

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: РЕФЛЕКСІЯ ЯК МЕХАНІЗМ СТАНОВЛЕННЯ
ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА**

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0530-3

спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія

Дудко Анна Володимирівна

Керівник: к.політ.н., доцент кафедри
психології Хрустальова М.С

Рецензент: Санакоєва Н.Д,
к.філол.н., кафедри

Соціальних комунікацій

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____
к.психол.н., доцент Н.О.Губа
« ____ » _____ 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Дудко Анні Володимирівні

Тема роботи Рефлексія як механізм становлення особистості підлітка

Керівник роботи к.політ.н., доцент кафедри психології Хрустальова М.С

затверджені наказом ЗНУ від від «05» 02 2024 року № 234—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи різних фахівців психології до вивчення та розгляду рефлексії як механізму становлення особистості підлітка; розкрити теоретичні основи співіснування рефлексії і інших психічних процесів людини; обґрунтувати авторське розуміння рефлексії як наскрізно існуючого механізму розвитку особистості підлітка.

5. Перелік графічного матеріалу: 6 додатків

6. Кольсунтанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Хрустальова М.С., доцент		
Розділ 1	Хрустальова М.С., доцент		
Розділ 2	Хрустальова М.С., доцент		
Розділ 3	Хрустальова М.С., доцент		
Висновки	Хрустальова М.С., доцент		

1. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024	виконано
2	Робота над вступом	березень 2024	виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2024	виконано
4	Робота над другим розділом	березень-квітень 2024	виконано
5	Робота над третім розділом	квітень-травень 2024	виконано
6	Передзахист	червень 2024	виконано
7	Нормоконтроль	червень 2024	виконано

Студент _____ А.В Дудко

Керівник роботи _____ М.С. Хрустальова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О.Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 57 сторінок, 21 джерело, 6 додатків.

Об'єкт: особистісна рефлексія як механізм становлення особистості у підлітковому віці.

Предмет: шляхи та засоби розвитку особистісної рефлексії у підлітковому віці.

Мета роботи – Теоретично довести вплив розвитку рефлексії в підлітковому віці на становлення особистості та розробити рекомендації (дидактичні матеріали) з розвитку особистісної рефлексії у підлітковому віці.

Методи дослідження: аналіз, синтез, індукція, дедукція, порівняння.

Наукова новизна: вперше було проаналізовано та узагальнено інформацію щодо впливу розвитку рефлексії в умовах шкільного навчання на вирішення завдань розвитку особистості у підлітковому віці та запропоновано банк методик розвитку рефлексії для підлітків; розвинуті наукові уявлення про наслідки розвитку рефлексії на особистість в підлітковому віці.

Галузь використання: навчально-виховні заклади, позашкільні навчальні заклади (орієнтовані на підлітків), Заклади Загальної Середньої Освіти (ЗЗСО).

РЕФЛЕКСІЯ, СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА,
ПІДЛІТКОВИЙ ВІК

SUMMARY

Dudko A.V. Reflection as a Mechanism of Formation of Adolescent Personality.

The qualification paper contains 57 pages, 2 sections, 6 appendices, 21 sources of information.

Reflection is a phenomenon that many have heard about, but few actually understand how it works and how it affects a person. In the modern educational environment, they talk about how important it is to develop teenagers comprehensively and correctly, without causing devastating damage to the psyche, but everyone is silent about the need to teach teenagers to independently cope with reflection processes. One of the goals of this theoretical study was a comprehensive analysis directly related to the basics of the topic.

The subject of the study is the ways and means of developing personal reflection in adolescence, the object of the study is personal reflection as a mechanism of personality formation in adolescence.

Chapter 1 deals with theoretical foundations of the study of reflection as a mechanism of development of a teenage personality, age-related aspects of the development of reflective processes, psychological significance of personal reflection in adolescence, peculiarities of personal reflection in various spheres of a teenager's life.

Chapter 2 of the study examines applied aspects of the development of reflectiveness in adolescent age, analysis of the experience of personal reflection of adolescents in the process of career guidance in the conditions of a general secondary education institution, methodological recommendations for psychological support of adolescents on the development of reflexivity.

As a result, the conducted research confirmed the conclusion: reflection is a fundamentally important mechanism for the formation of a teenager's personality, and both in the psychological environment and in the educational environment, it is necessary to direct a lot of efforts and resources to the development of the mechanism of reflection in teenagers.

REFLECTION, ADOLESCENCE, PSYCHOSOMATICS, , MOTIVATION, CAREER GUIDANCE, METAPHORICAL ASSOCIATIVE MAPS.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ ЯК МЕХАНІЗМУ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА.....	9
1.1 Вікові аспекти розвитку рефлексивних процесів.....	9
1.2 Психологічне значення особистісної рефлексії в підлітковому віці.....	15
1.3 Особливості особистісної рефлексії у різних сферах життя підлітка.....	20
РОЗДІЛ 2. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСИВНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	34
2.1 Аналіз досвіду розвитку особистісної рефлексії підлітків в процесі профорієнтації в умовах ЗЗСО.....	34
2.2 Методичні рекомендації із психологічного супроводу підлітків з питань розвитку рефлексивності.....	42
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Рефлексія знайома кожній людині, що уважно ставиться до свого ментального здоров'я та саморозвитку. Вона виникає там, де є підґрунтя для індивідуальних роздумів стосовно питань власного характеру, емоцій, поведінки, здобутків. Так, рефлексія присутня в житті людини з віку найбільш молодшого до кінця її життя. Вона існує під час навчання в закладі освіти, чи то дошкільному (рефлексія в найбільш примітивному вигляді), чи у Закладі Загальної Середньої Освіти (ЗЗСО) (рефлексія навчальних здобутків, схильностей, інтересів), а також у закладах вищої освіти (рефлексія навчальної успішності, схильностей до напрямків подальшого навчання тощо). Рефлексія може проходити як в усній формі (у думках, розмовах з близькими оточуючими людьми), так і в письмовій (за допомогою незліченної кількості методів діагностичного дослідження). Тобто при дослідженні рефлексії як інструменту, механізму розвитку особистості підлітка, ми можемо говорити про яскраву багатогранність її проявів, методів, велику результативність і ефективність. Рефлексія завжди призводить до певного результату (позитивного або негативного), а також доступна всім, навіть людям без спеціальної психологічної освіти. Слід зазначити, що рефлексія є провідним аспектом діяльності успішних людей, адже вона дозволяє проаналізувати власну діяльність і зробити по ній корисні для себе висновки, модернізувати аспекти власної діяльності і відповідно запланувати її. З огляду на питання дослідження впливає необхідність проаналізувати, чи може рефлексія виступати механізмом розвитку особистості підлітка, яким чином вона впливає на його формування.

