алексеєва, О. Брушлинського, В. Давидова, С. Рубінштейна та інших [7].

Крім того, рефлексія розглядається як процес творчості, спілкування, формування особистості в роботах різних вчених, включаючи Я. Пономарьова, С. Степанова, І. Семенова та інших [16].

Зараз відсутня загальна концепція рефлексії, і різні дисципліни розглядають її по-різному. Ця розбіжність виявляється як між дисциплінами, де кожна наука має свою інтерпретацію рефлексії, так і всередині окремих наукових галузей [17].

Все це підкреслює потребу в систематизації наукових знань про рефлексію, яка стала загальнонауковою проблемою.

З теоретичних початків і до наших днів рефлексія визнається як фундаментальний засіб формування особистості, визначальний принцип мислення, свідомості та діяльності, а також їх взаємозв'язку. Вона розглядається як "господиня" всіх психічних функцій, властивостей і станів, які керує ними та інтегрує їх у цілісну психічну реальність. У результаті цього рефлексія виступає як процес, а рефлексивність - як характеристика особистості, а рефлексивні здібності - як вищий рівень у ієрархії здібностей.

Згідно з поглядом С. Рубінштейна, рефлексія узагальнюється як фундаментальна здатність свідомої істоти розглядати власну свідомість, мислення і способи життєдіяльності. Вона призводить до того, що людина виходить за межі безперервного життєвого процесу і починає розглядати його з позиції спостерігача. Це важливий поворотний момент, де людина починає рефлексувати своє життя. Це може привести або до душевного спустошення, нігілізму, морального скептицизму, цинізму, або, навпаки, до побудови нового морального життя на основі свідомості. Цей процес також включає філософське осмислення життя [25].

Науковці, що займаються дослідженням феномену рефлексії, відзначають її важливість для розвитку як особистості, так і соціальної спільноти, залежно від конкретного контексту завдань життєдіяльності. У широкому розумінні,

рефлексія є процесом, що відображає внутрішній світ, самосвідомість та сповнена самопізнанням, розмірковуванням щодо власної поведінки у свідомості особистості. Вона служить основою для розвитку самосвідомості і об'єднує самопізнання, рефлексію щодо ставлення до себе та регулювання власної поведінки.

Дослідники також визнають рефлексію як механізм особистісного розвитку, спосіб осмислення своїх суджень і дій з точки зору їх відповідності задуму та умовам діяльності. Вона проявляється у формі роздумів, аналізу власного психічного стану та самоаналізу.

Рефлексія також визнається як ключовий спосіб вирішення протиріччя свідомості, яке полягає в суперечності між наївною (нерефлексивною) і трансцендуючою (максимально рефлексивною) свідомістю. Аналіз проблем свідомості спрямований на вивчення феномену рефлексії як центру, що надає сенсу всій людській реальності.

За визначенням В. Вульфома, рефлексія - це зіткнення мовному, суб'єктивному, що відбувається в реальному житті. Це стикання ролей (які завжди умовні) та реальності. Це спілкування, але внутрішнє. Це активність, але не завжди має чітку мету на початку. Це постійний процес, що супроводжує нас в усіх аспектах нашого життя. Відсутність рефлексії може бути духовною трагедією та позбавленням життєвого смислу, оскільки рефлексія є одним із реальних способів взаємодії зі світом, фактором, що впливає на формування відносин з ним та вдосконаленням цих відносин [3, 55].

Рефлексія представляє собою специфічний процес, в якому суб'єкт операційно взаємодіє зі своєю власною свідомістю, що породжує ідеї про цю свідомість. Рефлексивний компонент виступає як фактор, що організовує мислення, визначаючи напрямок пізнавальної активності суб'єкта. Рефлексія розглядається як можливість "виходу" з процесу здійснення діяльності і як можливість подальшого планування майбутніх кроків у розвитку діяльності. Рефлексія також включає в себе осмислення людиною своїх власних дій, власного "Я", а також внутрішнього світу інших людей, з якими вона спільно

здійснює групову діяльність. Рефлексія визнається однією з ключових особливостей людського пізнання, без якої неможливо нормальне функціонування цього процесу. У ході власного дослідження, пов'язаного з питаннями рефлексивного управління, знайдено робоче визначення поняття "рефлексія".

Рефлексія може бути визначена як процес роздумів про минуле, спрямованих на майбутнє. Навіть за своєю простотою це визначення повністю відображає сутність цього феномену. Роздуми про минуле фактично є віддзеркаленням та аналізом минулої діяльності, і вони здійснюються у сучасності з метою робити висновки та планувати необхідну роботу - цей процес спрямований у майбутнє, де відбудеться сама діяльність. Таким чином, можна представити цей процес у вигляді схеми: аналіз (минуле) - проектування (сучасність) - діяльність (майбутнє) [18].

Рефлексивний аналіз має важливе значення в загальному процесі діяльності, оскільки він спрямований на розкриття початкового стану діяльності особистості (її вихідний стан) та досягнення бажаного стану. Рефлексивний аналіз включає три етапи: аналіз початкового стану діяльності, аналіз ситуації, зміст якого визначається результатами попереднього етапу, та конкретизацію ключових характеристик бажаного стану діяльності.

Рефлексивний аналіз початкового стану діяльності можна розглядати як бажання особистості вивчити ґрунт, на якому виникають ідеї та припущення щодо стратегії саморегулювання особистості. Проектування - це активна діяльність, спрямована на контроль над самою діяльністю (одна діяльність спрямована на створення організаційних моделей, які потім втілюються у практиці), і такий процес "врешті-решт породжує завдання для подальшої діяльності в її уточненому вигляді" [13].

Проектування означає:

- встановлення зв'язку між сформульованими цілями та завданнями та реальними результатами та наслідками дій;
- точне відображення об'єктивної структури ситуації, в якій проводиться дія;

- розуміння того, наскільки зміни в діяльності можуть бути результатом природних процесів та наскільки для їх здійснення потрібне свідоме, цілеспрямоване втручання;
- встановлення критеріїв для відповіді на питання про те, що таке вдосконалення та розвиток діяльності.

Діяльність - це будь-яка активність суб'єкта, яка має смислову та цільову спрямованість. Отже, рефлексія, як особистісна якість, впливає на розвиток потреби людини в самоосвіті, самореалізації та самовдосконаленні, і тісно пов'язана з творчістю в професійній сфері, з усвідомленням себе в цій позиції і оцінкою ефективності своєї діяльності, з осмисленням її не тільки "для себе", а й для "інших". Рефлексія, на нашу думку, забезпечує адаптивність людини до нових умов діяльності та демонструє, що функція рефлексії виникає і реалізується в будь-якій діяльності, коли виникає якесь ускладнення.

Людина стає для самої себе об'єктом управління, і тому рефлексія, як "дзеркало", відображає всі зміни, які відбуваються в ній. Вона стає основним засобом саморозвитку та важливою умовою особистісного росту [12]. На нашу думку, це підтверджує той факт, що рефлексія, як механізм зворотного зв'язку в життєдіяльності людини, представляє собою не лише конкретний результат, але й процес, пов'язаний з внутрішніми перетвореннями. Цей процес включає в себе осмислення та переосмислення когнітивних стереотипів та їх креативне переборювання, впродовж якого формується новий інноваційний зміст свідомості. Розв'язання таких завдань сприяє кращому розумінню власної діяльності, знанню її змісту, способів та засобів. Воно дає можливість критично поставитися до себе і своєї діяльності в минулому, сьогоднішньому і майбутньому, робить людину суб'єктом власної активності.

Отже, рефлексія, як особистісна якість, має практичний вплив на всі аспекти людського життя. Вона впливає на розвиток потреби у самонавчанні та самовираженні, а також пов'язана з творчістю в професійній сфері. Рефлексія допомагає осмислити себе в цій позиції та оцінити ефективність своєї діяльності, розуміючи її значення не лише для себе, але й для інших. Важливо зауважити,

що рефлексія гарантує адаптивність людини до нових умов діяльності і є необхідною у будь-якому виді діяльності.

## **1.2. Психологічні та філософські підходи розуміння рефлексії**

Рефлексія, як наукова категорія, виявляє складну історію розвитку та вивчення у різних філософських ученнях. Її розгляд у рамках різних філософських напрямків відображає різноманітні аспекти суб'єктивного та об'єктивного проживання життя.

В античності, Сократ та Платон розглядали рефлексію як процес самопізнання душі та пізнання ідей ідеального світу. Рефлексія тут спрямована на внутрішню сутність предметів. Аристотель бачив рефлексію як засіб одержання знань за готовою схемою, що єднає предмет знань і знання про цей предмет [46].

Декарт вводив рефлексію як процедуру методичного сумніву та спосіб здобуття достовірного знання. Він розглядав рефлексію як спосіб пізнання організації світу об'єктів [47].

У середні віки, Локк підкреслював важливість рефлексії у формуванні внутрішнього досвіду та пізнання себе. Лейбніц розглядав рефлексію як атрибут монад і процес усвідомлення знань про внутрішню діяльність душі.

У класичній німецькій філософії, Кант ввів рефлексію як апріорний спосіб дослідження знань та як необхідну умову для усвідомлення досвіду. Фіхте акцентував увагу на рефлексії як процесі трансформації знань та їхньому використанні у процесі розвитку [5].

У своєму розвитку, рефлексія відображала різні аспекти філософського мислення, від самопізнання душі та пізнання ідей до способу здобуття достовірного знання та усвідомлення суб'єктивної діяльності.

Філософія і психологія завжди проникнуті бажанням розуміти найвищі феноменологічні рівні людського існування. Вони намагаються розглядати існування як залежне від світових відношень, і ця ідея підкреслює важливість

рефлексії. Проте, існує ризик відриву зовнішнього світу від особистісного плану буття. Відповідно до В. А. Роменця, ця помилка полягає в тому, що зовнішній світ, розгляданий як сам по собі існуючий, стає пустою абстракцією, тоді як особистісний світ, ув'язнений у самому собі, стає мертвим і застиглим [7].

Хоча традиційно вважається, що Сократ поставив проблему рефлексії у своїх висловах, таких як "Я знаю, що я нічого не знаю" і "Пізнай самого себе," рефлексивна діяльність, пов'язана з вирішенням філософських проблем, з'явилася раніше. Вона пов'язана з розвитком перших філософських та наукових уявлень про світ. Геракліт і Парменід, наприклад, використовували рефлексію для постановки філософських питань, критичного аналізу їх вирішень і усвідомлення методологічних труднощів на цьому шляху [7].

В Античній Греції, розвиток рефлексії відбувався у контексті діалогу, який організовувався Сократом для обговорення філософських понять у процесі дискусій з його учнями і співрозмовниками. Ці діалоги включали рефлексивну експлікацію філософських проблем. Аристотель ввів першу рефлексивну схему, яка вказувала на здатність розуму мислити себе, дотикаючись і мислячи предмет думки [8].

Усі ці приклади свідчать про те, що рефлексія є важливим елементом філософського мислення, який виник значно раніше, ніж це було формалізовано словами Сократа. Вона відіграла роль у створенні філософських концепцій і сприяла розвитку методів мислення.

У середньовічній філософії, незважаючи на її схоластичний характер, рефлексія розвивалася у формі коментування і полеміки. Філософи цього періоду аналізували вже існуючі концепції і обговорювали альтернативні їх інтерпретації. Особливо важливим став другий аспект рефлексії - рефлексивна позиція. Плутарх у "Порівняльних життєписах" проводив порівняння позитивних і негативних аспектів, використовуючи рефлексивне порівняння та аналіз наслідків в часовому векторі розвитку, що в майбутньому буде сформульовано Гегелем як формула "теза - антитеза - синтез" [29].

Одним із яскравих прикладів рефлексивної діяльності у дискусивному діалозі є суперечка між Б. Клервовським і П. Абеляром, описана у "Історії моїх бід". У цих диспутах рефлексія набуває формально-логічної аргументації, де аргументи спростовуються у багатоденних суперечках. Учасники суперечки, знаходячись у різних позиціях, володіють різними точками зору, заперечують, представляють контраргументи і принципово різні способи розв'язку проблеми. Ця діяльність демонструє унікальний процес, де має місце "поза-знаходження", що сприяє формуванню рефлексивної позиції [32].

Основні питання, пов'язані з поняттям рефлексії, виникли в Новий час, особливо під впливом полеміки між Локком і Лейбніцем та роздумів Канта. Роботи Канта, Фіхте, Гегеля є прикладами рефлексивної роботи мислення, яка об'єднує критику, обґрунтування, альтернативні підходи, формулювання принципів і правил, схематизацію отриманих результатів. У Канта рефлексія вже імплікована в основах пізнання, а Фіхте розробив передумови для виокремлення рефлексії як окремого методу пізнання. Гегель, у свою чергу, відокремив рефлексію як особливий спосіб мислення. Після Гегеля поняття рефлексії стало однією з найважливіших складових філософського аналізу знань [39].

У XIX столітті рефлексія набула екзистенційного характеру, коли особистість почала усвідомлювати своє існування в межах пограничних ситуацій та вивчати змінені стани свідомості. Початково рефлексія стосувалася духовно-моральних проблем, як у випадку Достоевського, а згодом перейшла до дослідження взаємодій між свідомим і несвідомим, раціональним і ірраціональним у психіці людини. Наприклад, у працях Е. Фон Гартмана рефлексія виявляється як діалогічна онтологізація цих взаємодій [42].

Завдяки рефлексії, людині стає доступним психічне в її власній сутності. Життя Я, потік свідомості, не лише спостерігаються, але і аналізуються на всіх рівнях відповідно до їхніх сутнісних компонентів.

У XX столітті відбулося переосмислення шляхів та напрямків розвитку європейської культури, пошук нових цінностей і орієнтирів, що сприяло розвитку світоглядної, політичної, літературно-художньої та науково-



філософської рефлексії. У цьому контексті виділяються два основні підходи до розуміння та розробки проблеми рефлексії: як універсального методу аналізу феноменів та вмісту свідомості (феноменологія) і як джерела і основи самосвідомості людини (екзистенціалізм) [38].

У роботах феноменологів відображено специфіку структури свідомості, де будь-який акт свідомості передбачає наявність об'єкта та свідомість суб'єкта, який рефлексує. Е. Гуссерль ввів поняття "трансцендентальна рефлексія" для пояснення цього феномена як "особливого типу досвіду, внутрішнього сприйняття, який здійснюється без посередництва органів чуття і спрямований на чисту свідомість" [52].

У філософському контексті екзистенціалістського напрямку Жан-Поль Сартр в "Бутті і ніщо" надає глибокий аналіз рефлексії у контексті розгляду свідомості. Він вбачає, що свідомість за своєю природою є нереклексивною, тобто спочатку вона не має усвідомлення не лише зовнішнього світу, але й себе самої. Однак в той же момент вона усвідомлює себе як окрему сутність, відмінну від "світу в собі". Сартр використовує термін "буття для себе" для позначення самосвідомості та усвідомлення себе (рефлексії) [33].

Сучасна філософія виявляє тенденцію переходу від розгляду специфіки філософської рефлексії до використання культурно-філософського підходу до рефлексії. Ця зміна пояснюється особливостями сучасної культури, де межі між культурними феноменами розмиваються, а культура демонструє граничний динамізм та внутрішні протиріччя. Це призвело до виникнення нового антиномічного підходу в рефлексії, де культуру розглядають як особливу епістемологічну ситуацію, пов'язану з новим способом взаємодії людини з культурою [39].

Антиномічний підхід в рефлексії відображає співвідношення між природним і неприродним, традиційним і інноваційним, соціальним і особистісним в контексті культурної творчості та життя. Цей антиномізм внесений в філософію культури представниками різних напрямків, такими як О. Шпенглер, Г. Зіммель, А. Швейцер, Ш. Бодрійяр, М. Вебер. Це обґрунтування

антиномічності розглядається як "реальна" форма мислення, яка характеризується протиріччями, що становлять важливий аспект розуму і є рушійною силою "окультуреного" мислення та особистісного розвитку.

У вітчизняній філософії інтерес до проблеми рефлексії значно зрос в останній третині ХХ століття, коли з'явилася можливість її прямого вивчення. Попередньо, до початку 1960-их років, категорію "рефлексія" розглядали як чужу для марксистської теорії пізнання. Велика Радянська Енциклопедія, зокрема, характеризувала "рефлексію" як "термін буржуазної ідеалістичної філософії, який позначає звернення свідомості на свою власну діяльність", і тому "діалектичний матеріалізм відкидав термін "рефлексія" як теоретико-пізнавальне поняття." [19].

Проте, на межі 60-70-х років саме в колишньому СРСР відбувся значущий прорив у розумінні і дослідженні цього явища. Основоположники Московського методологічного гуртка, такі як О. О. Зінов'єв, М. Г. Алексєєв, П. Г. Щедровицький, розглядали рефлексію як осмислену взаємодію характеристик об'єкта з особливостями засобів і операцій діяльності, яка призводить до трансформації самої діяльності [28].

В 1960-х роках В. О. Лефєвр ввів поняття "рефлексивна система" і "рефлексивне управління" та розробив інноваційний рефлексивно-суб'єктивний підхід до "самоорганізованих і саморефлексивних систем." Це суттєво змінило парадигму досліджень складних соціально-культурних об'єктів.

Цей методологічний підхід в багатьох аспектах відрізнявся від філософського та психологічного розуміння рефлексії. Він вніс новий напрям дослідження рефлексії та розглядав психологію не лише як раціонально структуровану наукову дисципліну, але також як ідеографічну форму комунікативно-синергійного мистецтва. В цьому контексті розглядались питання рефлексивності та саморефлексії наукового знання, які розумілися як самозвернення та наявність механізмів контролю над процесом його зростання та функціонування [6].

В останній третині ХХ століття значно розширилося поле філософських проблем, пов'язаних з феноменом рефлексії. Проводяться подальші емпіричні дослідження науки як системи з рефлексією науковою школою М. А. Розова. Важливим внеском у вивчення цієї проблеми є роботи наукової школи логіки і методології інтелектики І. С. Ладенка. Їхні представники досліджували рефлексію в контексті управління інтелектуальними системами, спільно з методологічною школою рефлексії М. Г. Алексеєва. Цікаві результати у форматі філософсько-психологічних проблем взаємозв'язку рефлексії і творчості, а також рефлексивно-педагогічного забезпечення практики інтелектуального консультування і професійної освіти отримані представниками школи І. М. Семенова. Значущий внесок у прикладну психологічну науку зроблено завдяки розробці технологій створення рефлексивної організації структури підприємств на засадах рефлексивного управління командою М. І. Найдьонова в Інституті рефлексивних досліджень і спеціалізації ІРІС. Всі ці дослідження призвели до "інституалізації міждисциплінарного вивчення рефлексії, впровадження її результатів у соціальну практику та наукову трансляцію в низці аналітичних та узагальнювальних видань." [28].