Мета роботи: Теоретично довести вплив розвитку рефлексії в підлітковому віці на становлення особистості та розробити рекомендації (дидактичні матеріали) з розвитку особистісної рефлексії у підлітковому віці.

Для реалізації та досягнення поставленої мети необхідно виконати ряд наступних завдань:

- на основі теоретичного аналізу визначити аспекти розвитку різних видів рефлексії у віковому розрізі;
- довести вплив рефлексії на покращення різних сфер життя підлітка;
- скласти банк методик, що дозволять працювати із підлітками в напрямку розвитку рефлексії, а також перелік рекомендацій для роботи с такими клієнтами;
- проаналізувати досвід Запорізької гімназії №45 з розвитку особистісної рефлексії підлітків в процесі професійної орієнтації.

Об'єкт: особистісна рефлексія як механізм становлення особистості у підлітковому віці.

Предмет: шляхи та засоби розвитку особистісної рефлексії у підлітковому віці.

Методами дослідження є аналіз, синтез, індукція, дедукція, порівняння.

Наукова новизна полягає в тому, що уперше було проаналізовано та узагальнено інформацію щодо впливу розвитку рефлексії в умовах шкільного навчання на вирішення завдань розвитку особистості у підлітковому віці та запропоновано банк методик розвитку рефлексії для підлітків; розвинуті наукові уявлення про наслідки розвитку рефлексії на особистість в підлітковому віці.

Практичне значення полягає в тому, що отримана теоретична база може буде використана особами, що залучені до виховання підлітків, або тими, хто залучений в освітню діяльність підлітків (педагоги), а також самим підліткам с метою самопізнання та самовдосконалення. Розроблена корекційна програма може використовуватись практичними психологами для роботи з підлітками або навіть старшими віковими категоріями клієнтів.

Напрямки подальшого розвитку: Результати дослідження можуть стати теоретичною базою для психологічного супроводу процесів індивідуальної рефлексії за запитом клієнта.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ ЯК МЕХАНІЗМУ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

1.1. Вікові аспекти розвитку рефлексивних процесів

Розпочнемо теоретичне дослідження з визначення поняття рефлексії.

«РЕФЛЕКСІЯ - спрямованість пізнання людини на саму себе, на свою діяльність та поведінку, свій внутрішній світ, психічні якості і стани; вміння представляти себе на місці іншої людини, мислено /в думці/ програвати ситуацію за неї» [1, 257].

Далі розглянемо вікову динаміку розвитку рефлексивних процесів.

Період від народження до 3-х міс. У дитини активна вісцеральна система та активне дозрівання, тренування абстрактних зовнішньорухових та сенсомоторних активностей. Перші ігри дитини (із частинами власного тіла, із предметами) є ознакою первинної диференціації активної та пасивної ролі дитини в руховій діяльності. Під час таких ігор відбувається усвідомлення фізичного Я дитини, визначаються сенсорні та моторні можливості.

За думкою дослідника Д. Вінікота, елементарні форми рефлексії властиві немовлятам у віці двох тижнів. Така рефлексія проявляється у здатності зіставляти можливості із ситуацією та умовами досягнення предмету.

Актуальними у зв'язку із розглядом особливостей генетично ранніх форм рефлексії є погляди І.М. Сеченова щодо ролі органічних (системних) відчуттів у виникненні самовідчуття як елементарної форми самосвідомості на ранніх стадіях онтогенезу. «Із дитячого самовідчуття народжується у зрілому віці самосвідомість, яка надає можливість людині ставиться до власних актів свідомості критично, тобто відокремлювати все своє внутрішнє від того, що відбувається ззовні, аналізувати та зіставляти (порівнювати) її зовнішнім, – словом, вивчати акти власної свідомості» [2, 43]. Тож, є зрозумілим, що

різноманітні форми чутливості відіграють значну роль у прояві фонові рефлексії.

Період раннього дитинства. Прямоходіння та мовлення є важливими в періоді раннього дитинства. Під час опанування прямоходіння дитина вчиться розуміти положення частин власного тіла у просторі, орієнтуватися в ньому. Дитина навчається здійснювати певні предметні дії. Мовлення дитини дає можливість контакту із зовнішнім світом та оточуючими, воно є провідною основою комунікації.

Період трьох років. Для третього року життя характерне існування потреби дитини реалізувати власну незалежність, почуття власного існування і ствердження себе. Відносини з батьками в цьому віці є особливо важливими для формування самооцінки людини.