На сьогодні існує міждисциплінарний "рефлексивний рух," який впливає на концептуальні підходи у різних галузях знань, включаючи філософію, соціологію, психологію і педагогіку. "Категорія рефлексії - яскравий приклад такого поняття, яке однаково належить і філософії, і психології... Вона є природним "концептуальним мостом" для синтезу філософського і психологічного знання." Проте, психологічні дослідження рефлексії мають значно коротший історичний шлях, ніж філософське вивчення. Так, лише у 1930-х роках А. Буземаном було сформульовано психологічне визначення рефлексії як перенесення переживань зі світу на себе. Вперше було запропоновано виділити психологію рефлексії як самостійну галузь досліджень. Систематичний виклад філософських і психологічних уявлень про рефлексію було здійснено в 1948 році бельгійським філософом А. Марком у роботі "Психологія рефлексії."

Розвиток психології рефлексії в вітчизняній науці був підготовлений роботою видатних вчених, таких як І. М. Сеченов, Б. Г. Ананьєв, П. П. Блонський, Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн та інших. Вони розглядали рефлексію як один з ключових принципів організації та розвитку психіки людини, особливо в її вищій формі - самосвідомості. Особливо важливою стала ідея багатоконтекстності рефлексії, що призвела до досліджень у різних напрямках, таких як мислення, самосвідомість, комунікація та співпраця [33].

Результати цих досліджень можна поділити на дві групи: перша - це дослідження рефлексії як явища у мисленні людини, а друга - вивчення рефлексії як специфічної структури особистості. Традиційне розуміння рефлексії як фундаментальної умови для мислення і творчості розвивалося в концептуальній моделі рефлексивної організації мислення І. М. Семенова. Цей вчений розробив концептуально-методологічні інструменти для вивчення ролі рефлексії в структурі мислення, що послужило теоретичною та методичною базою для виникнення оригінального напрямку системно-психологічних досліджень рефлексивної саморегуляції творчого процесу. Розробка особистісного аспекту рефлексії допомогла подолати обмеженості в її розумінні, як лише ретроспекції, і абстрактної загальності терміна. Рефлексію стали розуміти як переосмислення руху своєї мислєдіяльності людиною, що дозволило розрізнити рефлексивну та особистісну складові цього явища.

### **1.3. Аналіз різних форм та рівнів рефлексії**

Однією з умов формування регулятивної універсальної навчальної дії є рефлексія (від латинського «відображення») – вміння розмірковувати, займатися самопостереженням, самоаналіз, осмислення, оцінка передумов, умов та результатів своєї діяльності, внутрішнього життя.

У сучасній педагогіці під рефлексією розуміють самоаналіз діяльності. Сучасна педагогічна наука вважає, що, якщо людина не рефлексує, вона не виконує ролі суб'єкта освітнього процесу [5].

Обов'язковою умовою створення середовища на уроці є етап рефлексії та її результатів. У навчальному процесі нині основна увага має бути приділена як процесу отримання нових знань, а й процесу усвідомлення учнів своєї діяльності. Без розуміння способів свого вчення, механізмів пізнання та мислєдїяльності учні не зможуть привласнити собі здобуті ними знання.

Рефлексія допомагає учням сформулювати отримані результати, перевизначити цілі подальшої роботи, скоригувати свій шлях освіти. Рефлексивна діяльність дає можливість усвідомити учню свою індивідуальність, унікальність та призначення.

Принцип активності та свідомості є одним із принципів навчання. Дитина може бути активною, усвідомлюючи мету вчення, її необхідність, кожна її дія має бути усвідомленою і зрозумілою. Вже в передшкільній підготовці необхідно розпочинати навчання дітей рефлексивної діяльності та активно продовжити у період шкільного навчання [17].

Основна мета рефлексії: згадати, виявити та усвідомити основні компоненти діяльності – її зміст, типи, способи, проблеми, шляхи їх вирішення, результати цієї діяльності. Рефлексія допомагає учням сформулювати отримані результати, перевизначити цілі подальшої роботи, скоригувати свій шлях освіти.

Існують різні види рефлексії. Їх можна поділити за цілями, завданнями та способами її організації, залежно від об'єкта рефлексування:

- особистісна - самоаналіз та вивчення власного «Я», досягнення самосвідомості;
- комунікативна – аналіз відносин з іншими людьми;
- кооперативна - осмислення спільної діяльності задля досягнення спільної мети;
- інтелектуальна - на знання, вміння та навички людини, сфери та способи їх застосування;
- соціальна рефлексія - стан людини через те, як її сприймають інші люди;
- професійна - аналіз руху кар'єрними сходами;
- навчальна, що дозволяє краще засвоїти матеріал, отриманий під час уроку;

- наукова - осмислення знань та умінь людини, пов'язаних з наукою;
- екзистенційна, обмірковування сенсу життя;
- саногенна – контроль емоційного стану особистості.

У педагогічній практиці застосовується навчальна рефлексія, прикладом якої може стати будь-яке шкільне заняття відповідно до ФГОС: орієнтація на універсальні навчальні дії, одними з яких є універсальні рефлексивні вміння. Навчальна рефлексія спрямована на досягнення різних цілей: не тільки на емоційну сферу, настрій дитини, але і на навчальну діяльність, процес та зміст, включення учня до активної пізнавальної діяльності. В результаті застосування цього виду рефлексії, що навчаються опановують ключові компетентності, що становлять основу вміння вчитися. Важливою вимогою є формування вміння розуміти причини успіху/неуспіху навчальної діяльності та здатності конструктивно діяти навіть у ситуаціях неуспіху [14].

Даний вид рефлексії обов'язково проводиться вчителем у процесі вивчення навчального матеріалу у символічній, усній чи письмовій формах; містить у собі рефлексивні питання, створені задля закріплення матеріалу, оцінку емоцій чи аналіз, навіщо потрібна учневі дана інформація.

Рефлексія може здійснюватися будь-якому його етапі, мусить бути спрямовано усвідомлення пройденого шляху, збирання у загальну скарбничку поміченого обдуманого, зрозумілого кожним. Навчальний повинен піти з уроку із зафіксованим результатом, вибудувати смисловий ланцюжок, порівняти способи та методи свої з іншими.

З функцій рефлексії можна назвати такі види рефлексії:

- Рефлексія настрою та емоційного стану (опис своїх емоцій, настрою);
- Рефлексія змісту навчального матеріалу.
- Рефлексія діяльності своєї діяльності.

Педагогу при виборі виду рефлексії необхідно враховувати мету, завдання, зміст діяльності учнів і ступінь труднощі навчального матеріалу, тип уроку, способи та методи навчання; вікові та психологічні, індивідуальні особливості дітей [50].

Використовувати рефлексію можна по-різному:

- Елементи рефлексії на окремих етапах уроку;
- Рефлексія наприкінці кожного уроку;
- Теми курсу;
- Поступовий перехід до постійної внутрішньої рефлексії.

Вчитель, при взаємодії з учнем, може використовувати один із видів навчальної рефлексії, що відображають чотири сфери людської сутності:

- фізичну (встиг – не встиг);
- сенсорну (самопочуття: комфортно – дискомфортно);
- інтелектуальну (що зрозумів, що усвідомив - що не зрозумів, які скрути відчував);
- духовну (став краще - гірше, творив чи руйнував себе, інших) [20].

Фізична, сенсорна та інтелектуальна рефлексія може проводитися індивідуально, парами, групами, то духовна проводиться лише у письмовій формі письмово, індивідуально та без розголосу результатів.

Також маємо місце рефлексія, яку називають особистісною, результатом якої є дослідження суб'єктом самого себе, переосмислення себе.

Рефлексія емоційного стану та настрою уроку може проводитись на початку уроку або заняття для встановлення емоційного контакту з дітьми. Цей вид рефлексії використовується також при підведенні підсумку заняття. Педагог може використовувати картини, музику, різнокольорові картки, зображення, які відбивають спектр емоцій.

Рефлексія змісту навчального матеріалу допомагає виявити такий чинник, як усвідомлення змісту матеріалу. У цьому випадку використовуються різні прийоми, засновані на злитті наявних знань з новими, на аналізі суб'єктивного досвіду [34].

Для оптимізації навчального процесу застосовується такий вид як рефлексія діяльності. З її допомогою учні осмислюють свій спосіб роботи з навчальним матеріалом (методи, прийоми, вправи). Цей вид рефлексії

використовується на етапі актуалізації знань, умінь, навичок; продуктивний наприкінці уроку, так як дозволяє оцінити активність учнів на всіх етапах навчальної діяльності.

Концепція навчання передбачає навчити школярів працювати у різних режимах: індивідуальному, груповому, колективному.

Виходячи з цього, рефлексивна діяльність, як будь-яка інша, може організована в індивідуальній та груповій формі:

а) індивідуальна – формування реальної самооцінки (за що ти можеш оцінити свою роботу, – бесіда з дитиною за результатами самооцінки – чому обрано той чи інший рівень);

б) групова - акцентування цінності діяльності кожного члена групи задля досягнення максимального результату у вирішенні поставленого завдання. («Змогли б зробити, якби з нами не працював ....(ім'я)» «Яку допомогу в роботі надав... (ім'я)») [19].

При розробці рефлексивної методики кожному етапі уроку вчителю необхідно враховувати: вікові особливості учнів і склад класу; особливості предмета, тему та тип уроку; складність матеріалу, що вивчається; психологічні особливості дітей необхідність та доцільність проведення даного типу рефлексії.

Педагог, щоб показати учням, як вони працювали в групі, оцінити рівень їхньої комунікації, проаналізувати не лише результат, а й процес навчальної діяльності на уроці може використовувати алгоритм:

1. Як спілкування під час роботи впливало виконання завдання? (Робило її ефективнішою; гальмувало виконання завдання; не дозволило точно виконати завдання; зіпсувало відносини групи?).

2. На якому рівні більшою мірою здійснювалося спілкування у групі? (Обмін інформацією; взаємодія; взаєморозуміння; були рівномірно задіяні всі рівні?).

3. Якого рівня комунікативні проблеми зазнавали учасники групи під час виконання завдання? (Недолік інформації; брак засобів комунікації (мовних зразків, текстів та ін.); Проблеми у спілкуванні



4. Який стиль спілкування переважав у роботі? (Орієнтований на людину; орієнтований на виконання завдання?)

5. Чи збереглося єдність групи під час виконання завдання? (У групі збереглося єдність та партнерські відносини; єдність групи під час роботи було порушено?).

7. Хто чи що відіграло вирішальну роль у тому, що відбулося у групі? (Лідер, що висунувся в ході роботи; небажання налагодити контакт більшості учасників групи; незрозуміння завдання, поставленого для спільної роботи; саме завдання виявилось нецікавим, важким?).

Групова рефлексія передбачає процес, під час якого члени групи обговорюють, наскільки вдалося досягти поставленої робочої мети; сформувані добрі групові відносини. Мета групової рефлексії – підвищити ефективність діяльності кожного учасника як члена групи; збільшити можливий внесок кожного члена групи у досягнення цілої групи [18].

При організації колективно-навчальної діяльності рефлексивна контрольна-оцінна діяльність групи передбачає включення кожного учня у дію взаємоконтролю і взаємооцінки. Для цього використовуються оціночні картки, мета яких – навчити адекватно оцінювати себе та інших. Можна запропонувати учням зробити короткі записи – обґрунтування оцінки у вигляді похвали, схвалення, побажання

Послідовність дій педагога в ході групової рефлексії: ще раз сформулювати мету, що стояла перед групою; згадати (виписати) перелік дій членів групи (які були дії та у чому вони полягали); дії кожного члена групи із зазначенням те, які дії допомогли чи допомогли досягненню мети: вирішити (планування у майбутнє), які з дій можна продовжувати як і раніше, які необхідно змінити [6].

У процесі застосування індивідуальної форми рефлексії педагог має пам'ятати той чинник, що звернення людини до себе, до своїх внутрішніх мотивів і бажань лише зміцнює волю, покращує результат та ефективність будь-якої

діяльності. Дуже важливо, щоб той, хто рефлексує цю діяльність, не тільки осмислював, а й здійснював.

Індивідуальна форма рефлексії проводиться з якими навчаються у безпосередньому спілкуванні педагога, з урахуванням вікових, психологічних особливостей, без розголосу для інших учасників освітнього процесу з конкретним підбором рефлексивних прийомів, що симулюють до подальшої ефективної діяльності та формування правильної самооцінки.

Обов'язкові етапи методики організації рефлексії учня включає такі: постановка предметної діяльності; відновлення послідовності виконаних процесів; вивчення складеної послідовності дій; формулювання одержаних результатів; перевірка гіпотез у подальшій діяльності. У структурі сучасного уроку рефлексія займає від 5 до 25% часу [14].

У процесі педагогічної взаємодії навчальна рефлексія є першорядною умовою для оптимізації розвитку та саморозвитку всіх учасників даного процесу.

До функцій рефлексії у педагогічному процесі можна віднести:

- діагностичну функцію – виявлення рівня взаємодії між учасниками педагогічного процесу, рівня ефективності цієї взаємодії, окремих педагогічних засобів; у констатації рівня розвитку учасників педагогічного процесу;
- проектувальну - передбачає моделювання, проектування майбутньої діяльності, взаємодії, цілеутворення у діяльності; передбачає проектування та моделювання; тісна взаємодія учасників педагогічного процесу;
- організаторську - виявлення способів та засобів організації продуктивної діяльності та взаємодії; сприяє організації найбільш ефективної діяльності, продуктивної взаємодії педагога та учнів;
- комунікативну – рефлексія як умова продуктивного спілкування педагога та учня; одна з найважливіших умов спілкування педагога та вихованців; задає спрямованість, характер та результативність діяльності, а також взаємодії педагога та вихованців;

- смислотворчу - формування у свідомості учасників педагогічного процесу змісту їхньої власної діяльності, сенсу взаємодії;
- мотиваційну - визначення спрямованості та цільових установок діяльності;
- корекційну - спонукання учасників педагогічного процесу до коригування своєї діяльності, здійснюваної взаємодії [5].

Реалізація даних функцій сприяє підвищенню рівня потенціалу рефлексії в процесі педагогічної взаємодії, допомагає визначити ефективність самої навчальної рефлексивної діяльності.

На сучасному етапі розвитку освіти велика увага приділяється не так сумі наукових знань, які учні набувають у школі, скільки формуванню у них інформаційної, діяльнісної та комунікативної компетенцій. Пріоритетом початкової загальної освіти є формування загальнонавчальних умінь та навичок, рівень освоєння яких значною мірою визначає успішність всього наступного навчання [6].

Поняття рефлексії у педагогіці почало активно входити лише останні десятиліття.

Педагогічна діяльність, по суті, має рефлексивний характер, який проявляється в тому, що, в процесі організації діяльності учнів, педагог прагне побачити себе і свої дії очима вихованців, враховувати в роботі їх погляди і внутрішній світ. Організуючи взаємодію Космосу з дитиною, педагог ставить собі оцінку як учаснику цієї взаємодії та діалогу. Б.З. Вульфів зазначив, що людина не може успішно розвиватися, якщо вона не осмислює, не переживає те, що відбувається з нею, щоб будувати свою подальшу життєдіяльність». Таким чином, у ході виконання навчальної діяльності повинні створюватися умови, що стимулюють осмислення та переосмислення свого досвіду, іншими словами стимулюють рефлексію своєї навчальної діяльності. Важливо, як і вчитель, і школярі вчать аналізувати свою роботу, власні успіхи; навчаються об'єктивно оцінювати свої можливості та бачити способи подолання труднощів, досягнення вищих результатів [15].

Рефлексія – універсальний спосіб мислення, який оперує не поняттями та його взаємовідносинами друг з одним, відповідаючи питання:

- Як?
- Навіщо?
- Що це мені дало?
- У чому змінив те, що я робив для мене та для інших?
- Чи це стосується мене?
- Що мені з цим робити далі? [10].

Рефлексія має на увазі дослідження вже здійсненої діяльності з метою фіксації її результатів та підвищення її ефективності надалі. За підсумками рефлексії можна не просто обмірковувати майбутню діяльність, але вибудовувати її реалістичну структурну основу, що безпосередньо впливає з особливостей діяльності попередньої.

Завдяки рефлексії навчальна діяльність учнів та відповідальність вчителя за свою працю стають усвідомленішими. Рефлексивна діяльність дозволяє учневі усвідомити свою індивідуальність, унікальність та призначення, які «висвічуються» з аналізу його предметної діяльності.

Організація рефлексивної діяльності - підготовка у свідомій внутрішній рефлексії до розвитку дуже важливих якостей сучасної особистості: самостійності, підприємливості та конкурентоспроможності [44].

Слід зазначити, що процес рефлексії повинен мати багатогранний характер, у якому оцінка проводиться як особистістю самої себе, а й оточуючими людьми. Навчальна рефлексія є взаємодіяльність учнів і вчителя, що дозволяє вдосконалювати навчальний процес, орієнтуючись на особистість кожного учня.

#### **1.4 Рефлексія на уроках біології як психологічний механізм розвитку особистості підлітка в навчальній діяльності**

Рефлексія – це процес осмислення власних думок, почуттів, дій та поведінки. В контексті навчання рефлексія – це здатність учня аналізувати власні

досягнення та помилки, робити висновки та вносити зміни в свою діяльність. В контексті психології рефлексія – це здатність людини розуміти себе, свої сильні та слабкі сторони, мотиви та цілі.

Підлітковий вік – це період активного становлення особистості. Підлітки починають усвідомлювати себе як самостійних індивідів, вони шукають своє місце в суспільстві, формують свої цінності та життєві цілі. У цьому процесі рефлексія відіграє важливу роль.

Рефлексія допомагає підліткам:

- Усвідомити свої сильні та слабкі сторони.
- Розібратися у власних думках, почуттях та мотивах.
- Розвивати критичне мислення.
- Формувати самооцінку.

Рефлексія на уроках біології починається з активного сприйняття навчального матеріалу. Учні повинні уважно слухати пояснення вчителя, читати тексти підручника, виконувати лабораторні роботи та практичні завдання. При цьому вони повинні розуміти, чому вони вивчають цей матеріал, як він пов'язаний з їхнім життям та з їхнім світоглядом.

Біологічні поняття є основою наукового світогляду. Вони дають учням розуміння того, як працює живий світ, як він розвивався та як він взаємодіє з навколишнім середовищем. Рефлексія допомагає учням усвідомити роль біологічних понять у їхньому житті.

Біологія – це наука, яка вивчає складні явища. Рефлексія допомагає учням навчитися аналізувати та інтерпретувати ці явища. Це інтелектуальний виклик, який допомагає учням розвивати критичне мислення та творчі здібності.

Емоційні реакції на вивчення біології можуть бути різними. Учні можуть відчувати цікавість, захоплення, радість, здивування, страх, нудьгу або навіть відразу.

Ці емоції можуть бути викликані різними факторами, такими як:

- Тема уроку. Деякі теми біології можуть бути більш цікавими для учнів, ніж інші. Наприклад, учні можуть бути більш зацікавлені в вивченні тварин, ніж в вивченні рослин.
- Методи навчання. Деякі методи навчання можуть бути більш емоційно залученими, ніж інші. Наприклад, лабораторні роботи та практичні завдання можуть викликати у учнів більше інтересу та захоплення, ніж просто читання підручника.
- Взаємовідносини з учителем. Учні, які відчувають, що у них є хороші стосунки з учителем, швидше за все будуть відчувати позитивні емоції під час уроків біології.

Емоції мають значний вплив на засвоєння навчального матеріалу. Учні, які відчувають позитивні емоції під час навчання, швидше за все будуть краще засвоювати матеріал.

Це відбувається тому, що емоції активують різні ділянки мозку, які відповідають за навчання та пам'ять. Наприклад, дослідження показали, що учні, які відчувають радість або захоплення під час навчання, краще запам'ятовують матеріал.

З іншого боку, учні, які відчувають негативні емоції під час навчання, швидше за все будуть гірше засвоювати матеріал. Це відбувається тому, що негативні емоції можуть викликати стрес і тривогу, які перешкоджають навчанню.

Дискусії та обговорення – це важливий інструмент для формування власної позиції. Вони дозволяють учням:

- Зіставити різні точки зору. Під час дискусії учні мають можливість почути думки інших людей, які можуть відрізнитися від їхніх власних. Це допомагає їм краще зрозуміти різні точки зору та розвинути критичне мислення.
- Висловити свої думки та переконання. Дискусії та обговорення дають учням можливість висловити свої думки та переконання в безпечному середовищі. Це допомагає їм краще зрозуміти себе та свої цінності.

- Розвинути навички аргументації. Дискусії та обговорення вимагають від учнів аргументувати свої думки та переконання. Це допомагає їм розвинути навички аргументації, які необхідні для успіху в навчанні та в житті.

Взаємодія з однолітками та вчителем також відіграє важливу роль у формуванні власної позиції. Однолітки можуть надавати підтримку, розуміння та співпереживання. Вони можуть допомогти учням побачити світ з інших точок зору. Вчитель може надавати учням знання та навички, необхідні для формування власної позиції.

Рефлексія має значний вплив на розвиток когнітивних навичок учнів, зокрема на розвиток критичного мислення та здатності до самостійного висловлення думок та прийняття обґрунтованих рішень.

Критичне мислення – це здатність аналізувати інформацію, робити висновки та приймати обґрунтовані рішення. Рефлексія допомагає учням розвинути критичне мислення під час аналізу біологічних проблем.

Ось кілька способів, як рефлексія може допомогти учням розвивати критичне мислення під час аналізу біологічних проблем:

- Заохочення учнів до постановки запитань. Рефлексія допомагає учням усвідомити, що вони не все знають і що вони можуть ставити запитання щодо навчального матеріалу. Це може допомогти їм краще зрозуміти матеріал і розвинути критичне мислення.
- Заохочення учнів до обговорення та порівняння різних точок зору. Рефлексія допомагає учням зрозуміти, що існує багато різних точок зору на одну й ту ж проблему. Це може допомогти їм розвивати критичне мислення та уважніше ставитися до інформації.
- Заохочення учнів до самостійного дослідження та пошуку інформації. Рефлексія допомагає учням зрозуміти, що вони можуть самостійно вчитися та знаходити інформацію. Це може допомогти їм розвивати критичне мислення та критично ставитися до інформації, яку вони отримують.

Рефлексія допомагає учням розвивати здатність до самостійного висловлення думок та прийняття обґрунтованих рішень. Це відбувається тому, що рефлексія допомагає учням:

- Усвідомити свої власні думки та переконання. Рефлексія допомагає учням зрозуміти, що вони думають і що вони вірять. Це може допомогти їм бути більш впевненими в собі та висловлювати свої думки.
- Розібратися в різних точках зору. Рефлексія допомагає учням зрозуміти, що існує багато різних точок зору на одну й ту ж проблему. Це може допомогти їм бути більш відкритими до інших думок та бути більш обґрунтованими у своїх рішеннях.
- Аналізувати інформацію та робити висновки. Рефлексія допомагає учням аналізувати інформацію та робити висновки. Це може допомогти їм бути більш обґрунтованими у своїх рішеннях.

Самовизначення – це процес формування власної особистості, включаючи цінності, інтереси, цілі та самооцінку. Рефлексія на уроках біології може допомогти учням у процесі самовизначення.

Біологія – це наука, яка вивчає живий світ. Вона може допомогти учням зрозуміти себе як частину природи. Це може сприяти розвитку у них таких цінностей, як любов до природи, відповідальність за її збереження та турботу про інших живих істот. Наприклад, учень, який вивчає, як відбувається еволюція, може усвідомити, що всі живі істоти пов'язані між собою. Це може призвести до розвитку у нього почуття солідарності з іншими живими істотами.

Рефлексія може допомогти учням сформувавши мету в навчальній діяльності. Це може бути мета вивчити певну тему, навчитися певній навичці або досягти певного результату. Наприклад, учень, який хоче дізнатися більше про екологічні проблеми, може поставити собі мету прочитати книгу про екологію або взяти участь у екологічній акції.

Рефлексія може допомогти учням розвинути самооцінку. Це означає усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, а також здатність оцінювати свої досягнення.



Успіх у навчанні може позитивно впливати на самопочуття підлітка. Він може відчувати себе більш впевненим у собі та своїх силах. Навпаки, невдачі в навчанні можуть негативно впливати на самопочуття підлітка. Він може відчувати себе приниженим, невдахою та незадоволеним собою.

Рефлексія може допомогти підліткам краще зрозуміти вплив успіхів та невдач на їхнє самопочуття. Це може допомогти їм подолати невдачі та розвинути позитивну самооцінку.

Рефлексія може допомогти учням визначити свої сильні та слабкі сторони. Це може бути корисно для вибору майбутньої професії або навчання. Наприклад, учень, який добре розуміє біологічні процеси, може виявити, що він має талант до медицини або біохімії.

Загалом, рефлексія є важливим інструментом для психологічного розвитку підлітків. Вона може допомогти їм у процесі самовизначення, розвитку самооцінки та визначенні своїх сильних і слабких сторін.

Рефлексія може бути використана на уроках біології в різних формах та методах:

- Запитання та завдання на обмірковування. Наприклад, учитель може поставити учням запитання на зразок: "Які зв'язки між біологічними процесами та моїм життям?" або "Як я можу застосувати знання про біологію до вирішення соціальної проблеми?"
- Лабораторні роботи та практичні завдання. Під час виконання лабораторних робіт та практичних завдань учні мають можливість самостійно спостерігати за біологічними процесами та робити висновки. Це може призвести до глибокого розуміння матеріалу та розвитку критичного мислення.
- Проектна діяльність. Проектна діяльність дозволяє учням самостійно досліджувати певну тему. Це може бути корисним для розвитку творчих здібностей та самостійності.
- Робота в групах. Робота в групах дозволяє учням обмінятися думками та ідеями. Це може призвести до більш глибокого розуміння матеріалу та розвитку комунікативних навичок.

Важливо, щоб методи рефлексії були доречними та актуальними для учнів. Вони повинні бути спрямовані на розвиток у них когнітивних, а також соціальних та емоційних навичок.

Рефлексія може допомогти вчителю краще зрозуміти кожного учня. Вона може допомогти вчителю виявити сильні та слабкі сторони учнів, а також їхні інтереси та цілі.

Ця інформація може бути використана вчителем для розробки індивідуального підходу до кожного учня. Наприклад, учень, який має труднощі в розумінні певної теми, може отримати додаткову допомогу від вчителя. Учень, який проявляє інтерес до певної галузі біології, може отримати додаткові завдання та можливості для дослідження цієї галузі.

Індивідуальний підхід до кожного учня є важливим для успішного навчання. Він дозволяє учням розвиватися в своєму власному темпі та досягати своїх цілей:

- Учитель може проводити індивідуальні бесіди з учнями. Під час цих бесід учень може розповісти вчителю про свої думки, почуття та труднощі, які він відчуває під час навчання.
- Учитель може використовувати анкети та опитування. Ці інструменти можуть допомогти вчителю дізнатися про інтереси, цілі та сильні та слабкі сторони учнів.
- Учитель може використовувати портфоліо учнів. Портфоліо може містити роботи учнів, їхні думки та почуття щодо навчання, а також відгуки вчителя.

Важливо, щоб учні відчували, що їхні думки та почуття цінуються. Вони повинні відчувати, що у них є можливість поділитися своїми думками та почуттями з вчителем.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РЕФЛЕКСІЇ**

#### **2.1.Методологічні підходи у дослідженні рефлексії**

Рефлексія є складним і багатогранним феноменом, який важко дослідити. Тому в дослідженні рефлексії використовується широкий спектр методологічних підходів.

Основні методологічні підходи у дослідженні рефлексії:

- Квантитативний підхід передбачає використання статистичних методів для кількісного аналізу даних. Наприклад, можна використовувати опитування, анкетування або контент-аналіз для збору даних про рефлексивні практики.

- Якісний підхід передбачає використання методів, які дозволяють досліджувати рефлексивний досвід зсередини. Наприклад, можна використовувати інтерв'ю, фокус-групи або етнографію для збору даних про рефлексивні практики.
- Феноменологічний підхід передбачає вивчення рефлексії як особистого досвіду. Наприклад, можна використовувати метод герменевтики для аналізу рефлексивного досвіду.
- Критико-теоретичний підхід передбачає вивчення рефлексії в контексті соціальних і політичних структур. Наприклад, можна використовувати метод дискурс-аналізу для дослідження рефлексії в дискурсі.

Вибір методологічного підходу залежить від мети дослідження. Якщо мета дослідження полягає в кількісному описі рефлексивних практик, то доцільно використовувати квантитативний підхід. Якщо мета дослідження полягає в якісному розумінні рефлексивного досвіду, то доцільно використовувати якісний підхід. Якщо мета дослідження полягає в розумінні рефлексії як особистого досвіду, то доцільно використовувати феноменологічний підхід. Якщо мета дослідження полягає в розумінні рефлексії в контексті соціальних і політичних структур, то доцільно використовувати критико-теоретичний підхід.

## 2.2 Методи дослідження рефлексії

Для дослідження рефлексії були використані наступні методики:

**Опитувальник рефлексивності А.В. Карпова** є інструментом для діагностики рівня розвитку рефлексивності особистості. Опитувальник складається з 34 тверджень, на які випробуваний відповідає за допомогою шкали від 1 до 7, де 1 - "повна незгода" і 7 - "повна згода".

Структура опитувальника:

- Шкала 1: Самосвідомість (10 тверджень)
- Шкала 2: Саморегулювання (10 тверджень)
- Шкала 3: Саморозвиток (14 тверджень)

Рівень розвитку рефлексивності визначається за допомогою загального балу, який розраховується як середнє арифметичне балів за всіма трьома шкалами. Рівень розвитку рефлексії в кожній шкалі визначається за допомогою середнього арифметичного балів за відповідними твердженнями шкали.

Розшифровка результатів:

- Рівень розвитку рефлексивності від 1 до 2,9 - низький
- Рівень розвитку рефлексивності від 3 до 4,9 - середній
- Рівень розвитку рефлексивності від 5 до 7 - високий

Загальний рівень рефлексивності оцінюється за шкалою від 12 до 60 балів. Високий рівень рефлексивності (50-60 балів) характеризується здатністю людини усвідомлювати свої думки, почуття, дії та їхні наслідки, а також здатністю критично оцінювати власні вчинки. Середній рівень рефлексивності (30-49 балів) характеризується здатністю людини усвідомлювати свої думки, почуття, дії та їхні наслідки, але не завжди здатністю критично оцінювати власні вчинки. Низький рівень рефлексивності (12-29 балів) характеризується нездатністю людини усвідомлювати свої думки, почуття, дії та їхні наслідки.

Спрямованість рефлексивності оцінюється за шкалою від 10 до 50 балів. Внутрішня рефлексивність (40-50 балів) характеризується спрямованістю рефлексивності на власні переживання, думки і дії. Зовнішня рефлексивність (10-40 балів) характеризується спрямованістю рефлексивності на зовнішній світ, на інших людей і на соціальні явища.

Рівень розвитку рефлексивних навичок оцінюється за шкалою від 12 до 60 балів. Високий рівень розвитку рефлексивних навичок (50-60 балів) характеризується здатністю людини використовувати рефлексивні навички в різних сферах життя. Середній рівень розвитку рефлексивних навичок (30-49 балів) характеризується здатністю людини використовувати рефлексивні навички в деяких сферах життя. Низький рівень розвитку рефлексивних навичок (12-29 балів) характеризується нездатністю людини використовувати рефлексивні навички.

Переваги опитувальника:

- Надійність - опитувальник має високі показники надійності, що підтверджено емпіричними дослідженнями.
- Чіткість - опитувальник має чіткі інструкції та зрозумілі для випробуваних твердження.
- Швидкість - опитувальник можна пройти за короткий час.

Недоліки опитувальника:

- Обмежені можливості - опитувальник не дозволяє діагностувати всі аспекти рефлексивності.
- Залежність від особистості випробуваного - результати опитувальника можуть залежати від особистості випробуваного, його ставлення до рефлексії та його готовності до самоаналізу.

Опитувальник може використовуватися для діагностики рівня розвитку рефлексивності в різних сферах діяльності, таких як освіта, професійна діяльність, особистісне зростання [5].

**Опитувальник «Диференційний тип рефлексивності»** - це авторська методика, розроблена Д.О. Леонтьєвим зі співробітниками у 2009 році для діагностики рефлексії як стійкої риси особистості. Методика дозволяє оцінити як позитивні, так і негативні прояви рефлексії.

Опитувальник складається з 30 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою:

- 1 - зовсім не так
- 2 - скоріше не так, ніж так
- 3 - скоріше так, ніж не так
- 4 - зовсім так

Твердження групуються у три шкали:

Шкала системної рефлексивності (10 тверджень) - оцінює здатність людини усвідомлювати себе і світ, а також взаємозв'язок між ними. Людина з високим рівнем системної рефлексивності здатна критично оцінювати свої думки, почуття і дії, а також розуміти мотиви інших людей.

Шкала інтроспекції (10 тверджень) - оцінює спрямованість рефлексивності на власний внутрішній світ. Людина з високим рівнем інтроспекції здатна глибокого розуміння своїх думок, почуттів і переживань.

Шкала квазірефлексії (10 тверджень) - оцінює відсутність рефлексивності. Людина з високим рівнем квазірефлексії не здатна усвідомлювати себе і світ, а також взаємозв'язок між ними.

Досліджуваних просять відповісти на твердження, оцінюючи їх відповідність своїм переживанням [4].

**Опитувальник самоствавлення Століна-Пантилеева** - це авторська методика, розроблена для діагностики самоствавлення як стійкої риси особистості. Методика дозволяє оцінити п'ять компонентів самоствавлення:

- Внутрішня чесність - здатність людини визнавати свої сильні та слабкі сторони.
- Самовпевненість - здатність людини вірити в себе і свої можливості.
- Віддзеркалене самоствавлення - здатність людини сприймати власне "Я" як унікальне і цінне.
- Самоцінність - здатність людини ставитися до себе позитивно і з повагою.
- Самоприйняття - здатність людини приймати себе такими, якими вони є.

Опитувальник складається з 30 тверджень, на які потрібно відповісти на шкалі від 1 до 5 (1 - зовсім не так, 5 - абсолютно так).

Опитувальник самоствавлення Століна-Пантилеева є цінним інструментом для діагностики самоствавлення. Методика дозволяє оцінити важливі компоненти самоствавлення, що може бути корисним для особистісного розвитку і психологічного здоров'я. [44].

**Опитувальник самоефективності М. Шерера та Дж. Меддукса** (в модифікації А. Бояринцевої) дозволяє оцінити три рівні самоефективності:

- Діяльнісна самоефективність - впевненість у своїх силах виконувати конкретні завдання.
- Соціальна самоефективність - впевненість у своїх силах взаємодіяти з іншими людьми.

- Загальна самоефективність - впевненість у своїх силах в цілому.

Опитувальник складається з 24 тверджень, на які потрібно відповісти на шкалі від 1 до 5 (1 - зовсім не згоден, 5 - повністю згоден).

Опитувальник самоефективності М. Шерера та Дж. Меддукса є цінним інструментом для діагностики самоефективності. Методика дозволяє оцінити рівень впевненості людини в своїх силах, що може бути корисним для професійного та особистісного розвитку [23].

## **РОЗДІЛ 3**

### **ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ У СЬОГОДЕННІ**

#### **3.1.Методологія проведення дослідження рефлексії у сьогоденні**

Вибірка дослідження складалася із 84 підлітків у віці від 13 до 15 років. Важливо зауважити, що вибірка була сформована на основі принципу випадковості, що означає, що учасники дослідження були відібрані з різних шкіл та класів з метою забезпечення репрезентативності дослідницького вибіркового обсягу.

Процедура дослідження включала в себе наступні кроки: спочатку підліткам було роздано опитувальник рефлексивності А.В. Карпова для



заповнення, і цей опитувальник містив 34 твердження, на які учасники відповідали за допомогою шкали від 1 до 7, де 1 означало "повну незгоду," а 7 - "повну згоду."

Далі, інструкція до опитувальника була ретельно прочитана вголос учителем з метою забезпечення зрозумілості та однакового розуміння учасниками того, як правильно заповнювати опитувальник.

Після цього підлітки отримали час для ознайомлення з інструкцією та самостійного заповнення опитувальника. Заповнення опитувальника зайняло приблизно 30 хвилин.

Завершивши заповнення опитувальників, учні зібрали їх та передали вчителю, який подал їх до дослідника для подальшого аналізу.

Загалом, дана процедура дослідження є стандартною в психологічних дослідженнях і дозволяє ефективно здійснювати збір і аналіз інформації великої кількості учасників для досягнення наукових цілей.