Період дошкільного віку. Спілкування з близькими дорослими, а також ігрові взаємодії з однолітками відіграють провідну роль в розвитку рефлексії в дошкільному віці. Дитина навчається пізнавати себе в середині свого оточення шляхом участі в сюжетно-рольовій грі, що в свою чергу сприяє виникненню порівняльної рефлексії (термінологія Гегеля), забезпечуючи синтез цілісного Я, а також стійке світорозуміння. Наприкінці цього етапу у дитини формується почуття власної самостійності та відокремлення від інших та середовища (автономності). Дитиною усвідомлюється положення в соціумі, родинно-побутових стосунках, підтримує відносини з однолітками, старшими або молодшими співбесідниками, починає розуміти і брати до уваги, яку поведінку бажають від неї отримати оточуючі.

Період переходу від дошкільного до молодшого шкільного віку. Для нього характерно формування оцінкових суджень та уявлень, виникаючих в результаті дозрівання когнітивних передумов рефлексивного усвідомлення себе. При переході від одного періода до іншого виникає та розвивається навичка опосередкованої та поступової регуляції та контролю власної поведінки шляхом аналізу ставлення до себе оточуючих людей. Психічні процеси у людини на початку періоду молодшого шкільного віку отримують

довільний характер, виникає здатність до планування дій та аналізу їх виконання, оцінювання власних дій з об'єктивного погляду.

Період молодшого шкільного віку. Під час розквіту молодшого шкільного віку рефлексія розповсюджена на різні головні сфери навчання: мислення, діяльність, кооперацію та комунікацію, а також самосвідомість. Сфера мислення є провідною в прояві рефлексії на початку названого періоду (проявляється через усвідомлення, аналіз отриманої оцінки та самооцінки, рівня наявних знань), а в кінці нього позицію головної займає рефлексія самосвідомості.

Отже, завершується розвиток дитини в молодшому шкільному віці-школяр перетворюється на учня, а порівняльна рефлексія (дитина аналізує себе з огляду на існуючі зовні постулати та стандарти) переходить у визначаючу рефлексію (просвітлює стосунки дитини із самою собою).

Період підліткового віку. Важливим аспектом психічного розвитку людини в періоді підліткового віку є активний розвиток інтелектуальних пізнавальних процесів. Старшокласники переходять до вищих рівнів абстрагуючого та узагальнюючого мислення. Учні цього віку більш усвідомлено і міцно оволодівають логічними операціями. Розрізнені знання перетворюються в систему знань, яка є основою формування наукового світогляду, зокрема, переконань. Актуальною стає потреба в науковому обґрунтуванні, пошуку теоретичних пояснень явищ дійсності, логічному доказі. Завдяки цьому процес міркування стає економнішим і продуктивнішим; формується система взаємопов'язаних узагальнених і образних операцій. Мислення стає дедуктивно-гіпотетичним завдяки перетворенню конкретних мисленнєвих операцій на формальні, які включаються в єдину, цілісну систему [3, 80].

Особистісна рефлексія є важливим механізмом розвитку самосвідомості підліткового та раннього юнацького віку; забезпечує розуміння власного внутрішнього світу та світу інших людей.

За наробками науковців визначено, що процес самоствердження особистості можна умовно розділити на три стадії:

-локально-примхлива (характерна для віку 10-11 років). Підліток потребує визнання власних можливостей від оточуючих.

-правозначуща (визначається у віці 12-13 років). Підліток потребує соціального визнання. Формується мотиваційний фактор, усвідомлення власних можливостей та обов'язків.

-стверджувально-діяльна (14-15 років) Характеризується усвідомленням підлітком себе як частини певної спільноти, колективу тощо. Підліток залучує на себе відповідальну соціальну роль.

Криза самооцінки при переході від молодшого шкільного віку до періоду підліткового віку та різні види рефлексії, що на неї впливають.

У такий переломний момент життя підліток стикається з різкою невідповідністю різних індивідуальних оцінок, характеристик, що істотно збільшує невдоволення собою. Незадоволення торкається різних сфер життя особистості, як наприклад взаємини з однолітками, батьками або вчителями, невідповідність ідеальним для себе зовнішнім і когнітивним стандартам. Так, підліток вибирає не особисту індивідуальну стратегію розвитку, а таку, що намагається «підігнати» його під уявні популярні стандарти. Змінюється головний критерій оцінки своєї особистості- цінності набуває оцінка морально-психологічних особливостей.

Підліток вкрай потребує самоповаги, а також субординації, ухвалення його лідерських позицій, пріоритетності. Підліток потребує того, щоб поважали та приймали його інтереси, захоплювалися продуктами його діяльності у разі наявності таких, а також загальної привабливої атмосфери навколо себе (щоб до його думки прислухалися, вважали цікавою особистістю та другом, вважали симпатичним та привабливим; вони хочуть бути гордістю батьків та тих, хто їх оточує). Поступово у підлітків загальноприйняті соціальні норми поєднуються зі свіжосформованими, тобто такими, які роблять особистість та світосприйняття підлітка унікальним та несхожим на інших.

Варто сказати, що у підлітковому віці яскравим впливом на формування особистості підлітка є зміна соціальних ролей- від дитячих і ранньопідліткових більше у статус дорослих людей. Людина вчиться усвідомлювати своє місце у світі і займати ті соціальні ролі, які здатні задовольнити особисті цілі. Роль особистісної рефлексії стає чіткою і зрозумілою тоді, коли вимальовується процес планування свого життя, відбувається актуалізація цінностей, завдань і пріоритетів. Тобто, шляхом особистісної рефлексії, виявленої у вигляді роздумів, роздумів, зважувачь «за» і «проти» і так далі, людина аналізує та розуміє, що для неї є важливим, пріоритетним (першочерговим), а що особливого відгуку в її душі не має і може бути скасовано взагалі.