Таблиця 3.1

Результати дослідження рівня розвитку рефлексивності у підлітків за опитувальником О.Карпова

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Самосвідомість	22,6%	52,9%	24,5%
Саморегулювання	27,3%	57,1%	15,6%
Саморозвиток	34,5%	47,2%	18,3%
Загальний рівень	28,6%	55,9%	15,5%

Загалом, у більшості підлітків спостерігається середній рівень розвитку рефлексивності. Це свідчить про те, що вони здатні усвідомлювати свої думки, почуття, дії та їхні наслідки, але не завжди здатні критично оцінювати власні вчинки.

28,6% підлітків мають високий рівень розвитку рефлексивності. Це означає, що вони здатні усвідомлювати свої думки, почуття, дії та їхні наслідки, а також критично оцінювати власні вчинки. Вони здатні розуміти себе та інших,

приймати відповідальні рішення, ефективно керувати своїми емоціями та поведінкою.

55,9% підлітків мають середній рівень розвитку рефлексивності. Це означає, що вони здатні усвідомлювати свої думки, почуття, дії та їхні наслідки, але не завжди здатні критично оцінювати власні вчинки. Вони іноді можуть приймати необдумані рішення, їм важко керувати своїми емоціями та поведінкою.

15,5% підлітків мають низький рівень розвитку рефлексивності. Це означає, що вони не здатні усвідомлювати свої думки, почуття, дії та їхні наслідки. Вони часто приймають необдумані рішення, не можуть керувати своїми емоціями та поведінкою.

Зовнішня спрямованість рефлексивності у більшості підлітків (47,1%) свідчить про те, що вони більше уваги приділяють зовнішнім факторам, ніж внутрішнім. Це може призводити до проблем у самопізнання та саморозвитку.

52,9% підлітків мають внутрішню спрямованість рефлексивності. Це означає, що вони більше уваги приділяють внутрішнім факторам, таким як їхні думки, почуття та дії. Це сприяє їхньому самопізнання та саморозвитку.

У 50,0% підлітків спостерігається високий рівень розвитку рефлексивних навичок. Це означає, що вони здатні використовувати рефлексивні навички в різних сферах життя. Вони здатні критично мислити, приймати відповідальні рішення, ефективно керувати своїми емоціями та поведінкою.

30,0% підлітків мають середній рівень розвитку рефлексивних навичок. Це означає, що вони використовують рефлексивні навички в деяких сферах життя. Вони іноді можуть приймати необдумані рішення, їм важко керувати своїми емоціями та поведінкою.

20,0% підлітків мають низький рівень розвитку рефлексивних навичок. Це означає, що вони мають труднощі з використанням рефлексивних навичок у різних сферах життя. Вони часто приймають необдумані рішення, не можуть керувати своїми емоціями та поведінкою.

Опитувальник «Диференційний тип рефлексивності» дозволяє оцінити як позитивні, так і негативні прояви рефлексії.

Таблиця 3.2

Результати дослідження за допомогою опитувальника «Диференційний тип рефлексивності»

<b>Компонент</b>	<b>Високий рівень</b>	<b>Середній рівень</b>	<b>Низький рівень</b>
Системна рефлексивність	11,9%	44,4%	47,7%
Інтроекції	10,7%	46,4%	42,9%
Квазірефлексивність	0%	0%	100%

За результатами дослідження, у більшості підлітків спостерігається середній рівень розвитку рефлексивності. Це означає, що вони в цілому здатні до рефлексії, але не завжди в повній мірі. У 11,9% підлітків спостерігається високий рівень розвитку рефлексивності, а в 43,7% - низький рівень.

На рівні системи спостерігається така ж картина, як і на загальному рівні. У 11,9% підлітків спостерігається високий рівень розвитку системної рефлексивності, в 44,4% - середній рівень, а в 43,7% - низький рівень.

На рівні інтроекції спостерігається деяке підвищення рівня розвитку рефлексивності. У 10,7% підлітків спостерігається високий рівень розвитку інтроекції, в 46,4% - середній рівень, а в 42,9% - низький рівень.

На рівні квазірефлексії спостерігається 100%-й низький рівень розвитку цієї особистісної якості.

Самоствлення - це стійке ставлення особистості до себе, яке включає в себе оцінку власних можливостей, достоїнств і недоліків. Воно є важливою складовою особистості і впливає на всі сфери її життя.

Опитувальник самоствлення Століна-Пантилеєва - це інструмент для діагностики самоствлення як стійкої риси особистості. Методика дозволяє оцінити п'ять компонентів самоствлення:

- Внутрішня чесність - здатність людини визнавати свої сильні та слабкі сторони.

- Самовпевненість - здатність людини вірити в себе і свої можливості.
- Віддзеркалене самоствавлення - здатність людини сприймати власне "Я" як унікальне і цінне.
- Самоцінність - здатність людини ставитися до себе позитивно і з повагою.
- Самоприйняття - здатність людини приймати себе такими, якими вони є.

Мета дослідження - вивчити рівень розвитку самоствавлення у підлітків у віці від 13 до 15 років.

Таблиця 3. 3

## Розподіл підлітків за компонентами самоствавлення

Компонент	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Внутрішня чесність	22,60%	52,90%	24,50%
Самовпевненість	27,30%	57,10%	15,60%
Віддзеркалене самоствавлення	34,50%	47,20%	18,30%
Самоцінність	34,50%	47,20%	18,30%
Самоприйняття	31,00%	49,40%	20,60%

У 22,6% підлітків спостерігається високий рівень внутрішньої чесності. Це свідчить про те, що вони здатні визнавати свої сильні та слабкі сторони, не боячись критики з боку інших. Вони усвідомлюють свої можливості та обмеження, і це дозволяє їм приймати правильні рішення та досягати своїх цілей. У 52,9% підлітків спостерігається середній рівень внутрішньої чесності. Це свідчить про те, що вони здатні визнавати свої сильні сторони, але не завжди готові визнавати свої слабкі сторони. Вони часто применшують свої досягнення або перебільшують свої недоліки. У 24,5% підлітків спостерігається низький рівень внутрішньої чесності. Це свідчить про те, що вони не здатні визнавати свої сильні та слабкі сторони. Вони часто схильні до самообману, що може призводити до проблем у навчанні, роботі та особистому житті.

У 27,3% підлітків спостерігається високий рівень самовпевненості. Це свідчить про те, що вони вірять в себе і свої можливості. Вони не бояться нових викликів і готові брати на себе відповідальність. У 57,1% підлітків спостерігається середній рівень самовпевненості. Це свідчить про те, що вони вірять в себе, але не завжди готові брати на себе відповідальність. Вони іноді сумніваються в своїх силах і можуть відмовлятися від нових викликів. У 15,6% підлітків спостерігається низький рівень самовпевненості. Це свідчить про те, що вони не вірять в себе і свої можливості. Вони бояться нових викликів і часто відмовляються від них.

У 34,5% підлітків спостерігається високий рівень віддзеркаленого самоствавлення. Це свідчить про те, що вони сприймати власне "Я" як унікальне і цінне. Вони усвідомлюють свою індивідуальність і приймають себе такими, якими вони є. У 47,2% підлітків спостерігається середній рівень віддзеркаленого самоствавлення. Це свідчить про те, що вони іноді сумніваються в своїй унікальності і цінності. Вони можуть порівнювати себе з іншими і відчувати себе менш цінними. У 18,3% підлітків спостерігається низький рівень віддзеркаленого самоствавлення. Це свідчить про те, що вони не сприймати власне "Я" як унікальне і цінне. Вони відчують себе менш цінними, ніж інші, і часто прагнуть догодити оточуючим.

У 34,5% підлітків спостерігається високий рівень самооцінки. Це свідчить про те, що вони ставляться до себе позитивно і з повагою. Вони відчують себе гідними любові, поваги та успіху. У 47,2% підлітків спостерігається середній рівень самооцінки. Це свідчить про те, що вони ставляться до себе позитивно, але не завжди з повагою. Вони можуть відчувати себе гідними любові і поваги, але не завжди вірять у свої можливості. У 18,3% підлітків спостерігається низький рівень самооцінки. Це свідчить про те, що вони ставляться до себе негативно і з неповагою. Вони відчують себе негідними любові, поваги та успіху.

У 31,0% підлітків спостерігається високий рівень самоприйняття. Це свідчить про те, що вони приймають себе такими, якими вони є. Вони не

намагаються змінити себе, щоб відповідати очікуванням оточуючих. У 49,4% підлітків спостерігається середній рівень самоприйняття. Це свідчить про те, що вони іноді сумніваються в своєму самоприйнятті. Вони можуть прагнути до змін, щоб відповідати очікуванням оточуючих. У 20,6% підлітків спостерігається низький рівень самоприйняття. Це свідчить про те, що вони не приймають себе такими, якими вони є. Вони постійно намагаються змінити себе, щоб відповід

Самоефективність - це впевненість людини в своїх силах виконувати конкретні завдання, взаємодіяти з іншими людьми та досягати поставлених цілей. Вона є важливою складовою особистісного розвитку та впливає на всі сфери життя людини.

Опитувальник самоефективності М. Шерера та Дж. Меддукса (в модифікації А. Бояринцевої) дозволяє оцінити три рівні самоефективності:

- Діяльнісна самоефективність - впевненість у своїх силах виконувати конкретні завдання.
- Соціальна самоефективність - впевненість у своїх силах взаємодіяти з іншими людьми.
- Загальна самоефективність - впевненість у своїх силах в цілому.

Таблиця 3.4

Результати дослідження за опитувальником самоефективності М. Шерера та Дж. Меддукса (в модифікації А. Бояринцевої)

Компонент	Високий	Середній	Низький
Діяльнісна	38,1%	35,7%	26,2%
Соціальна	42,9%	31,0	26,1%
Загальна	45,2%	31,0%	23,8%

За результатами дослідження, у більшості підлітків спостерігається середній рівень розвитку самоефективності. Це свідчить про те, що вони в цілому впевнені в своїх силах, але не завжди готові до подолання труднощів.

У 38,1% підлітків спостерігається високий рівень діяльнісної самоефективності. Це означає, що вони впевнені в своїх здібностях навчатися, працювати, займатися спортом і т.д. Вони здатні ставити перед собою цілі і

досягати їх, навіть якщо це вимагає зусиль. У 35,7% підлітків спостерігається середній рівень діяльнійшої самоефективності. Це означає, що вони впевнені в своїх здібностях, але іноді можуть сумніватися в собі або відчувати труднощі при досягненні цілей. У 26,2% підлітків спостерігається низький рівень діяльнійшої самоефективності. Це означає, що вони не впевнені в своїх здібностях і часто стикаються з труднощами при досягненні цілей.

У 42,9% підлітків спостерігається високий рівень соціальної самоефективності. Це означає, що вони впевнені в своїх здібностях спілкуватися з іншими людьми, будувати відносини і вирішувати конфлікти. Вони здатні налагоджувати контакти з новими людьми, підтримувати стосунки з друзями і рідними, ефективно вирішувати конфліктні ситуації. У 31,0% підлітків спостерігається середній рівень соціальної самоефективності. Це означає, що вони впевнені в своїх здібностях, але іноді можуть відчувати труднощі в соціальних взаємодіях. У 26,1% підлітків спостерігається низький рівень соціальної самоефективності. Це означає, що вони не впевнені в своїх здібностях і часто стикаються з труднощами в соціальних взаємодіях.

У 45,2% підлітків спостерігається високий рівень загальної самоефективності. Це означає, що вони впевнені в своїх силах в цілому. Вони здатні ставити перед собою цілі і досягати їх, навіть якщо це вимагає зусиль. Вони також впевнені в своїх здібностях спілкуватися з іншими людьми, будувати відносини і вирішувати конфлікти. У 31,0% підлітків спостерігається середній рівень загальної самоефективності. Це означає, що вони впевнені в своїх силах, але іноді можуть сумніватися в собі або відчувати труднощі при досягненні цілей. У 23,8% підлітків спостерігається низький рівень загальної самоефективності. Це означає, що вони не впевнені в своїх силах і часто стикаються з труднощами в різних сферах життя.

За результатами дослідження можна зробити наступні висновки:

- У більшості підлітків спостерігається середній рівень розвитку самоефективності.

- Це свідчить про те, що вони в цілому впевнені в своїх силах, але не завжди готові до подолання труднощів.
- У деяких підлітків спостерігається низький рівень розвитку самоефективності, що може негативно позначитися на їх успішності в навчанні, роботі, спілкуванні та інших сферах життя.

Для підвищення рівня самоефективності у підлітків необхідно проводити спеціальні заходи, спрямовані на розвиток їх самосвідомості, самооцінки і самоефективності.

### 3.2. Аналіз результатів дослідження рефлексії

Після проведення діагностики, був застосований психокорекційний тренінг, метою якого був розвиток рефлексії в підлітків, тобто здатності до аналізу власних думок, почуттів, вчинків і мотивів. Учасниками тренінгу були підлітки у віці 13-15 років. Тренінг складався з семи занять. Тривалість кожного була 1.5 годин. Програма тренінгу представлена в додатку А.

Після проведення психокорекційних занять, було повторно здійснено дослідження рівня розвитку рефлексії у підлітків. Це потрібно для того, щоб довести або спростувати ефективність розробленої програми.

Таблиця 3.5

Результати дослідження рівня розвитку рефлексивності за результатами опитувальника Карпова

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Самосвідомість	34,5%	47,2%	18,3%
Саморегулювання	42,6%	50,4%	8,0%
Саморозвиток	44,9%	43,0%	12,1%
Загальний рівень	40,5%	49,5%	10,0%

За результатами дослідження, у більшості підлітків, які пройшли психокорекційну програму, спостерігається середній рівень розвитку рефлексивності. Це означає, що вони в цілому здатні до рефлексії, але не завжди



в повній мірі. У 40,5% підлітків спостерігається високий рівень розвитку рефлексивності, а в 10,0% - низький рівень.

Низький рівень розвитку рефлексивності у підлітків може бути обумовлений наступними факторами:

- Несприятливі умови розвитку. Якщо підліток зростає в умовах, в яких не заохочується рефлексія, то у нього може сформуватися низький рівень її розвитку.
- Особистісні особливості. Деякі підлітки за своєю природою більш схильні до розвитку рефлексивності, ніж інші.

На рівні самосвідомості спостерігається найбільше підвищення рівня розвитку цієї особистісної якості. У 34,5% підлітків спостерігається високий рівень розвитку самосвідомості, в 47,2% - середній рівень, а в 18,3% - низький рівень. Це означає, що у більшості підлітків, які пройшли психокорекційну програму, підвищилася здатність до розуміння себе, своїх думок, почуттів і дій.

На рівні саморегулювання також спостерігається деяке підвищення рівня розвитку цієї особистісної якості. У 42,6% підлітків спостерігається високий рівень розвитку саморегулювання, в 50,4% - середній рівень, а в 8,0% - низький рівень. Це означає, що у більшості підлітків, які пройшли психокорекційну програму, підвищилася здатність до контролю своїх думок, почуттів і дій.

На рівні саморозвитку спостерігається найнижчий рівень розвитку цієї особистісної якості. У 44,9% підлітків спостерігається високий рівень розвитку саморозвитку, в 43,0% - середній рівень, а в 12,1% - низький рівень. Це означає, що у більшості підлітків, які пройшли психокорекційну програму, підвищилася здатність до планування та реалізації власних цілей, а також до зміни себе на краще, але все ще є значна кількість підлітків, які потребують подальшої психокорекції в цьому напрямку.

Психокорекційна програма з розвитку рефлексивності у підлітків виявилася ефективною. Вона дозволила підвищити рівень розвитку рефлексивності у більшості підлітків. Однак, у деяких підлітків, особливо у тих,

хто мав низький рівень розвитку рефлексивності на початку програми, спостерігається необхідність у подальшій психокорекції.

Як і на першому етапі, було проведено дослідження «Диференційний тип рефлексивності».

Таблиця 3.6

Результати дослідження після проведення психокорекційної програми за методикою «Диференційний тип рефлексивності»

<b>Компонент</b>	<b>Високий</b>	<b>Середній</b>	<b>Низький</b>
Системна рефлексивність	56,7%	36,3%	7,0%
Інтроекції	53,3%	39,3%	7,4%
Квазірефлексивність	0%	0%	100%

За результатами дослідження, у більшості підлітків, які пройшли психокорекційну програму, спостерігається високий рівень розвитку рефлексивності. У 56,7% підлітків спостерігається високий рівень розвитку системної рефлексивності, в 53,3% - високий рівень розвитку інтроекції, а в 0% - низький рівень розвитку квазірефлексивності.

На рівні системної рефлексивності спостерігається найбільше підвищення рівня розвитку цієї особистісної якості. У 56,7% підлітків спостерігається високий рівень розвитку системної рефлексивності, в 36,3% - середній рівень, а в 7,0% - низький рівень. Це означає, що у більшості підлітків, які пройшли психокорекційну програму, підвищилася здатність до розуміння себе і світу, а також взаємозв'язку між ними.

На рівні інтроекції також спостерігається значне підвищення рівня розвитку цієї особистісної якості. У 53,3% підлітків спостерігається високий рівень розвитку інтроекції, в 39,3% - середній рівень, а в 7,4% - низький рівень. Це означає, що у більшості підлітків, які пройшли психокорекційну програму, підвищилася здатність до глибокого розуміння своїх думок, почуттів і переживань.

На рівні квазірефлексивності спостерігається 100%-й низький рівень розвитку цієї особистісної якості. Це означає, що у всіх підлітків, які пройшли психокорекційну програму, відсутні негативні прояви рефлексивності, такі як:

Психокорекційна програма з розвитку рефлексивності у підлітків виявилася ефективною. Вона дозволила підвищити рівень розвитку рефлексивності у більшості підлітків. Це означає, що підлітки стали більш здатними до критичної оцінки своїх думок, почуттів і дій, а також розуміння мотивів інших людей.

Таблиця 3.7

Результати дослідження компонентів самоствавлення після проведення психокорекційної програми

<b>Компонент</b>	<b>Високий</b>	<b>Середній</b>	<b>Низький</b>
Внутрішня чесність	68,6%	26,4%	5,0%
Самовпевненість	63,6%	29,4%	7,0%
Відзеркалене самоствавлення	61,4%	32,6%	6,0%
Самоцінність	66,4%	27,6%	6,0%
Самоприйняття	64,6%	30,4%	5,0%

За результатами дослідження, у більшості підлітків, які пройшли тренінг з розвитку самоствавлення, спостерігається високий рівень розвитку самоствавлення. Це свідчить про те, що вони здатні визнавати свої сильні та слабкі сторони, вірити в себе і свої можливості, сприймати власне "Я" як унікальне і цінне, ставитися до себе позитивно і з повагою, приймати себе такими, якими вони є.