Чи може планування власної діяльності, виокремлення певних цілей майже стовідсотково призводити до гармонії з собою, успіху? Чи завжди показником індивідуальної успішності є те, чи вміє людина планувати майбутнє? Невже той, хто живе теперішнім моментом, безповоротно приречений на провал? Невже історія позбавлена прикладів того, що людина, яка живе за принципом спонтанності, все ж таки досягає успіху, і особливо не страждає від відсутності навички внутрішньої комунікації?

Проте, на думку автора дослідження, все-таки менш однозначні вищеперелічені аспекти. Адже, звичайно, ми можемо говорити про те, що спонтанні люди можуть досягти успіху і не відчувати при цьому жодного особливого дискомфорту. Але все ж таки ми повинні розуміти, що в нормі рефлексія в тому чи іншому вигляді буде спостерігатися в поведінці цієї людини. А зовсім бездумна поведінка- це доля ментально незрілих і байдужих до ментального розвитку осіб. Це ж, крім рефлексії планів і цілей, відноситься до рефлексії емоцій (характерна переважно для молодшого підліткового віку).

Рефлексія у всіх своїх багатогранних проявах прямо впливає формування особистості підлітка, і ми спробуємо детальніше зупинитися на видах рефлексії та його впливу формування молодшої людини.

Якщо говорити про види рефлексії, у психології виділяють багато класифікацій. За одною із них, перший із видів рефлексії-комунікативна, і пов'язана вона в першу чергу з аналізом діяльності іншої людини в процесі спілкування. Людина намагається усвідомити мотиви поведінки оточуючих, часом використовуючи отримані знання на власну користь (наприклад, усвідомлюючи, що в компанії підліток не користується особливою популярністю і не викликає захоплення, він може змінювати імідж, стратегію поведінки та інше для того, щоб удосконалюватись і ставати привабливішим.) Рефлексія тут виступає щонайменше ще й механізмом вивчення іншої людини та встановлення важливих зв'язків.

Ще один вид рефлексії- особистісна.

Цікавий підвид рефлексії- інтелектуальна. Вона торкається когнітивної діяльності людини при вирішенні ним різних навчальних та робочих завдань. Підліток навчається вирішувати проблеми, завдання, знаходить більш актуальне та раціональне їх вирішення. Розвивається когнітивна сфера підлітка, де останній розмірковує, які когнітивні завдання є для нього найскладнішими, а які виходять.

З оглядом на думку дослідника А.А.Тюкова, існує шість етапів послідовності рефлексивного механізму[4, 191].

Перший етап – рефлексивний висновок. Він здійснюється тоді, коли іншими засобами та способами не є можливим краще дізнатися про себе та інших оточуючих людей.

Другий етап - Іntenціональності - виділяється тоді, коли виставляється акцент на об'єкт рефлексії, виділення його серед інших.

Третій етап-первинна категоризація-етап, при якому вибираються первинні засоби для здійснення рефлексії.

Четвертий етап-конструювання системи рефлексивних засобів- на цьому етапі відбувається об'єднання первинно обраних засобів рефлексії з проведення якісного рефлексивного аналізу.

П'ятий етап - схематизація рефлексивного змісту шляхом використання схем, образів, символів та мовних конструкцій.

Шостий етап-об'єктивізація рефлексивного опису, у якому здійснюється оцінка та обговорення отриманого результату. (При отриманні незадовільного результату процес повторної рефлексії запускається знову.)

Рефлексія є досить складним та багатогранним явищем, що не має однозначного підходу до свого розуміння та вивчення. Але проводячи теоретичний аналіз аспектів цієї проблеми, можна вже зараз відзначити суттєвий внесок рефлексії у формування особистості підлітка, а саме вплив на соціальну, когнітивну, емоційну та духовну сфери його життя.

1.2 Психологічне значення особистісної рефлексії у підлітковому віці

Рефлексія зазвичай вважається корисною навичкою, тому що дозволяє покращувати власну поведінку та аспекти життя. Тобто, рефлексія у вужчому розумінні цього слова може бути інструментом для якісного особистісного зростання, що дозволяє проаналізувати та розвивати такі свої сторони, які є сильнішими та вдалими. Але для того, щоб зробити це, потрібно спочатку їх зрозуміти, побачити і вирішити, яким чином можна розвивати.

Перевага рефлексії також полягає в тому, що вона систематизує нашу свідомість, надає їй логіки та структури, розподіляє все «по полицках». За думкою дослідниці Яковицької Л.С, «З підвищенням рівня реалізації рефлексії збільшується інтерес до власної індивідуальності, підвищується усвідомленість власної мотиваційно- потребової, емоційно-вольової та когнітивної сфер, що, в свою чергу, визначає становлення самоприйняття, аутосимпатії, самоповаги, позитивного інтегрального самоствавлення, як умова успішної самореалізації особистості» [5, 186]. Рефлексія дає підґрунтя для позитивних якісних змін у сфері соціалізації підлітка, дозволяючи йому виявити та виключити негативні патерни власної поведінки, що заважають самовдосконалюватись або є соціально-деструктивними.

За допомогою рефлексії відбувається навчання підлітка, його зростання як у сфері освітньої під час його навчання у школі, так і за подальшого кар'єрного розвитку.

Позитивними змінами ми можемо назвати ті, при яких щось суб'єктом набувається (досвід, успіх, відомості щодо ефективності власної діяльності та інше). Варто сказати, що загалом при сприятливому результаті і правильному використанні механізм рефлексії не приносить ніяких наслідків, крім як позитивних або можна так сказати, корисних.