У 68,6% підлітків спостерігається високий рівень внутрішньої чесності. Це означає, що вони здатні визнавати свої сильні та слабкі сторони, не боячись критики з боку інших людей. Вони не намагаються створити про себе уявне позитивне враження.

У 63,6% підлітків спостерігається високий рівень самооцінки. Це означає, що вони вірять в себе і свої можливості, не бояться нових викликів і не бояться помилятися. Вони впевнені в тому, що можуть досягти успіху.

У 61,4% підлітків спостерігається високий рівень віддзеркаленого самоствавлення. Це означає, що вони здатні сприймати власне "Я" як унікальне і цінне. Вони не залежать від оцінки інших людей і цінують себе такими, якими вони є.

У 66,4% підлітків спостерігається високий рівень самоцінності. Це означає, що вони ставляться до себе позитивно і з повагою. Вони не засуджують себе і не критикують себе за свої помилки.

У 64,6% підлітків спостерігається високий рівень самоприйняття. Це означає, що вони приймають себе такими, якими вони є, зі своїми сильними і слабкими сторонами. Вони не намагаються змінити себе, щоб відповідати очікуванням інших людей.

За результатами дослідження, у більшості підлітків, які пройшли тренінг з розвитку самоствавлення, спостерігається підвищення рівня самоствавлення. Це свідчить про те, що тренінг був ефективним і допоміг підліткам усвідомити свою цінність і унікальність, а також покращити ставлення до себе.

Таблиця 3.8

Результати дослідження за опитувальником самоефективності

<b>Компонент</b>	<b>Високий</b>	<b>Середній</b>	<b>Низький</b>
Діяльнісна	70,9%	24,1 %	4,0%
Соціальна	73, 5%	22,5%	4, 0 %
Загальна	72,2%	23,8%	4,0%

У більшості підлітків, які пройшли тренінг з розвитку самоефективності, спостерігається високий рівень розвитку самоефективності. Це означає, що вони впевнені в своїх силах виконувати конкретні завдання, взаємодіяти з іншими людьми та в цілому.

Підвищенню рівня загальної самоефективності після тренінгу може сприяти ряд факторів, зокрема:

- Навчання постановці цілей і плануванню їх досягнення. Тренінг допомагає підліткам навчитися визначати свої цілі і розробляти план їх досягнення. Це допомагає їм повірити в себе і свої можливості.
- Надання можливості отримувати позитивний досвід успіху. Тренінг допомагає підліткам отримувати позитивний досвід успіху в різних сферах життя. Це допомагає їм зміцнити свою впевненість у своїх силах.
- Навчання способам управління своїми емоціями та думками. Тренінг допомагає підліткам навчитися контролювати свої емоції та думки, що позитивно впливає на їхнє самооцінку і впевненість у собі.

У 70,9% підлітків спостерігається високий рівень розвитку діяльнійшої самоефективності. Це означає, що вони впевнені в своїх силах виконувати конкретні завдання.

Підвищенню рівня діяльнійшої самоефективності після тренінгу може сприяти ряд факторів, зокрема:

- Застосування різних методів навчання та тренінгу. Тренінг включає в себе різні методи навчання та тренінгу, які спрямовані на розвиток конкретних навичок і компетенцій. Це допомагає підліткам повірити в свої сили і впевнитися в тому, що вони можуть виконувати конкретні завдання.
- Надання можливості отримувати позитивний досвід успіху. Тренінг допомагає підліткам отримувати позитивний досвід успіху в різних сферах життя, в тому числі і в навчанні та роботі. Це допомагає їм зміцнити свою впевненість у своїх силах.

У 73,5% підлітків спостерігається високий рівень розвитку соціальної самоефективності. Це означає, що вони впевнені в своїх силах взаємодіяти з іншими людьми.

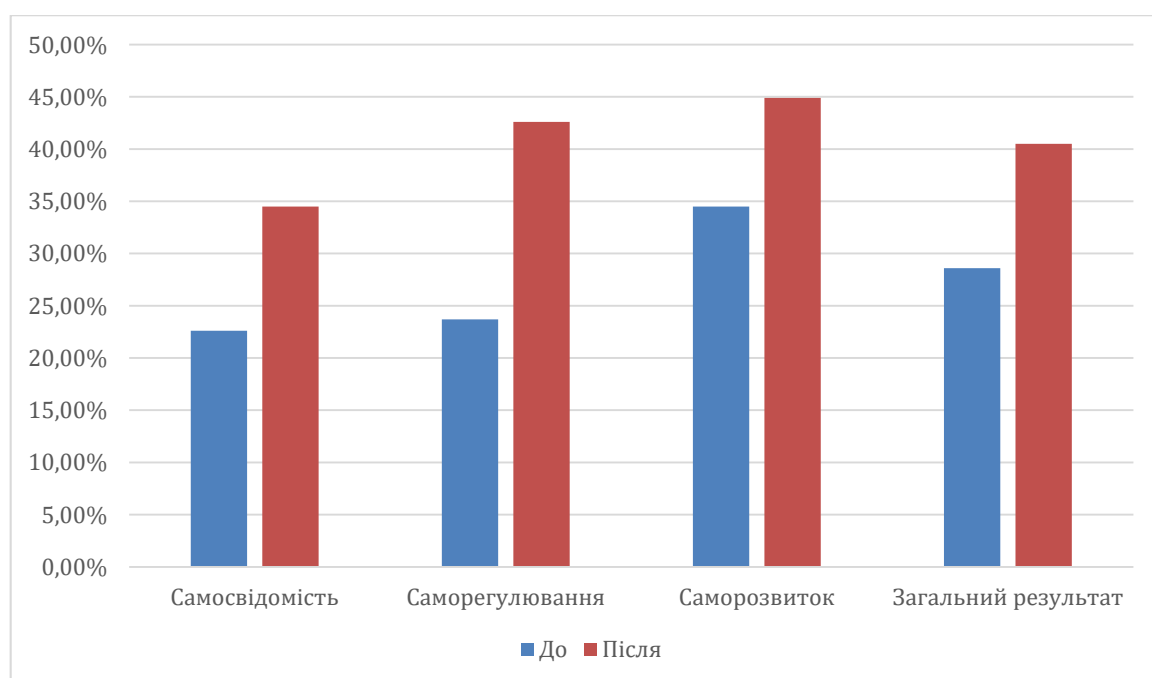
Підвищенню рівня соціальної самоефективності після тренінгу може сприяти ряд факторів, зокрема:

- Розвиток навичок спілкування та взаємодії з іншими людьми. Тренінг допомагає підліткам розвинути навички спілкування та взаємодії з іншими людьми. Це допомагає їм повірити в себе і впевнитися в тому, що вони можуть успішно взаємодіяти з іншими людьми.
- Надання можливості отримувати позитивний досвід успіху. Тренінг допомагає підліткам отримувати позитивний досвід успіху в різних сферах життя, в тому числі і в спілкуванні з іншими людьми. Це допомагає їм зміцнити свою впевненість у своїх силах.

Для підвищення рівня самоефективності можна рекомендувати наступні заходи:

- Заохочувати підлітків до постановки цілей і планування їх досягнення. Це допоможе їм повірити в себе і свої можливості.
- Надавати підліткам можливість отримувати позитивний досвід успіху. Це допоможе їм зміцнити свою впевненість у своїх силах.
- Навчати підлітків способам управління своїми емоціями та думками. Це може допомогти їм подолати страх перед невдачею.

Для того, щоб візуально розглянути результати, рекомендуємо проаналізувати діаграму високих рівнів розвитку рефлексії.



### **Рис.3.1. Порівняння загального результату до та після психокорекційної програми**

Найбільше підвищення рівня розвитку рефлексивності спостерігається за шкалою саморозвитку. З 34,5% до 44,9% підлітків показали високий рівень розвитку саморозвитку. Це означає, що у більшості підлітків, які пройшли психокорекційну програму, підвищилася здатність до планування та реалізації власних цілей, а також до зміни себе на краще.

Підвищення рівня розвитку рефлексивності також спостерігається за шкалою самосвідомості. З 22,6% до 34,5% підлітків показали високий рівень розвитку самосвідомості. Це означає, що у більшості підлітків, які пройшли психокорекційну програму, підвищилася здатність до розуміння себе, своїх думок, почуттів і дій.

Підвищення рівня розвитку рефлексивності за шкалою саморегулювання не таке значне, як за шкалами саморозвитку та самосвідомості. З 27,3% до 42,6% підлітків показали високий рівень розвитку саморегулювання. Це означає, що у більшості підлітків, які пройшли психокорекційну програму, підвищилася здатність до контролю своїх думок, почуттів і дій.

Загальний рівень розвитку рефлексивності також підвищився з 28,6% до 40,5%. Це означає, що у більшості підлітків, які пройшли психокорекційну програму, підвищилася загальна здатність до критичної оцінки своїх думок, почуттів і дій, а також розуміння мотивів інших людей.

### **3.3.Практичні рекомендації для практичного використання рефлексії**

Рефлексія - це процес усвідомлення своїх думок, почуттів, дій та їхніх наслідків. Вона є важливим інструментом для особистісного зростання та розвитку, а також для успішної професійної діяльності.

Ведення щоденника - це один із найпростіших і ефективних способів розвинути навички рефлексії. Щодня записуючи свої думки, почуття та переживання, ви отримуєте можливість побачити себе з боку, зрозуміти свої мотиви та причини власної поведінки.

Переваги ведення щоденника для розвитку рефлексії:

1. Дає можливість досліджувати себе. Щоденник - це ваш особистий простір, де ви можете бути собою і вільно ділитися своїми думками та почуттями. Цей процес допомагає вам краще пізнати себе, свої сильні та слабкі сторони, свої цінності та цілі.
2. Сприяє самоаналізу. Регулярне ведення щоденника допомагає вам навчитися аналізувати свою поведінку та дії. Це дозволяє вам побачити, як ви реагуєте на різні ситуації, і зрозуміти, що мотивує вас.
3. Розвиває критичне мислення. Рефлексія вимагає критичного мислення, щоб оцінювати свою поведінку та дії з різних сторін. Ведення щоденника допомагає вам розвинути ці навички [11].

Ведення щоденника для рефлексії - це особливий простір, де ви маєте можливість глибше пізнати себе та розібратися у своїх думках, емоціях та вчинках. Важливо пам'ятати, що не існує жорстких правил у цьому процесі. Вибір, як часто писати та в якій формі - це виключно ваша рішення. Можливо, ви віддаватимете цьому декілька моментів щодня, або обиратимете більш рідкісний графік. Також, важливо визначити для себе, чи ви віддаєте перевагу паперовому варіанту чи вам більше подобається електронний формат.

Не залишайтеся на поверхневих темах. Спробуйте заглиблюватися у свої думки та переживання, досліджуючи глибші аспекти свого життя. Задавайте собі питання, які стосуються ваших цінностей, мети та взаємин з оточуючими.

Будьте відверті та чесні з собою. Це ваш особистий простір, де ви можете вільно висловлювати свої думки та почуття. Не бійтеся визнавати перед собою свої справжні мотивації та емоції. Чесність перед самим собою - ключ до розвитку рефлексії.



Щоб полегшити процес рефлексії, можете використовувати питання. Задавайте собі питання про те, як ви себе відчували, чому ви вчинили саме так у певній ситуації, які були наслідки ваших дій, і що ви можете вивчити з цього досвіду. Визначте, що саме ви хочете змінити у своєму житті [44].

Пам'ятайте, що ведення щоденника - це поступовий процес розвитку, який вимагає часу та зусиль. Не тискайте себе, спробуйте приймати цей процес як засіб для розкриття свого внутрішнього "я" та поступового розвитку своєї здатності до рефлексії.

Регулярне задавання собі питань стає ключовим інструментом у розвитку власної рефлексії. Виручає те, що не існує жодних строгих правил у цьому процесі, і кожен може вибрати для себе найзручніший шлях. Питання, які ви ставите перед собою, є не тільки засобом самопостереження, але й вікном у глибини ваших думок та емоцій.

Коли ви витрачаєте час на розглядання та відповіді на питання, ви робите свого роду внутрішній аналіз. Це допомагає вам зосереджуватися на власних реакціях у різних ситуаціях, надаючи можливість краще зрозуміти, як ви функціонуєте у власному житті. Самоаналіз дає змогу глибше осмислити свою поведінку та вчинки [12].

Задавання питань також сприяє розвитку критичного мислення. Ви стаєте здатними оцінювати себе та свої вчинки з різних точок зору, що дозволяє вам приймати обґрунтовані рішення. Важливо бути конкретними, обираючи запитання, щоб максимально деталізувати свої роздуми.

Не бійтеся бути чесними. Ваш щоденник - це особистий простір, де немає місця вигадкам чи приховуванню від самого себе. Чесність перед самим собою - ключ до ефективної рефлексії. Також важливо не залишатися на поверхневих рівнях та завжди спрямовуватися на дослідження глибинних аспектів своєї особистості та життя.

Запитуйте себе про те, як ви відчували себе у конкретних ситуаціях, чому ви прийняли певне рішення, а також які були наслідки ваших дій. Поставлення цих питань не лише допомагає вам в процесі рефлексії, але і формує вас як більш

свідому, самотійну особистість. Такий підхід до ведення щоденника є не лише засобом самовираження, але й шляхом до глибокого розуміння себе [55].

Задавання собі питань - це процес, який вимагає часу і зусиль. Не очікуйте, що ви відразу станете майстром рефлексії. Просто починайте задаватися питаннями і поступово розвивайте свої навички:

- Якщо ви відчули себе роздратованим/ою в певній ситуації, ви можете запитати себе: "Чому я відчув/ла себе роздратованим/ою? Чи був/ла я втомленим/ою, голодним/ою, чи щось інше? Чи є щось, що я міг/ла б зробити, щоб уникнути цього?"
- Якщо ви зробили помилку, ви можете запитати себе: "Чому я зробив/ла цю помилку? Чи міг/ла я зробити щось, щоб її уникнути? Що я можу зробити, щоб запобігти подібним помилкам у майбутньому?"
- Якщо ви досягли успіху, ви можете запитати себе: "Чому я досяг/ла успіху? Що я зробив/ла правильно? Як я можу повторити свій успіх у майбутньому?" [22].

Задавання собі питань - це потужний інструмент, який може допомогти вам краще зрозуміти себе і своє життя. Вчіться використовувати його, і ви побачите, як він може змінити ваше життя.

Розмова з іншими людьми виступає не лише важливим елементом соціального взаємодії, але і потужним інструментом для розвитку навичок рефлексії. Цей метод дозволяє нам визначити себе з нового кута зору та збагатити своє розуміння власних думок, почуттів та переживань [43].

Коли ми вирішуємо поділитися своїми думками і емоціями з оточуючими – друзями, членами родини або навіть психологом – ми відкриваємо двері до внутрішнього світу, які дозволяють отримати новий погляд на наші власні переживання. Це дає нам можливість краще зрозуміти, як ми реагуємо на різні життєві обставини.

Розмова з іншими людьми також активізує процес самоспостереження. Коли ми висловлюємо свої думки, ми часто стаємо більш уважними до свого

внутрішнього стану, виявляючи, як саме ми реагуємо на певні ситуації. Цей акт самоспостереження важливий для розвитку власної свідомості.

Розмова з іншими людьми також допомагає у самоаналізі. Обговорюючи свої вчинки та рішення, ми можемо знаходити нові підходи та розв'язання для майбутніх ситуацій. Інші люди можуть надати нам свої точки зору, які ми можливо не врахували, сприяючи більш глибокому розумінню наших вчинків.

Ключовою перевагою розмови з іншими є розвиток критичного мислення. Через взаємодію та обговорення з іншими, ми можемо отримати нові погляди та інсайти, що дозволяє приймати більш обґрунтовані рішення та розширювати горизонти свого розуміння [14].

Отже, розмова з іншими людьми виходить далеко за рамки простої взаємодії – це цінний інструмент для розвитку рефлексії, який може привести до глибшого розуміння себе та досягнення особистого зростання.

Ставлення цілей та розробка плану дій виявляється не лише ефективним методом розвитку навичок рефлексії, але й потужним інструментом для самопізнання та досягнення особистих амбіцій. Коли я ставлю перед собою конкретні завдання та розробляю кроки для їх виконання, це вимагає від мене глибшого осмислення власних цілей, сильних та слабких сторін, а також реальних можливостей і обмежень [38].

Розпочинаючи з визначення власних цінностей, я маю змогу краще розуміти, що є для мене дійсно важливим у житті. Це слугує своєрідним компасом, що направляє мої вибори та рішення. Після цього визначення, я ставлю перед собою конкретні цілі – як короткострокові, так і довгострокові. Це може бути навчання новим навичкам, розвиток у певній галузі, чи поліпшення міжособистісних відносин.

Розробка плану дій стає наступним етапом, де я детально визначаю кроки, які допоможуть мені досягти поставлених цілей. Це включає в себе визначення ресурсів, необхідних для виконання завдань, і усвідомлення можливих викликів.

Ставлення цілей та розробка плану дій допомагає мені не лише самоаналізувати власні амбіції та перспективи, але й розвивати критичне

мислення. Через обдумане планування, я можу оцінити наслідки своїх дій, що дозволяє приймати обґрунтовані рішення.

Цей метод також сприяє мотивації, роблячи мої цілі більш конкретними та досяжними. План дій допомагає залишатися фокусованим і рухатися вперед навіть у складних ситуаціях [7].

Узагальнюючи, ставлення цілей та розробка плану дій є справжнім керівником у світі рефлексії, який допомагає краще розуміти себе, визначати напрямок свого розвитку та здійснювати позитивні зміни у власному житті.

Відстеження прогресу у досягненні своїх цілей є ключовим етапом в процесі рефлексії, який дозволяє мені систематично оцінювати свої досягнення та внести необхідні корективи в свої дії. Цей метод рефлексії служить не тільки інструментом самоаналізу, але й джерелом постійної мотивації.

Коли я визначаю певні показники для відстеження прогресу, це може бути кількість завдань, результати чи навіть витрачений на навчання час, я створюю конкретну систему вимірювання своїх досягнень. Це дозволяє мені систематично оцінювати свій прогрес і, головне, усвідомлювати його.

Регулярність відстеження прогресу грає ключову роль у цьому процесі. Чи то щоденно, щотижнево або щомісяця, це створює певний ритм саморефлексії. Аналізуючи свій прогрес, я знаходжу причини успіхів чи невдач і засвоюю досвід для майбутніх дій [28].

Важливо також вміти критично оцінювати свій прогрес. Я замислююся над питанням, як я можу покращити свої результати, чого мені не вистачає або що варто змінити в моїй стратегії. Цей етап розвитку критичного мислення дозволяє мені розвивати навички і вдосконалювати свої дії.

Відстеження прогресу допомагає залишатися мотивованим, особливо в моменти викликів та труднощів. Спостереження за власними досягненнями створює позитивний стимул для подальшого розвитку та досягнення нових висот.

Узагальнюючи, відстеження прогресу є не лише методом рефлексії, але й життєвим принципом, який допомагає краще розуміти себе, досягати поставлених цілей і постійно розвиватися.

Будьте терплячі. Розвиток навичок рефлексії - це складний та поетапний процес, що потребує часу і зусиль. Не очікуйте, що зразу ви станете майстром у цьому важливому аспекті особистісного та професійного росту [32].

Запам'ятайте кілька ключових моментів, щоб бути терплячими в процесі рефлексії:

1. Починайте з малого: Ставте перед собою реалістичні та досяжні цілі. Починайте з невеликих кроків, наприклад, щоденного ведення щоденника чи аналізу однієї конкретної ситуації.

2. Навчайтесь на помилках: Рефлексія включає у себе розгляд подій, визначення сильних та слабких сторін, аналіз помилок. Не бійтеся зробити помилку, але важливо навчитися на їх основі.

3. Будьте добрі до себе: Розумійте, що ніхто не є ідеальним. Сприймайте свої помилки як можливість для розвитку. Бути терплячим з собою - це ключ до поступового, але стабільного прогресу.

Важливо розуміти, що рефлексія - це не завдання, яке має бути виконане одноразово. Це постійний процес саморозвитку, який веде до глибокого розуміння себе та навколишнього світу. Будьте терплячі, і з часом ви побачите позитивні зміни в своєму житті завдяки навичкам рефлексії [14].

У освіті рефлексія може бути використана для досягнення різних цілей, таких як:

- Покращення розуміння матеріалу, який вивчається. Рефлексія допомагає студентам зосередитися на своєму навчанні і глибоко зануритися в матеріал. Вона також допомагає студентам зрозуміти, як матеріал пов'язаний з їхніми попередніми знаннями та досвідом.
- Розвиток критичного мислення та творчості. Рефлексія допомагає студентам розвинути навички критичного мислення, такі як аналіз, оцінка

та вирішення проблем. Вона також допомагає студентам розвинути творчі здібності, такі як інноваційність та оригінальність.

- Підвищення мотивації та залученості. Рефлексія допомагає студентам зрозуміти, чому вони навчаються, і як це пов'язано з їхніми особистими цілями та цінностями. Це може допомогти студентам підвищити мотивацію і залученість у навчальний процес [42].

У професійній діяльності рефлексія може бути використана для досягнення різних цілей, таких як:

1. Підвищення ефективності. Рефлексія допомагає працівникам зрозуміти, як вони працюють, і як вони можуть покращити свою ефективність. Вона також допомагає працівникам визначити свої сильні та слабкі сторони, а також свої можливості для зростання.
2. Розвиток навичок вирішення проблем. Рефлексія допомагає працівникам розвинути навички вирішення проблем, такі як аналіз, оцінка та прийняття рішень. Вона також допомагає працівникам навчитися справлятися з труднощами та проблемами.
3. Прийняття кращих рішень. Рефлексія допомагає працівникам зрозуміти різні аспекти ситуації, а також можливі наслідки своїх рішень. Це може допомогти працівникам приймати кращі рішення, які відповідають їхнім цілям і цінностям [51].

У особистому житті рефлексія може бути використана для досягнення різних цілей, таких як:

- Покращення саморозуміння. Рефлексія допомагає людям краще зрозуміти себе, свої цінності, цілі та мотивації. Вона також допомагає людям зрозуміти свої стосунки з іншими людьми та свій життєвий шлях.
- Розвиток особистісного зростання. Рефлексія допомагає людям розвивати свої сильні сторони та працювати над своїми слабкими сторонами. Вона також допомагає людям досягати своїх цілей і жити більш щасливим і задоволеним життям [36].

Розвиток навичок рефлексії - це корисний і цінний вклад у ваше особисте та професійне зростання. Ось кілька порад, які допоможуть вам розвинути свої навички рефлексії:

1. Часто задавайте собі питання. Регулярно задавайте собі питання про свої думки, почуття, дії та їхні наслідки. Це допоможе вам зосередитися на своєму досвіді і зрозуміти, як він впливає на ваше життя.
2. Ведіть щоденник. Ведення щоденника - це чудовий спосіб відстежувати свої думки та почуття. Це також може допомогти вам побачити, як ваші думки та почуття змінюються з часом.
3. Розмовляйте з іншими людьми. Обговорюйте свої думки та почуття з друзями, членами сім'ї або терапевтом. Це може допомогти вам отримати нові уявлення про себе і своє життя.
4. Будьте терплячі. Рефлексія - це процес, який вимагає часу і зусиль. Не очікуйте, що ви відразу станете майстром рефлексії. Просто починайте з малого і поступово розвивайте свої навички [43].

Якщо ви будете практикувати рефлексію, ви побачите, що вона може принести вам багато користі. Вона допоможе вам краще зрозуміти себе, свої цілі та можливості. Вона також допоможе вам приймати більш обґрунтовані рішення і жити більш щасливим і задоволеним життям.

## **ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ**

Поняття "рефлексія" у працях науковців розглядається як важливий процес аналізу та самопостереження, який відіграє суттєву роль в особистісному розвитку, навчанні, наукових дослідженнях, психотерапії та творчому процесі. Рефлексія сприяє усвідомленню власних думок, почуттів, дій

та цінностей, допомагає краще розуміти себе та навколишній світ, а також забезпечує можливість покращення різних аспектів життя та професійної діяльності.

Науковці розробляють різні методики та підходи до вимірювання та аналізу рефлексії, що дозволяє досліджувати це поняття з різних точок зору та досліджувати його в різних контекстах. Незважаючи на те, що існує певна різноманітність підходів до визначення рефлексії, загальним є те, що цей процес має важливе значення для розвитку та самопізнання і може бути успішно використаний у багатьох галузях життя та науки.

У психології, рефлексія розглядається як психічний процес, спрямований на внутрішнє самоспостереження та аналіз власних думок, почуттів та дій. Цей процес важливий для саморозвитку та саморегуляції особистості.

У філософії, рефлексія має більш загальний та філософський характер. Вона розглядається як процес філософського мислення та осмислення життя, світу та людської природи. Рефлексія у філософії допомагає задавати глибокі питання про сенс життя, моральність, існування та істину.

Обидва підходи відображають важливість рефлексії в розвитку та розумінні людської природи та світу навколо нас. Вони підкреслюють важливість постійного аналізу та самоспостереження для досягнення більшого розуміння себе та навколишнього світу.

Розгляд різних форм і рівнів рефлексії дозволяє розкрити багатогранність цього явища та зрозуміти його різноманітні прояви. Рефлексія може виявлятися на різних рівнях і приймати різні форми в залежності від контексту та завдань. На особистісному рівні рефлексія виявляється як внутрішній процес, спрямований на розуміння власної особистості, цінностей, переконань та мотивів. Особистісна рефлексія може включати самоспостереження, самокритику, рефлексію над своїм розвитком. На соціальному рівні рефлексія стосується взаємодії з іншими людьми і соціальними відносинами. Вона може включати рефлексію над комунікацією, міжособистісними конфліктами, рольовими структурами та соціокультурним контекстом. В контексті



професійного розвитку рефлексія допомагає вивчати власний досвід та професійну практику. Включає аналіз своєї роботи, вдосконалення навичок, інновації та пошук оптимальних рішень. В освітньому контексті рефлексія визначається як здатність студента аналізувати, критично відноситися до інформації та власного навчання. Включає у себе здатність розуміти та оцінювати власні успіхи та недоліки, а також рефлексію над процесом навчання. На цьому рівні рефлексія визначається як здатність думати про власний процес рефлексії. Передбачає усвідомлення способів і методів рефлексії, а також їхню ефективність.

Різні форми та рівні рефлексії можуть співіснувати та взаємодіяти між собою, створюючи складний мозаїчний образ процесу самосприйняття та розуміння. Важливо розуміти, що рефлексія може бути надзвичайно корисним інструментом для розвитку особистості, навчання та самозбереження на різних рівнях та в різних сферах життя.

В сучасному суспільстві рефлексія відіграє надзвичайно важливу роль у багатьох сферах життя. Рефлексія допомагає учням і студентам краще зрозуміти і вдосконалити свій навчальний досвід, розвивати критичне мислення та саморегуляцію. Є необхідною для підвищення кваліфікації і успішності у роботі, а також для розвитку професійних навичок. Допомагає розуміти власні емоції, думки та дії, сприяючи психологічному самопізнанню і зменшенню стресу. Допомагає покращити комунікацію, розвивати співробітництво та розуміння інших людей. Сприяє генерації нових ідей і рішень, що сприяє розвитку творчих здібностей. Дозволяє краще розуміти свої цінності та мети, що допомагає досягати більшої задоволеності від життя.

Загалом, рефлексія стала необхідним елементом особистісного та професійного розвитку у сучасному суспільстві, і її роль стежка важлива для досягнення успіху, самозростання і сприяння якісним змінам в житті людей.

У моєму дослідженні рефлексії було використано кілька методик для діагностики та вимірювання рівня рефлексивності у особистостей. Ці методики допомагають нам отримувати певну інформацію про те, наскільки розвинена

рефлексивність у досліджуваних осіб і які аспекти цієї рефлексивності можуть бути важливими для подальших висновків.

Опитувальник рефлексивності А.В. Карпова дозволяє оцінити три аспекти рефлексивності: самосвідомість, саморегулювання та саморозвиток. Він надає нам можливість отримати загальну картину про те, як особистість сприймає себе і свій власний розвиток.

Опитувальник "Диференційний тип рефлексивності", яку розробив Д.О. Леонт'єв та його співробітники діагностикує рефлексію як стійку рису особистості і дозволяє оцінити як позитивні, так і негативні аспекти рефлексивності. Вона допомагає нам отримати більш глибоке розуміння того, як рефлексія проявляється у поведінці і діях особистості.

Опитувальник самоствавлення Століна-Пантїлеєва, розроблена для діагностики самоствавлення як стійкої риси особистості. Ця методика оцінює п'ять компонентів самоствавлення, включаючи внутрішню чесність, самовпевненість, віддзеркалене самоствавлення, самоцінність та самоприйняття. Вона допомагає нам зрозуміти, як самоствавлення впливає на сприйняття себе особистістю.

Опитувальник самоєфективності М. Шерера та Дж. Меддукса (в модифікації А. Бояринцевої) оцінює три рівні самоєфективності: діяльнїсну, соціальну та загальну. Вона допомагає нам зрозуміти, як особистість сприймає свою власну ефективність в різних сферах життя.

Ці методики мають свої переваги і недолїки. До переваг включається їх надійність, чїткість і швидкість проведення. Однак вони також мають обмежені можливості, оскільки не враховують всі аспекти рефлексивності, і можуть залежати від індивідуальних особистісних рис випробуваного.

На основі результатів дослідження рівня розвитку рефлексивності серед підлітків за результатами опитувальника Карпова можна зробити наступні висновки. Більшість підлітків, які пройшли психокорекційну програму, мають середній рівень розвитку рефлексивності (49,5%), що свідчить про їхню здатність до рефлексії, але не завжди в повній мірі.

Велика частина підлітків показала позитивні зміни на рівні самосвідомості і саморегулювання, що вказує на підвищення здатності розуміння себе та контролю своїх дій і почуттів.

Значний прогрес був досягнутий у сфері саморозвитку, але все ще існують підлітки, які потребують додаткової психокорекції для досягнення високого рівня цієї особистісної якості.

Психокорекційна програма виявилася ефективною, підвищуючи загальний рівень розвитку рефлексивності у більшості підлітків. Однак для групи з низьким рівнем рефлексивності подальші корекційні заходи можуть бути необхідними для досягнення оптимального рівня розвитку.

На основі результатів дослідження рівня розвитку рефлексивності, які відображені у таблиці 3.5 за допомогою опитувальника Карпова, можна зробити наступні висновки. Більшість підлітків, які брали участь у дослідженні, мають середній рівень розвитку рефлексивності (49,5%), свідчачи про загальну здатність до рефлексії на власними діями та почуттями.

Найвищі показники спостерігаються в сферах самосвідомості (47,2%) та саморегулювання (50,4%), що свідчить про позитивні зрушення у здатності розуміти себе та контролювати свої дії.

Саморозвиток також демонструє певний прогрес, але існують окремі підлітки (12,1%), які ще потребують удосконалення в цьому напрямі.

Загальна ефективність психокорекційної програми підтверджується підвищенням загального рівня розвитку рефлексивності у більшості учасників дослідження. Однак, слід відзначити, що окремі особистісні особливості або умови розвитку можуть впливати на результати, викликаючи необхідність подальших корекційних заходів для певних груп.

Результати дослідження рівня розвитку рефлексивності після проведення психокорекційної програми за методикою "Диференційний тип рефлексивності" відображають наступне.

Після застосування психокорекційної програми за методикою "Диференційний тип рефлексивності", виявлено значне підвищення рівня

системної рефлексивності (56,7%), свідчачи про здатність осіб до аналізу і розуміння своїх дій в системному контексті.

У сфері інтроспекцій також спостерігається покращення, з високим рівнем на 53,3%. Отже, учасники проявляють здатність самостійно вивчати та розуміти власні почуття і думки.

Щодо квазірефлексивності, проте, залишається проблема, оскільки 100% учасників вказали на низький рівень. Це може свідчити про недостатню глибину та аналіз при вирішенні певних проблем чи ситуацій.

Загальною тенденцією є позитивне вплив психокорекційної програми на підвищення рівня рефлексивності, зокрема в областях системної рефлексивності та інтроспекцій. Однак, для деяких учасників, проблеми з квазірефлексивністю можуть вимагати додаткових корекційних заходів для досягнення повноцінного розвитку усіх компонентів рефлексивності.

Після проведення психокорекційної програми спостерігається покращення компонентів самоствавлення, як це відображено у наступних результатах. Після участі в психокорекційній програмі відзначається значне покращення в усіх компонентах самоствавлення.

Внутрішня чесність, самовпевненість, відзеркалене самоствавлення, самоцінність та самоприйняття демонструють позитивні тенденції з високими рівнями відповідних категорій.

Більшість учасників досягли високого рівня внутрішньої чесності та самовпевненості, що свідчить про розвиток внутрішніх ресурсів та позитивного ставлення до себе.

Зазначений прогрес може вказувати на ефективність психокорекційної програми в контексті покращення самоствавлення та психологічного благополуччя учасників.

Результати дослідження за опитувальником самоефективності свідчать про такий розподіл компонентів. Більшість учасників дослідження демонструють високий рівень самоефективності у всіх компонентах.

Діяльнісна та соціальна самоєфективність показують особливо високі результати з відповідною часткою високих рівнів: 70,9% та 73,5%.

Загальний рівень самоєфективності визначається як високий у 72,2% випадків.

Загальна тенденція свідчить про те, що учасники вірять у власні можливості досягнення успіху та впорядкування власного життя, що може свідчити про позитивний вплив проведеної психокорекційної програми на їхню самосвідомість та самопочуття.

Розвиток рефлексії є важливим етапом в особистісному і професійному зростанні. Ведення щоденного журналу дозволяє вам записувати свої думки, враження і відчуття. Це може допомогти вам краще розуміти себе і ваші реакції на події. Задавайте собі питання про власні дії та вибори. Наприклад, "Чому я вчинив так, а не інакше?" або "Як я міг би вдосконалити цю ситуацію?" Удосконалюйте свою рефлексію, спостерігаючи за взаємодією з іншими людьми. Розуміння власних реакцій та реакцій інших може поліпшити взаєморозуміння. Розглядайте свій досвід як можливість навчання. Аналізуйте ситуації, щоб вибудувати краще розуміння власних реакцій та вчинків. Приєднайтеся до груп або обговорювальних колективів, де люди обмінюються своїми досвідами і роздумами. Це може допомогти отримати нові погляди і підтримку у розвитку рефлексивності. Розвивайте навички критичного мислення, аналізуючи інформацію, яку ви отримуєте, і роблячи власні висновки. Це допомагає вам приймати обґрунтовані рішення. Зосереджуйте увагу на розвитку самопізнання. Розуміння своїх цінностей, переконань і мети життя може великою мірою покращити рефлексію. Надавайте собі час для самотійності і тиші. Практикуйте медитацію або розмірковують над своїми думками, щоб стимулювати рефлексію. Ці практики можуть сприяти розвитку рефлексії та допомагати вам краще розуміти себе, покращувати власні дії та приймати більш обґрунтовані рішення в різних сферах життя.

Гіпотеза дослідження підтверджена результатами проведеного експерименту. Було виявлено, що учні, що розвивали навички рефлексії на уроках біології показали кращі результати за такими показниками, як:

- Самосвідомості та самопізнання: краще усвідомлювали свої власні думки, почуття, дії, їх мотивацію. Вони могли більш точно описати свої сильні та слабкі сторони, свої інтереси та мотивації.
- Критичного мислення: учні краще аналізували та оцінювали інформацію, що вивчається. Вони могли самостійно приймати рішення, обґрунтовуючи свою позицію.
- Творчості: учні були більш креативними та інноваційними. Вони могли генерувати нові ідеї, знаходити нестандартні рішення.
- Комунікативних навичок: учні були більш чітко та зрозуміло висловлювали свої думки. Вони могли ефективно спілкуватися з іншими людьми, будувати стосунки.