Рефлексія вкрай корисна підлітку при освоєнні будь-якої наукової інформації, яку він отримує під час навчання, оскільки є можливість визначити так звані освітні втрати і ліквідувати їх, приділяючи трохи менше уваги тій частині навчального матеріалу, яка і так є в повній мірі засвоєною. Більше того, грамотний емоційний та інформаційний відгук від учня викладачеві дає можливість отримати якіснішу наставницьку допомогу, ніж при самотійному вивченні матеріалу.

При цьому, звертаючись за допомогою до фахівців психологів, підліток, який може якісно та грамотно проаналізувати стан власного ментального здоров'я, здатний краще сформулювати запит на психологічну допомогу та швидше допомогти фахівцю розібратися з питанням, яке було винесено на головну тему консультації чи зустрічі.

Іноді, коли людина не може контролювати і регулювати кількість та основну думку власних рефлексивних дій, процес роздумів може вийти за межі норми та спричинити особистості велику кількість проблем із ментальним здоров'ям. Так, наприклад, переживаючи певну негативну подію власного життя, людина починає рефлексувати власну поведінку та її наслідки, запускаючи тим самим коло самозвинувачень, при цьому отримуючи велику кількість комплексів.

Підліток, який з раннього віку отримує звичку рефлексувати події і звинувачувати себе, не може нормально будувати власне майбутнє, стосунки з оточуючими, будувати власну сім'ю.

Але інколи такі думки, пов'язані із негативізацією власної поведінки, є рушійною силою особистісних змін, професійного розвитку та ментального зростання. Навчаючись на власних помилках, людина вчиться розуміти причинно-наслідкові зв'язки і уникати проблем в майбутньому. Виходячи із цього, можна з упевненістю сказати, що наслідки рефлексії не можуть бути виключно позитивними або негативними. Завжди таке явище містить у собі як позитивні, так і негативні сторони.

Варто сказати, що іноді рефлексія призводить до того, що людина несвідомо набуває звички аналізувати абсолютно все, що відбувається з нею, і не завжди такий аналіз буде об'єктивно правильним, адже людина, її вчинки, поведінка та ситуації, що виникають у житті, завжди є багатограними, складаються з різних аспектів і підвладні міркуванню під призмою погляду з різних боків. Нарешті, немає ситуацій, коли можна було б однозначно сказати, погано це чи добре. Але іноді під впливом стереотипів людина абсолютно цього не враховує, сприймаючи власну поведінку як виключно неправильну, руйнівну, не сприймаючи як факт цінність власних мотивів, за якими довелося вчинити саме так. Навички рефлексії дозволяють подивитися на ситуацію найбільш прозоро, без емоцій та оціночних суджень, витягуючи з них виключно користь незалежно від контексту ситуації. Наприклад, припускаючи помилку, за допомогою проведення індивідуальної рефлексії, людина отримує вигоду-безцінний досвід, який вона могла би застосовувати в подальшому житті.

Формування особистості підлітка зачіпає велику кількість епізодів індивідуальної особистісної рефлексії за допомогою оцінки власної зовнішності, постаті, навичок та талановитості, оцінки популярності серед однолітків, наявності перших особистісних досягнень та мети тощо. Рефлексія перелічених аспектів життя складається в самооцінку, деякі аспекти якої ніколи надалі не піддаватимуться корекції. Наприклад, якимось навіювавши собі відсутність унікальності своєї зовнішності чи потворності постаті, людина наврядчи будь-коли зможе цілком щиро полюбити себе. Так, звичайно вона

зможеться наблизитися до того, щоб пишатися собою і не відчувати дискомфорт, але завжди залишатиметься той самий злочасний відсоток дискомфорту і самокритики. Тому однією з ключових сторін розвитку особистості підлітка є саме рефлексія власних зовнішніх та внутрішніх особливостей, а також рефлексія емоційних станів та стосунків із близькими, друзями чи оточуючими людьми.

Рефлексія може зачіпати безліч різних аспектів людського життя, але важливою особливістю і навичкою індивіда є раціональний розподіл рефлексії на всі сторони власного життя. Так, треба вміти звернути увагу саме на важливі та першочергові аспекти, і не витратити при цьому час і внутрішній ресурс на другорядні та менш важливі питання, вирішення та розгляд яких можна було б відкласти в довгу скриньку для більш вдалого та відповідного моменту.

Рефлексію іноді можуть проводити у усній формі, а іноді-в щоденниках роздумів, особистих думок. Такі щоденники можуть існувати у вигляді класичному-записний зошит, блокнот або альбом, ще можуть бути у вигляді електронних нотаток, закритих акаунтах/блогах, каналах, закритих або ж у поодиноких випадках відкритих сторінках у соціальних мережах.

З практики роботи психологом в установі середньої освіти (гімназії), виявлено, що ведення особистого «щоденника» є явищем досить нерозповсюдженим, проте все ж таки зустрічається серед осіб категорії, взятої цільовою при проведенні дослідження. Сучасні підлітки, звичайно, віддавали перевагу електронному вигляду щоденника (закритому, що містить також улюблену музику підлітка, фотографії, голосові та відео повідомлення та інше.). При цьому респонденти згадували про ведення щоденника як би «між іншим», не сприймаючи це як щось надприродне. Для них було вже звичним ведення такого свого каналу, в якому нікого немає, крім них самих, проте там зібрано все, що зберігає цінність для автора - улюблені пам'ятні фотографії, музика, навіть цитати, відео, що запам'яталися, і так далі.

Взагалі інформаційний простір у вигляді аналізу діяльності, підписок, лайків і репостів людини дає можливість відстежити його індивідуальний моральний стан, переваги, і навіть сліди рефлексії.