На підставі отриманих результатів можна зробити висновок, що рефлексія на уроках біології сприяє розвитку особистості підлітка в навчальній діяльності.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Андрійчук І. П. Психолого-педагогічна система гармонізації Яконцепції майбутніх практичних психологів. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2002. Том IV. Ч.3. С.14-20 5
2. Бадалова М. В. Професійна рефлексія практичних психологів: опит вивчення. Практична психологія та соціальна робота. 2002. № 4. С. 28-30
3. Балахтар В. В. Основні теоретико-методологічні підходи до проблеми становлення особистості роботи: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Соціальна робота і проблеми міграційних процесів у глобалізованому світі» (Чернівці, 3-4 травня 2018 року). Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. С. 18-23.
4. Балахтар В. В. Психологія особистості фахівця з соціальної роботи. (Монографія). К. : Талком. 2018. 384 с
5. Бех І. Д. Виховання особистості: навч. метод, посіб, : у 2 кн. Кн. 2. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. К.: Либідь, 2003. 342 с.
6. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608с.
7. Боришевський М.Й. Виховання самоконтролю в поведінці учнів початкових класів. К.: Радянська школа, 1980. 143 с.
8. Бугенко Я. Процеси розгортання інтелектуальної рефлексії у модульнорозвивальному освітньому циклі. Психологія і суспільство, 2003. № 4. С. 45.
9. Вайнола Р. Х. Змістові аспекти професійної підготовки майбутнього соціального педагога у вищому навчальному закладі. Науковий 52 часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова : зб. наук. праць (Серія : 11 «Соціальна робота. Соціальна педагогіка»). 2010. Вип. 11. С. 60–68.
10. Вернік О. Л. Проблематика «життєвого шляху» у психологічному дослідженні. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – Екологічна психологія. 2017. Том. VII. Вип. 44. С. 30-50 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i44/5.pdf>

11. Виногородський А. М. Розвиток особистісної рефлексії підлітків (на матеріалі сприйняття музики) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 1999. 20 с.
12. Вікова і педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін, 2-е вид., допов. К.: Каравела, 2009. 400 с.
13. Григорович М.В. Особистісна рефлексія як чинник розвитку особистості підлітка. Молодий вчений. 2011. №6. Т.2. С. 92-94.
14. Гусенко К. В. Форми рефлексії на уроках української мови та літератури у старшій школі . Наука та освіта в дослідженнях молодих учених [Електронне видання] : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. для студ., аспірантів, докторантів, молодих учених, Харків, 14 трав. 2020 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; [редкол.: Ю. Д. Бойчук (голов. ред.) та ін.]. Харків, 2020. С. 81–83.
15. Загальна психологія. Навч. посіб. / О.П. Сергєєнкова, О.А. Столярчук, О.П. Коханова, О.В. Пасєка. – Київ: Центр учбової літератури, 2012. – 297 с.
16. Калениченко Р.А., Дикса О.В. Рефлексія як механізм саморозвитку особистості. За зміст поданих матеріалів несуть відповідальність їх автори. (2023): 103.
17. Кривоконь Н.І. Соціально-психологічне забезпечення соціальної роботи: монографія. Харків: видавництво ФОП Олійник, 2011. 480 с.
18. Кулешова О. В. Проблема розвитку методологічної рефлексії у студентів педагогічних спеціальностей. Проблеми сучасної психології. 2017. Випуск 37 Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Формування професіоналізму майбутнього фахівця в контексті вимог Болонського процесу». (Одеса, 22-23 травня, 2008р.) Одеса: ОНУ імені І.І. Мечнікова, 2008. С. 32–35.
19. Лепський В.Є. Рефлексивні процеси і нова якість управлінських рішень. Психологічний журнал. 2001. Т. 22. № 4. С. 122-127.



20. Лесков В.О. Психологічна реабілітація військовослужбовців запасу в системі мінімізації виявів негативних психологічних наслідків локальних воєнних конфліктів. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2006. Т. VIII. Вип. 3. С.191-197.
21. Лук'яненко В. В. психологічні особливості ствновлення здатності до самоефективності в юнацькому віці: дис...кандидата психол.наук: 19.00.07 К., 2011. 269 с.
22. Максименко С.Д. Методологічний аналіз прогнозування та внутрішні лінії розвитку особистості. Наукові записки Інституту психології імені Г.С.Костюка за ред. С.Д.Максименка. 2011. Вип. 39. С. 3–16. 107
23. Музика О.Л., Никончук Н. Рефлексивно-ціннісний аналіз розвитку учбових здібностей молодших школярів. Психологічні перспективи. Випуск 12. Луцьк: Редакційно-видавничий відділ «Вежа» Волинського нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2008. С. 91-98.
24. Носко Л. А. Експериментальна програма розвитку рефлексивності майбутнього психолога. Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. Issue: 2 (14). co-publ.: Publishing office: Accent graphics communications. Hamilton, ON, 2016. p. 27-43.
25. Орбан-Лембрик Л. Соціальна психологія : навч. посібник Київ : Академвидав, 2005. 448 с.
26. Основи психології: підручник / за заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. 4- те вид., стереотип. К.: Либідь, 1999. 632 с.
27. Перхайло Н. Актуальні тенденції в соціальній роботі та виклики сьогодення: теоретична рефлексія. Наукові інновації та передові технології. 2023. № 5 (19).
28. Пов'якель Н.І. Професійна рефлексія психолога-практика. Практична психологія та соціальна робота. 1998. № 6–7. С. 3–6.
29. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. К.: Кафедра, 2013. 381 с.

30. Просандєєва Л.Є. Психологічні засади розвитку самоцінності особистості в процесі соціалізації: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : спец. 19.00.07. К., 2012. 44 с.
31. Психологія: підручник / Ю.Л. Трофімова, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова. 2-е вид., стереотип. К. : Либідь, 2000. 558 с.
32. Семенов І. М. Проблеми психологічного вивчення рефлексії та творчості. Питання психології, 1983. №5. С. 162 - 164.
33. Сердюк Л. З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системносинергетичний підхід : монографія. К.: Університет «Україна», 2012. 323 с.
34. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.
35. Сидоренко О.Б. Самооцінка як фактор психічного здоров'я та емоційного благополуччя молодшого школяра. Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління: матеріали Всеукраїнських психологопедагогічних Демиденківських читань: БДПУ, 2013. С. 43-45.
36. Степура Є.В. Ціннісно–сміслові чинники прийняття рішень особистістю в умовах невизначеності: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01. К., 2016. 21 с.
37. Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності: монографія / Т. М. Титаренко, О. М. Кочубейник, К. О. Черемних ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К.: Міленіум, 2014. – 206 с.
38. Ткалич М. Г., Шутько Д. О. Основні підходи до вивчення феномену самоактуалізації особистості в зарубіжній психології. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України та Державного вищого навчального закладу «Запорізький

- національний університет» ; за ред. С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2013. №1 (3) 117 с.
39. Український Я. І. Рефлексія як засіб саморозвитку особистості. Вісник Київського університету ім. Т. Шевченка : Соціологія, психологія, педагогіка. – 1999. – Вип. 7. – С. 24–27.
40. Чепелева Н. В. Спрямованість особистості на розвиток як підґрунтя самопроекування. Психологія саморозвитку особистості : збірник наукових праць ; за ред. Н. В. Чепелевої, Я. Ф. Андрєєвої. Чернівці –Київ, 2016. С. 5-18.
41. Черепехіна О. А. Формування професіоналізму майбутніх психологів засобами психологічного супроводу. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Т. 2. Вип. 8. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2012. С. 307-311.
42. Шавір Л.Ф. Психологія професійного самовизначення в ранній юності. 2002. 160 с.
43. Шевченко Н.Ф. Дослідження професійної спрямованості майбутніх психологів. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». 2013. №1(5). С. 95–101.
44. Шевченко Н.Ф. Професійна свідомість практичного психолога: структура та специфіка функціонування. Психологія і суспільство. 2009. №4. С. 167–180.
45. Anderson J. (2020). Reflection. *ELT J.* 74, 480–483. doi: 10.1093/elt/ccaa039
46. Atkins S. Reflective practice. *Nursing Standard.* 1994. №8 (39). P. 49-56.
47. Begg I., Mushövel F., Niblett R. *The Welfare State in Europe : Visions for Reform.* The Royal Institute of International Affairs : Chatham House. 2015. 29p.
48. Daniels D. Metacognition and Reflection, Page written in the context of teacherpreparation coursework [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dennisgdaniels.com/>.
49. International Federation of Social Workers. (2017, October 12). Global Definition of Social Work. Retrieved from. [Електронний ресурс]. URL : <https://www.iassw-aiets.org>.

50. Lawrence S., Lyons K. Social Work and Social Services in Europe – a changing landscape. Cuadernosde Trabajo Social. 2013. Vol. 26-2. P. 371–383.
51. Needham C. «Personalization : From story-line to practice. Social Policy and Administration. 2011. Vol. 45(1), P. 54-68.
52. Osin E. N. Self–determination and Well–being [Elektronnyi course]. Poster presented at the 2010 Self–Determination Theory Conference. Ghent, Belgium, 2010.
53. Semyhina T.V. International Social Work: Global Priorities for Social Development and a New Definition of Social Work. Bulletin of the Academy of Labor and Social Relations of the Federation of Trade Unions of Ukraine, 2015. 1(2). P. 6-11

## **ДОДАТКИ**

### **Додаток А**

Програма тренінгу

Мета тренінгу: розвиток рефлексії в підлітків, тобто здатності до аналізу власних думок, почуттів, вчинків і мотивів.

Учасники тренінгу: підлітки віком від 13 до 16 років.

Тривалість тренінгу: 7 занять по 1,5 години.

## **Заняття 1**

Вступ:

1 Тренер вітається з учасниками і представляється.

1 Тренер розповідає про мету і завдання тренінгу.

1 Учасники знайомляться один з одним.

Розминка

*Вправа "Мій улюблений колір".*

Учасники сидять у колі. Тренер пропонує учасникам подумати про свій улюблений колір і закрити очі. Потім тренер говорить: "Коли я скажу "почати", ви відкриєте очі і поглянете на людину, одягнену в ваш улюблений колір. Потім ви повернетесь в своє місце і скажіть цій людині, чому ви любите цей колір".

*Вправа "Який я?".*

Учасники сидять у колі. Тренер пропонує учасникам подумати про те, які вони особистості. Потім тренер говорить: "Коли я скажу "почати", ви відкриєте очі і поглянете на людину, яка, на вашу думку, схожа на вас. Потім ви повернетесь в своє місце і скажіть цій людині, чим ви схожі".

*Розмова про значення рефлексії в житті людини.*

Тренер розповідає про те, що рефлексія - це здатність людини до аналізу власних думок, почуттів, вчинків і мотивів. Рефлексія допомагає нам краще

зрозуміти себе, свої сильні і слабкі сторони, свої цілі і бажання. Рефлексія також допомагає нам налагодити відносини з іншими людьми, приймати правильні рішення і розвиватися як особистості.

### *Вправа "Мій портрет"*

Мета: розвивати здатність до самопізнання, допомагати учасникам краще зрозуміти себе.

Матеріали: папір, олівці, фломастери, фарби

Інструкція: Тренер пропонує учасникам подумати про себе і те, як вони себе бачать. Учасники вибирають форму творчого самовираження: вірш, оповідання або есе. Вони пишуть про себе, свої думки, почуття, мрії, цілі, цінності. Можуть використовувати будь-які художні засоби для створення свого твору.

Запитання для обговорення:

- 1 Що було найскладнішим у написанні твору?
- 1 Що нового ви дізналися про себе, написавши цей твір?
- 1 Чим ви хотіли б поділитися з іншими учасниками?

### *Вправа "Мої сильні і слабкі сторони"*

Мета: розвивати здатність до самоаналізу, допомагати учасникам краще зрозуміти свої сильні і слабкі сторони.

Матеріали: папір, олівець

Інструкція: Тренер пропонує учасникам подумати про свої сильні і слабкі сторони. Учасники складають список своїх позитивних і негативних якостей. Далі вони обмірковують, як ці якості впливають на їхнє життя.

Запитання для обговорення:

- 1 Що було найскладнішим у складанні списку сильних і слабких сторін?
- 1 Які якості ви вважаєте найбільш важливими?
- 1 Як ви можете використовувати свої сильні сторони для досягнення своїх цілей?

*Вправа "Мої цілі і мрії"*

Мета: розвивати здатність до планування, допомагати учасникам краще зрозуміти свої цілі і мрії.

Матеріали: папір, олівець.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам подумати про те, чого вони хочуть досягти в житті. Учасники обмірковують, які цілі вони ставлять перед собою в найближчому майбутньому, а які - в більш далекій перспективі. Вони складають список своїх цілей і мрій.

Запитання для обговорення:

- 1 Що було найскладнішим у визначенні своїх цілей і мрій?
- 1 Як ви плануєте досягти своїх цілей?
- 1 Які цілі ви вважаєте найважливішими?

Тренер підводить підсумок заняття і дає завдання на наступне заняття.

## **Заняття 2**

*Розминка*

*Вправа "Ланцюжок слів".*

Учасники сидять у колі. Тренер пропонує учасникам почати з будь-якого слова і сказати наступне слово, яке асоціюється з цим словом. Учасники по черзі називають слова, утворюючи ланцюжок.

*Вправа "Незвичайний предмет".*

Учасники сидять у колі. Тренер пропонує учасникам придумати незвичайний предмет і описати його. Учасники можуть використовувати будь-яке слово або фразу, щоб описати свій предмет.

*Розмова про види рефлексії.*

Тренер розповідає про те, що рефлексія може бути різних видів. Розрізняють такі види рефлексії:

1 Особиста рефлексія - це здатність людини до аналізу власних думок, почуттів, вчинків і мотивів.

1 Соціальна рефлексія - це здатність людини до розуміння інших людей і їхньої поведінки.

1 Професійна рефлексія - це здатність людини до аналізу власної професійної діяльності.

Тренер також розповідає про те, як різні види рефлексії можуть допомогти підліткам у житті. Наприклад, особиста рефлексія може допомогти підліткам краще зрозуміти себе, свої сильні і слабкі сторони, свої цілі і бажання. Соціальна рефлексія може допомогти підліткам налагодити відносини з іншими людьми, вирішувати конфлікти та уникати непорозумінь. Професійна рефлексія може допомогти підліткам вибрати правильну професію і досягти успіху в своїй кар'єрі.

*Вправа "Що я відчуваю?"*



Мета: розвивати здатність до розуміння своїх емоцій, допомагати учасникам краще зрозуміти, які емоції вони відчують і чому.

Обладнання: папір, олівець

Інструкція: Тренер пропонує учасникам подумати про ситуацію, яка викликала у них сильну емоцію. Учасники розповідають про цю ситуацію і про те, які емоції вони відчували. Тренер допомагає учасникам зрозуміти, які емоції вони відчували і чому.

Запитання для обговорення:

1 Що було найскладнішим у розповіді про свої емоції?

1 Як ви зрозуміли, які емоції ви відчували?

1 Що ви дізналися про себе завдяки цій вправі?

*Вправа "Який у мене настрій?"*

Мета: розвивати здатність до розуміння своїх емоцій, допомагати учасникам краще зрозуміти, який настрій вони мають

Обладнання: папір, олівець

Інструкція: Тренер пропонує учасникам подумати про свій настрій. Учасники складають список слів, які його описують. Учасники діляться своїми списками з іншими учасниками.

Запитання для обговорення:

1 Що було найскладнішим у складанні списку слів?

1 Як ви зрозуміли, який у вас настрій?

1 Що ви дізналися про себе завдяки цій вправі?

### *Вправа "Моя емоційна палітра"*

Мета: розвивати здатність до розуміння своїх емоцій, допомагати учасникам краще зрозуміти, які емоції вони відчують

Обладнання: папір, олівець, фломастери, фарби, пластилін

Інструкція: Тренер пропонує учасникам намалювати або ліпити з пластиліну свою емоційну палітру. Учасники можуть використовувати будь-які матеріали, які вони хочуть.

Запитання для обговорення:

- 1 Що було найскладнішим у створенні емоційної палітри?
- 1 Як ви зрозуміли, які емоції ви хочете включити в свою емоційну палітру?
- 1 Що ви дізналися про себе завдяки цій вправі?

Учасники можуть продовжити роботу над розвитком своєї здатності розуміти свої емоції, практикуючи ці вправи вдома.

## **Заняття 3**

Розминка. Вправи на розвиток комунікації.

### *Вправа "Я – ти".*

Учасники сидять у колі. Тренер пропонує учасникам по черзі говорити про себе, а потім повторювати те, що вони сказали, від імені іншої людини. Наприклад, якщо учасник каже: "Я люблю їсти морозиво", то інша людина повторює: "Ти любиш їсти морозиво".

*Вправа "Зворотний зв'язок".*

Учасники працюють у парах. Один учасник розповідає про якусь ситуацію, а інший дає йому зворотний зв'язок. Зворотний зв'язок повинен бути конкретним, позитивним і конструктивним.

*Вправа "Яка твоя думка?".*

Учасники сидять у колі. Тренер пропонує учасникам по черзі говорити про свою думку з приводу певної теми. Інші учасники можуть запитати додаткові запитання, але не можуть висловлювати свою думку, поки не буде закінчена перша думка.

Тренер розповідає про те, як рефлексія може допомогти в спілкуванні. Рефлексія допомагає учасникам:

1 Більш точно розуміти інших людей. Коли ми рефлексуємо над словами і вчинками інших людей, ми можемо краще зрозуміти їхні думки, почуття і мотиви.

1 Краще виражати свої думки і почуття. Коли ми рефлексуємо над своїми власними думками і почуттями, ми можемо краще зрозуміти, що ми хочемо сказати і як ми хочемо це сказати.

1 Більш ефективно вирішувати конфлікти. Коли ми рефлексуємо над конфліктною ситуацією, ми можемо краще зрозуміти точку зору іншої людини і знайти рішення, яке задовольнить обидві сторони.

Тренер також розповідає про деякі конкретні навички, які можуть допомогти підліткам розвинути рефлексію в спілкуванні. Ці навички включають в себе:

1 Активно слухати. Коли ми активно слухаємо, ми не просто чуємо слова, які говорить інша людина, але і намагаємося зрозуміти її думки, почуття і мотиви.

1 Задавати відкриті запитання. Відкриті запитання - це запитання, які не можуть бути відповілені просто "так" або "ні". Вони допомагають нам дізнатися більше про думки, почуття і мотиви іншої людини.

1 Відкривати свою точку зору. Коли ми відкриваємо свою точку зору, ми ділимося своїми думками і почуттями з іншою людиною. Це допомагає нам налагодити більш відкритий і чесний діалог.

*Вправа "Чому він так зробив?"*

Мета: розвивати здатність до розуміння мотивів інших людей, допомагати учасникам краще розуміти, чому люди роблять те, що вони роблять

Тренер пропонує учасникам подумати про ситуацію, в якій хтось зробив щось, що здається їм дивним або незрозумілим. Учасники записують опис ситуації і свої припущення про мотиви людини, яка вчинила цю дію. Учасники обговорюють свої припущення в групі.

Запитання для обговорення:

1 Як ви зрозуміли мотиви людини?

1 Які фактори ви врахували?