Наприклад, за середньостатистичного проведення часу в будь-якій відомій соціальній мережі нам, найімовірніше, може траплятися психологічний контент (до речі, і не тільки, проте в контексті поетапного розгляду теми ми зараз приходимо саме до цього питання), який при перегляді змушує людину замислитися і прислухатись до думки, яку доносить автор відеоролика. Коли людина залишає будь-яку реакцію, стає логічно і зрозуміло, що відео чимось відгукується в глибині душі. І тут ми можемо аналізувати зміст, посил та глибину цього відгуку виходячи з контексту та змісту контенту, який розглядаємо. Наприклад, при розгляді ролика приблизно такого змісту: «Як зрозуміти, що іншим людям з вами дуже непросто...», або «Ви не подобаєтеся близькому оточенню, якщо...», ми можемо зробити висновок, що сказане:

- 1) цікавить індивіда, як і запит, головна тема ролика;
- 2) відгукується в ньому самому, тобто через прослуховування людина зробила висновки, що все сказане стосується його.

Варіантів, звичайно ж, може бути ще безліч, але перераховані двоголові думки, які можна було б пов'язати з особистісною рефлексією. І так само потрібно взяти до уваги загальну картину інформаційних слідів людини, щоб унеможливити варіант неусвідомленого та випадкового реагування на медіа-контент. Тобто, якщо у списку репостів постійно спостерігаються відео, що стосуються психологічної тематики, значить цілком можемо зробити висновок про те, що людина схильна до рефлексії, особистісного аналізу та роботи над собою (до речі, не завжди, адже можна нескінченно слухати інформацію, приймати до уваги, але так всерйоз і не скористатися/не змінити себе на краще).

Взагалі, медіа-контент та інформаційний простір загалом розрахований на споживача, тобто для ознайомлення надається безліч матеріалів на будь-який смак. Через це, до речі, можна зіткнутися з великою кількістю

неусвідомленої рефлексії, коли підліток порівнює себе з кимось не на власну користь: хтось інший успішніший, красивіший, з більш гарною фігурою, популярніший серед однолітків тощо, і так чи інакше в голові починає рости невпевненість у собі і ті наслідки, які із цього випливають. І тут, звісно, рефлексія шляхом аналізу інформаційного простору різко негативно впливає на формування особистості підлітка, тому важливо вдумливо і критично сприймати той контент, який зустрічається в соціальних мережах і інформаційному просторі.

1.3. Особливості особистісної рефлексії у різних сферах життя підлітка

Рефлексія комунікативних процесів.

С.Костю та М.Марценюк класифіували та надали перелік різних визначень поняття «спілкування», що вживається у психологічній літературі в різних значеннях:

- як обмін думками, почуттями, переживаннями (Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн);
- як один з різновидів людської діяльності (Б. Г. Ананьєв, М. С. Коган, І. С. Кон, О. О. Леонтьєв);
- як специфічна соціальна форма інформаційного зв'язку(О. Д. Урсун, Л. О. Резніков);
- як взаємодія, стосунки між суб'єктами, які мають діалогічний характер (Г. М. Андрєєва, В. С. Соковін, К. К. Платонов) [21, 72].

Спілкування – це процес встановлення і розвитку контактів між людьми, який породжується потребами спільної діяльності і містить обмін інформацією, вироблення єдиної стратегії взаємодії, сприйняття та розуміння іншої людини [6, 7].

Можемо виділити процес спілкування як процес взаємозв'язку та контакту одного об'єкта з іншим, одного об'єкта з групою або групи з групою, протягом якого учасники обмінюються тією чи іншою інформацією, знаннями та досвідом, а також вміннями та навичками, також часто обмінюються результатами власної діяльності. Спілкування може розглядатися як процес зміцнення міжособистісних зв'язків з іншими людьми, встановлення дуалістичної моделі поведінки (разом, спільно, суб'єкти планують рухатися до спільної мети, викликані тими чи іншими потребами). Тобто спілкування як явище містить три аспекти: комунікативний (тобто, при якому здійснюється передача інформації), інтерактивний (аспект взаємодії), а також перцептивний (тобто той, при якому здійснюється пізнання один одного). Комунікування може здійснюватися за допомогою вербальних і невербальних засобів, а дії, метою яких є смислове сприйняття, називаються комунікативними. Але навіть зараз під час вивчення поставленого питання, ми розглядаємо спілкування як явище? Яку діагностичну цінність воно для нас має?

Насправді спілкування є невід'ємною частиною життя будь-якого підлітка, і навіть такого, який не має повних можливостей для ведення комунікації з іншими (наприклад, обмежені фізичні здібності, такі як глухота, німота, сліпота та подібні), адже в цьому випадку підліток завжди знаходить спосіб комунікувати з іншими шляхом використання інших методів. Для підлітка спілкування займає роль самостійної цінності. У підлітковому віці процес спілкування може зустрічати дві кардинально різні тенденції: тенденція до розширення цієї сфери (збільшення часу та ресурсу, що приділяється спілкуванню, розширення кола знайомств у зв'язку з якісними змінами власного життя, пошуку контакту з іншими та прагнення постійно розвивати його) але з іншої сторони тенденція до індивідуалізації, що означає високу вибірковість до контактів з іншими, велика вимогливість у спілкуванні та готовність з легкістю відпускати тих, хто не вписується та не підходить під обрані рамки та ідеали спілкування підлітка.

Підлітку необхідний новий життєвий досвід, а також є прагнення спробувати себе в новій, більш цікавій соціальній ролі, але так само залишається потреба в комфортній комунікації, що не завдає дискомфорту. Ці потреби природно мають бути задоволені у вигляді розглянутих вище тенденцій. Задоволення, чи незадоволення цих потреб залишає на психіці слід, позитивний чи негативний (у якому особистість відчуває глибокі емоційні переживання).

Спілкування з однолітками займає майже очільне місце у житті підлітка, визначаючи безліч інших її аспектів, і якщо у молодшому віці основним мотивом об'єднання дітей була спільна діяльність, то в підлітків і ще старших особистостей заняття та захоплення залежить від цього кола спілкування. Тобто підліток переймає у однолітків те, чому в посередництві і вчиться. При цьому в підлітковому віці важливе не стільки саме спілкування, як його задовільність для людини (проявляється у прийнятті на себе тієї соціальної ролі, яка могла б задовольнити особистісні цілі, виділені в процесі рефлексії). Когось могла б задовольнити позиція лідера, для інших лідерство не займає центральну позицію, роблячи центральним досягнення порозуміння з іншими, а хтось прагне до того, щоб бути ідеальним співрозмовником і членом групи, виступаючи безперечним авторитетом для інших. У будь-якому випадку спілкування займає центральну позицію в житті підлітка. Як відомо, проблеми у сфері спілкування є однією з головних причин порушення поведінки та подальших за ним кримінальних чи адміністративних правопорушень, тих, у яких у підлітка відсутня індивідуальна рефлексія, а всі дії здійснюються спонтанно без усвідомлення тих чи інших наслідків. Все це відбувається тому, що в результаті незадоволення власною комунікативною активністю розвивається підвищена конфліктність і агресивність, особливо до тих осіб, які напружують/є ворогами або просто є неприємними для людини.

Відомо, що у такому спілкуванні підліток шукає спокій, затишок чи, можливо, шукає підтримку чи розуміння іншої людини, можливість з цікавістю скоротати час чи тією чи іншою мірою самоствердитися. Як частина

неформальної групи (наприклад, інтернет-спільнота за інтересами), учасники задовольняють свої базові комунікативні здібності. Вони самовиражаються, знаходять нові контакти, залишаючи лише те, що ідеально підходить їм (мова йде про те, як пара друзів знайомляться і розуміють, скільки всього спільного є у них, які інтереси стосуються обох. І тут ми розуміємо, що навіть у процесі ідентифікації та аналізу цих аспектів мають місце прояви тієї самої рефлексії, тобто усвідомлення власних потреб та усвідомлення методів, допомагаючих досягти бажаного. Цей процес явно впливає на формування особистості підлітка, адже його формує діяльність, яка виникає на тлі проведення рефлексії та позначення, що є найважливішим та бажаним, а що можна було б відкласти на потім.

Варто сказати, що в процесі комунікації підліток навчається вирішувати проблемні ситуації (наприклад, ситуації конфлікту свого з ким-небудь, конфлікту сторонніх людей, а також необхідності відстоювати власні інтереси). І тут на допомогу можу прийти різні методи і способи, але варто пам'ятати, що в їх основі завжди закладено один процес-рефлексія, здатний звернути увагу людини на проблему і вирішити, чи є необхідність її вирішувати, чи боротися навіть не варто.

При цьому підліток будує свої контакти з іншими на основі отриманих у процесі життя прикладів (від батьків, старших друзів і так далі).

Інформаційна грамотність як складова розвитку внутрішнього світу підлітка. Головною умовою добробуту кожної людини і держави в сучасному світі є знання, здобуті нею у безперешкодному доступі до інформації, обмін якою є необмеженим у просторі і часі. Інформація є першоджерелом та первинним ресурсом інформаційного суспільства. Проте сама по собі інформація, її кількість та широкий доступ до неї – це лише частина успішності сучасного індивідуума. Невід'ємною умовою для гармонійного та комплексного розвитку людини в сучасному суспільстві, її духовного та розумового збагачення є вміння якісно та швидко опрацювати здобуту інформацію, трансформувати її у нові знання та використовувати ці знання для

систематизації та оброблення нових даних, а також впровадження накопичених знань у практичне застосування [7, 93].

Інформаційна грамотність є ключовим складником сучасної людини, і ось чому - у процесі взаємодії з агресивним медіа-простором великий ризик натрапити на інформацію, яка не просто не становить ніякої практичної цінності для індивіда, а навіть на ту, яка здатна нашкодити адекватності світосприйняття і стратегії поведінки людини, а особливо- вразливого підлітка. Без належної рефлексії отриманого інформаційного матеріалу, людина не здатна створити правильну і правдиву думку щодо світоустрою, вона формує в якихось моментах гіперболізовані думки, у чомусь надмірно спотворені, і звичайно правильне та нормальне формування особистості підлітка залишається під загрозою.

Під час підготовки до написання дослідницької роботи автор відвідував офлайн тренінг, який проводився на базі одного ліцею у горді Запоріжжя. Організаторами був Центр Професійного Розвитку Педагогічних Працівників, у процесі тренінгу розглядалися навички медіаграмотності. І ось, не заглиблюючись у теорію тренінгу, можна лише навести приклади того, наскільки інформаційна безграмотність здатна нашкодити людині і тим більше підлітку.

Наприклад, стикаючись з інформацією, яка на перший погляд здається правдоподібною, але насправді такою не є, людина бере до відома свідомо неправильні та руйнівні факти.