1 Які інші можливі мотиви могли бути?

*Вправа "Який у нього настрій?"*

Мета: розвивати здатність до розуміння почуттів інших людей, допомагати учасникам краще розуміти, як настрій людини впливає на її поведінку

Тренер пропонує учасникам подумати про людину, настрій якої вони хотіли б зрозуміти. Учасники записують опис поведінки людини і свої припущення про її настрій. Учасники обговорюють свої припущення в групі.

Запитання для обговорення:

1 Як ви зрозуміли настрій людини?

1 Які фактори ви врахували?

1 Які інші можливі настрої могли бути?

*Вправа "Який у нього характер?"*

Мета: розвивати здатність до розуміння особистості інших людей, допомагати учасникам краще зрозуміти, як характер людини впливає на її поведінку

Тренер пропонує учасникам подумати про людину, характер якої вони хотіли б зрозуміти. Учасники записують опис поведінки людини і свої припущення про її характер. Учасники обговорюють свої припущення в групі.

Запитання для обговорення:

1 Як ви зрозуміли характер людини?

1 Які фактори ви врахували?

1 Які інші можливі характери могли бути?

Ці вправи допоможуть учасникам краще зрозуміти мотиви інших людей. Вони допоможуть учасникам навчитися:

1 Розуміти, що люди діють з різних причин

1 Враховувати емоційний стан людини при інтерпретації її поведінки

## 1 Розуміти, як особистість людини впливає на її поведінку

Учасники можуть продовжити роботу над розвитком своєї здатності розуміти мотиви інших людей, практикуючи ці вправи вдома. Наприклад, вони можуть спостерігати за поведінкою людей в різних ситуаціях і намагатися зрозуміти їхні мотиви. Вони також можуть задавати собі запитання: "Чому він так зробив?", "Який у нього настрій?", "Який у нього характер?".

### Заняття 4

Розминка. Вправи на розвиток креативності

*Вправа "Ланцюжок слів".*

Учасники сидять у колі. Тренер пропонує учасникам почати з будь-якого слова і сказати наступне слово, яке асоціюється з цим словом. Учасники по черзі називають слова, утворюючи ланцюжок.

*Вправа "Незвичайний предмет".*

Учасники сидять у колі. Тренер пропонує учасникам придумати незвичайний предмет і описати його. Учасники можуть використовувати будь-яке слово або фразу, щоб описати свій предмет.

*Вправа "Стоп-кадр"*

Учасники вільно ходять по кімнаті. За командою ведучого, яка подається плесканням в долоні, вони зупиняються і демонструють за допомогою рухів і поз певну ситуацію.

Тренер розповідає про те, як рефлексія може допомогти в навчанні. Рефлексія допомагає учасникам:

1 Більш ефективно засвоювати нову інформацію. Коли ми рефлексуємо над новою інформацією, ми краще її розуміємо і запам'ятовуємо.

1 Більш успішно вирішувати завдання. Коли ми рефлексуємо над завданням, яке ми виконуємо, ми краще розуміємо, що потрібно зробити, і знаходимо більш ефективні рішення.

1 Більш критично мислити. Коли ми рефлексуємо над знаннями і ідеями, ми краще розуміємо їхню логіку і можемо сформулювати власну думку.

Тренер також розповідає про деякі конкретні навички, які можуть допомогти підліткам розвинути рефлексію в навчанні. Ці навички включають в себе:

1 Звертати увагу на своє навчання. Учасники повинні навчитися звертати увагу на те, що вони роблять, коли вчаться. Наприклад, вони можуть задавати собі такі запитання: "Що я намагаюся зрозуміти?", "Які труднощі у мене виникають?", "Які ефективні стратегії навчання я використовую?"

1 Аналізувати свою роботу. Учасники повинні навчитися аналізувати свою роботу, щоб зрозуміти, що вони роблять добре, а що можна поліпшити. Наприклад, вони можуть задавати собі такі запитання: "Чи зрозумів я матеріал?", "Чи виконав я завдання правильно?", "Які помилки я зробив?"

1 Відстежувати свій прогрес. Учасники повинні навчитися відстежувати свій прогрес, щоб мотивувати себе і оцінити свої досягнення. Наприклад, вони можуть вести щоденник навчання, в якому записувати свої цілі, досягнення і труднощі.

*Вправа "Скільки разів я моргнув?"*

Мета: розвивати здатність до контролю своєї уваги, допомагати учасникам краще розуміти, як вони використовують свою увагу

Тренер пропонує учасникам сісти зручно і заплющити очі. Тренер говорить: "Зараз я буду рахувати до 10. У цей час ви не повинні моргати. Подумайте про те, скільки разів ви моргнете, не звертаючи на це увагу". Тренер рахує до 10. Учасники відкривають очі і записують, скільки разів вони моргнули. Учасники обговорюють результати в групі.

Запитання для обговорення:

1 Як ви контролювали свою увагу в цій вправі?

1 Які фактори заважали вам зосередитися?

1 Що ви можете зробити, щоб покращити свою здатність контролювати свою увагу?

*Вправа "Яка у мене концентрація уваги?"*

Мета: розвивати здатність до контролю своєї уваги, допомагати учасникам краще розуміти, як вони використовують свою увагу

Тренер пропонує учасникам сісти зручно і заспокоїтися. Тренер говорить: "Зараз я буду читати вам текст. Уважно слухайте і намагайтеся запам'ятати якомога більше інформації. Після того, як я закінчу читати, ви будете мати 5 хвилин, щоб записати все, що ви запам'ятали". Тренер читає текст. Учасники записують все, що вони запам'ятали. Учасники обговорюють результати в групі.

Запитання для обговорення:

1 Як ви контролювали свою увагу в цій вправі?

1 Які фактори заважали вам зосередитися?

1 Що ви можете зробити, щоб покращити свою здатність контролювати свою увагу?

*Вправа "Які у мене переваги в навчанні?"*



Мета: розвивати здатність до самопізнання, допомагати учасникам краще розуміти, як вони навчаються

Тренер пропонує учасникам подумати про те, які види навчання їм даються найкраще. Учасники записують свої думки на папері. Учасники обговорюють результати в групі.

Запитання для обговорення:

1 Які види навчання вам даються найкраще?

1 Чому ви так вважаєте?

1 Як ви можете використовувати свої переваги в навчанні, щоб досягти успіху?

## Заняття 5

Розминка. Вправи на розвиток емпатії.

*Вправа "Вчуся розуміти інших".*

Учасники сидять у колі. Тренер пропонує учасникам подумати про когось, кого вони знають і хто їм подобається. Учасники записують на папері три речі, які вони люблять в цій людині. Потім учасники по черзі діляться своїми записами з групою.

*Вправа "Який у тебе настрій?".*

Учасники сидять у колі. Тренер пропонує учасникам по черзі сказати, який у них настрій. Інші учасники намагаються зрозуміти, чому учасник має такий настрій.

*Вправа "Який у тебе характер?".*

Учасники сидять у колі. Тренер пропонує учасникам по черзі сказати, який у них характер. Інші учасники намагаються зрозуміти, чому учасник має такий характер.

Тренер розповідає про те, як рефлексія може допомогти в прийнятті рішень. Рефлексія допомагає учасникам:

1 Зрозуміти свої цінності і цілі. Коли ми рефлексуємо над своїми цінностями і цілями, ми краще розуміємо, чого ми хочемо досягти в житті. Це допомагає нам приймати рішення, які відповідають нашим цінностям і цілям.

1 Оцінити альтернативи. Коли ми рефлексуємо над альтернативами, ми краще розуміємо їхні переваги і недоліки. Це допомагає нам приймати рішення, які є найбільш обґрунтованими.

1 Прогнозувати наслідки рішень. Коли ми рефлексуємо над наслідками рішень, ми краще розуміємо, що може статися, якщо ми зробимо так чи інакше. Це допомагає нам приймати рішення, які є найбільш безпечними і ефективними.

Тренер також розповідає про деякі конкретні навички, які можуть допомогти підліткам розвинути рефлексію в прийнятті рішень. Ці навички включають в себе:

1 Звертати увагу на свої думки і почуття. Учасники повинні навчитися звертати увагу на те, що вони думають і відчувають, коли приймають рішення. Наприклад, вони можуть задавати собі такі запитання: "Що я хочу досягти цим рішенням?", "Які емоції я відчуваю щодо цього рішення?"

1 Аналізувати альтернативи. Учасники повинні навчитися аналізувати альтернативи, щоб зрозуміти їхні переваги і недоліки. Наприклад, вони можуть задавати собі такі запитання: "Які переваги і недоліки має кожна з альтернатив?", "Яка альтернатива є найбільш обґрунтованою?"

1 Прогнозувати наслідки рішень. Учасники повинні навчитися прогнозувати наслідки рішень, щоб зрозуміти, що може статися, якщо вони зроблять так чи інакше. Наприклад, вони можуть задавати собі такі запитання: "Що може статися, якщо я зроблю це рішення?", "Які наслідки будуть для мене, для інших людей і для світу?"

*Вправа "Який у мене рівень самооцінки?"*

Мета: розвивати здатність до самопізнання, допомагати учасникам краще розуміти свої сильні і слабкі сторони

Тренер пропонує учасникам подумати про свої сильні і слабкі сторони. Учасники записують свої думки на папері. Учасники обговорюють результати в групі.

Запитання для обговорення:

1 Які у вас сильні сторони?

1 Які у вас слабкі сторони?

1 Як ви можете використовувати свої сильні сторони, щоб досягти своїх цілей?

*Вправа "Які у мене можливості?"*

Мета: розвивати здатність до планування, допомагати учасникам краще розуміти, що вони можуть зробити, щоб досягти своїх цілей

Тренер пропонує учасникам подумати про свої цілі. Учасники записують свої цілі на папері. Учасники обмірковують, що вони можуть зробити, щоб досягти своїх цілей. Учасники записують свої думки на папері. Учасники обговорюють результати в групі.

Запитання для обговорення:

1 Які у вас цілі?

1 Що ви можете зробити, щоб досягти своїх цілей?

1 Які ресурси вам знадобляться, щоб досягти своїх цілей?

*Вправа "Які у мене обмеження?"*

Мета: розвивати здатність до критичного мислення, допомагати учасникам краще розуміти, що може перешкодити їм досягти своїх цілей

Тренер пропонує учасникам подумати про свої цілі. Учасники записують свої цілі на папері. Учасники обмірковують, що може перешкодити їм досягти своїх цілей. Учасники записують свої думки на папері. Учасники обговорюють результати в групі.

Запитання для обговорення:

1 Які фактори можуть перешкодити вам досягти ваших цілей?

1 Як ви можете впоратися з цими факторами?

Ці вправи допоможуть учасникам розвинути здатність оцінювати власні можливості. Вони допоможуть учасникам навчитися:

1 Розуміти свої сильні і слабкі сторони

1 Планувати досягнення своїх цілей

1 Розглядати можливі обмеження, які можуть зупинити їх на шляху до досягнення цілей

## **Заняття 6**

Розминка. Вправи на розвиток стресостійкості:

### *Вправа "Дихальні вправи"*

Учасники сидять зручно. Тренер пропонує учасникам зробити кілька глибоких вдихів і видихів. Вдих робиться через ніс, а видих - через рот. Тренер може запропонувати учасникам подумки повторювати фразу "Я спокійний" під час вдиху і "Я впевнений" під час видиху.

### *Вправа "Розслабляючі техніки"*

Учасники сидять зручно. Тренер пропонує учасникам виконувати одну з наступних розслабляючих технік:

1 Напруга і розслаблення м'язів. Учасники по черзі напружують і розслаблюють різні групи м'язів.

1 Візуалізація. Учасники представляють собі приємну і розслаблюючу картину.

1 Медитація. Учасники зосереджують свою увагу на диханні або на якомусь іншому об'єкті.

Тренер розповідає про те, як рефлексія може допомогти в управлінні своїми емоціями. Рефлексія допомагає учасникам:

1 Розуміти свої емоції. Коли ми рефлексуємо над своїми емоціями, ми краще розуміємо, що ми відчуваємо і чому ми відчуваємо це. Це допомагає нам прийняти свої емоції і не давати їм керувати нами.

1 Контролювати свої емоції. Коли ми рефлексуємо над своїми емоціями, ми можемо навчитися контролювати їх. Наприклад, ми можемо навчитися відкладати задоволення або справлятися зі стресом.

1 Використовувати свої емоції конструктивно. Коли ми рефлексуємо над своїми емоціями, ми можемо навчитися використовувати їх конструктивно.

Наприклад, ми можемо використовувати свої емоції, щоб мотивувати себе або щоб краще зрозуміти інших людей.

Тренер також розповідає про деякі конкретні навички, які можуть допомогти підліткам розвинути рефлексію в управлінні своїми емоціями. Ці навички включають в себе:

1 Звертати увагу на свої емоції. Учасники повинні навчитися звертати увагу на свої емоції, коли вони виникають. Наприклад, вони можуть задавати собі такі запитання: "Що я відчуваю?", "Які фізичні відчуття я відчуваю?"

1 Аналізувати свої емоції. Учасники повинні навчитися аналізувати свої емоції, щоб зрозуміти, чому вони виникають. Наприклад, вони можуть задавати собі такі запитання: "Що викликало мою емоцію?", "Які думки і переконання лежать в основі моєї емоції?"

1 Контролювати свої емоції. Учасники повинні навчитися контролювати свої емоції, використовуючи різні техніки, такі як дихальні вправи, розслабляючі техніки або медитація.

### *Вправа "Що я прощаю собі?"*

Мета: розвивати здатність до самопізнання, допомагати учасникам краще зрозуміти, за що вони прощають себе

Тренер пропонує учасникам подумати про те, за що вони прощають себе. Учасники записують свої думки на папері. Учасники обговорюють результати в групі.

Запитання для обговорення:

1 За що ви прощаєте себе?

1 Чому ви вважаєте, що ви заслуговуєте на прощення?

1 Як ви себе відчуваєте після того, як пробачили себе?

*Вправа "Що я прощаю іншим?"*

Мета: розвивати здатність до співпереживання, допомагати учасникам краще зрозуміти, за що вони прощають інших

Тренер пропонує учасникам подумати про те, за що вони прощають інших. Учасники записують свої думки на папері. Учасники обговорюють результати в групі.

Запитання для обговорення:

1 За що ви прощаєте інших?

1 Чому ви вважаєте, що вони заслуговують на прощення?

1 Як ви себе відчуваєте після того, як пробачили інших?

*Вправа "Як я прощаю?"*

Мета: розвивати здатність до емпатії, допомагати учасникам краще зрозуміти, як вони прощають себе і інших

Тренер пропонує учасникам подумати про те, як вони прощають себе і інших. Учасники записують свої думки на папері. Учасники обговорюють результати в групі.

Запитання для обговорення:

1 Як ви прощаєте себе?

1 Як ви прощаєте інших?

1 Чи є у вас якісь труднощі в прощанні?

Ці вправи допоможуть учасникам розвинути здатність прощати себе і інших. Вони допоможуть учасникам навчитися:

1 Розуміти, за що вони прощають себе і інших

1 Приймати себе і інших

1 Рухатися далі після помилок і вчинків

Учасники можуть продовжити роботу над розвитком своєї здатності прощати себе і інших, практикуючи ці вправи вдома. Наприклад, вони можуть:

1 Регулярно записувати, за що вони прощають себе і інших.

1 Обговорювати свої думки і почуття з близькими людьми.

1 Читати книги або статті про прощення.

Це допоможе учасникам краще зрозуміти себе і інших, що може бути корисно в різних сферах їх

## Заняття 7

Розминка. Вправи на розвиток відповідальності:

*Вправа "Які у мене обов'язки?"*

Мета: розвивати здатність до самопізнання, допомагати учасникам краще зрозуміти свої обов'язки

Інструкція: Тренер пропонує учасникам подумати про те, які у них обов'язки. Учасники записують свої думки на папері та обговорюють результати в групі.



Запитання для обговорення:

1 Які у вас обов'язки?

1 Як ви виконуєте свої обов'язки?

1 Чи є у вас труднощі в виконанні обов'язків?

*Вправа "Відповідальність за свої вчинки"*

Мета: розвивати здатність до самоконтролю, допомагати учасникам усвідомлювати наслідки своїх вчинків

Тренер пропонує учасникам подумати про вчинок, за який вони відчувають себе відповідальними. Учасники записують свої думки на папері. Учасники обговорюють результати в групі.

Запитання для обговорення:

1 За який вчинок ви відчуваєте себе відповідальними?

1 Які наслідки цього вчинку?

1 Чи шкодуєте ви про цей вчинок?

*Вправа "Відповідальність за інших"*

Мета: розвивати здатність до співпереживання, допомагати учасникам усвідомлювати свою роль у житті інших людей

Тренер пропонує учасникам подумати про людину, за яку вони відчувають себе відповідальними. Учасники записують свої думки на папері. Учасники обговорюють результати в групі.

Запитання для обговорення:

1 За кого ви відчуваєте себе відповідальними?

1 Які наслідки ваших вчинків для цієї людини?

1 Що ви можете зробити, щоб допомогти цій людині?

Тренер підводить підсумок того, що було обговорено на попередніх заняттях. Він акцентує увагу на тому, що здатність до рефлексії є важливою для підлітків, оскільки вона допомагає їм:

1 Розуміти себе і інших

1 Приймати себе і інших

1 Керувати своїми емоціями

1 Приймати рішення

1 Відповідати за свої вчинки

Тренер розповідає про те, що відповідальність - це здатність людини відповідати за свої вчинки і наслідки цих вчинків. Відповідальність є важливою як для підлітків, так і для дорослих, оскільки вона допомагає нам:

1 Бути успішними

1 Бути гідними членами суспільства

1 Бути щасливими

Тренер пропонує учасникам обговорити, що для них означає бути відповідальним. Учасники обговорюють свої думки в групі.

Тренер підводить підсумок тренінгу і дає учасникам завдання на майбутнє. Він закликає учасників продовжувати розвивати свої рефлексивні і відповідальні навички.

Запитання для обговорення:

1 Які вправи вам найбільше сподобалися?

1 Які навички рефлексії і відповідальності ви хотіли б розвинути?

1 Як ви можете використовувати ці навички в реальному житті?

Тренер може запропонувати учасникам такі завдання на майбутнє:

1 Ведіть щоденник рефлексії.

1 Регулярно обговорюйте свої думки і почуття з близькими людьми.

1 Ставте перед собою цілі і розробляйте плани їх досягнення.

Ці завдання допоможуть учасникам продовжити роботу над розвитком своїх рефлексивних і відповідальних навичок.