Як приклад візьмемо рекламну кампанію, де демонструється пристрій нагрівання тютюну- «айкос». І яку інформацію ми чуємо в рекламному ролику? "На 95% менше шкідливих речовин, ніж у звичайних сигаретах." Але якщо розібратися, чи так легко ми можемо підтвердити цю інформацію, підв'язуючи до неї докази у вигляді витягів з офіційних аналітичних документів після проведених тривалих експериментів і медичних спостережень? Адже грамотний підліток, чуючи таку рекламу, відразу подумає про те, що заяви про безпеку такого куріння - лише маркетинговий хід, і він не

піддається на віяння моди або реклами. А той, у кого навички рефлексії знаходяться на низькому рівні, прислухається до заявленої інформації і під впливом моди, щоб не здаватися гіршим за інших, піде і купить собі цей пристрій. І повірте, він знайде спосіб його роздобути, незважаючи на заборону продажу такої продукції неповнолітнім. І тут бачимо, як відсутність умінь базово аналізувати інформацію запускає ланцюжок руйнівних для здоров'я моментів.

Відомо, що розвиток особистості відбувається шляхом привласнення індивідом культурно-історичного досвіду всього людства.

Інформаційна грамотність є універсальною навичкою, яка обов'язково присутня у світогляді соціально-адаптованої людини. За допомогою рефлексії людині важливо вибирати, яку інформацію варто брати до уваги, а яку не брати до уваги, оскільки вона може бути руйнівною для прийнятої картини її світу. Так, повертаючись до теми реклами, яка заповнила весь медіа-простір, ми можемо зіткнутися з величезною кількістю продукції, яка не просто не виправдовує своїх розрекламованих властивостей, але навіть згубно впливає на спосіб життя підлітка. Новомодні гаджети, сервіси фаст-фуду, послуги та інше в деяких випадках призводять до деградації підлітка, руйнування його фізичних показників настільки сильно, що багато хвороб, що раніше діагностувалися у осіб старших вікових категорій, помолодшали (онкологія, ожиріння, проблеми шлунково-кишкового тракту тощо). Більше того, за допомогою неправильної рефлексії контенту, що демонструвався в інформаційному просторі, підлітки стали більш легковажно ставитися до власного сексуального життя, стали частими пацієнтами репродуктивно-маніпулятивних кабінетів. Більше того, внаслідок вільного, необдуманого та раннього сексуального життя значно зросла статистика абортів та ранніх вагітностей, виявлення інфекцій, що передаються статевим шляхом та інше. Все це результат недостатньої, неадекватної або відсутньої рефлексії власної поведінки під впливом загальнодоступного інформаційного контенту.

Недостатнє порозуміння логічності зовнішньої інформації у підлітків стрімко зникає поняття унікальності, зникає бажання відстоювати власну думку, при цьому надзвичайно сильно зростає страх виділитися серед громадськості, бути «не таким як усі», піддавшись при цьому загальним глузуванням, провокаціям, або взагалі потрапити під згубний вплив булінгу та кібербулінгу.

За ефектом ореолу в соціальних мережах поширюється інформація про підлітка, змушуючи громадськість складати про нього помилкову, інколи навіть компрометуючу думку.

Як відомо, все, що потрапляє одного разу до інтернету, назавжди залишається в ньому. Це стосується постів, фотографій та навіть повідомлень. Не усвідомлюючи це, підліток часто може поводитися досить імпульсивно та необдуманно, що також провокує негативні наслідки для нього. І тут ми поступово переходимо до наступного пункту, який розкриває сенс рефлексії підлітка для того, щоб убезпечити власну поведінку.

Рефлексія власної поведінки на предмет віктимності та аналіз небезпек, які можуть із цього випливати

С.О.Гарькавець, автор навчально-методичного посібника «Психологічні основи віктимології» [8]. зазначає, що «основним поняттям у віктимологічних дослідженнях виступає віктимність, або віктимогенність індивіда, тобто набуті індивідом фізичні, психічні, соціальні риси та ознаки, що можуть зробити його схильним або більш вразливим до перетворення у жертву злочину (у більш широкому сенсі-жертву природного/соціального катаклізму або техногенної катастрофи). Також під віктимністю дослідники розуміють соціально-функціональну та консцієнальну уразливість (уразливість свідомості) особистості; сукупність об'єктивних і суб'єктивних умов, що є причиною перетворення людини на жертву; потенційна здібність особистості потрапляти у ролі жертви, залучати небезпечні ситуації у власне життя; образ дій або без дій, коли людина навмисно стає жертвою, залегає у цьому стані, тому що воно

нібито вигідне; підвищена вирогідність за тих або інших обставин стати жертвою правопорушення [8, 8].

Людина, чия поведінка є зухвалою, може потрапити до низки небезпечних для здоров'я та життя моментів.

Іноді, коли людина поводиться здавалося б звичайно, вона може несвідомо провокувати сторонніх людей на агресію. Безумовно, не можна виправдовувати особи, які чинять насильство чи інше правопорушення, але все ж залишаються правила, здатні знизити ризик стати жертвою. Наприклад, грубі манери поведінки, звичка уїдливо та різко висловлюватися, зайва жестикуляція здатні викликати при комунікації з іншою людиною агресію з його боку. І тут то, підліток, який не усвідомлює власну поведінку щодо її виктимності чи інакше навіть девіантності, отримує прямо пропорційно піднесену можливість потрапити у неприємну ситуацію.

Навички рефлексії здатні звести до мінімуму цей ризик, а за неможливості уникнення конфліктної ситуації-знайти шляхи мінімізації наслідків.

Підліток, у якого розвинені навички рефлексії, здатний вчасно розпізнати власні схильності до небезпечних для здоров'я звичок та захоплень (алкоголь, тютюнопаління а також вживання наркотичних речовин та інше), і вийти на шлях їх виключення (за достатньої розвиненості сили волі).

До збільшення ризиків стати жертвою злочину також належить публікація підлітком інформації або надмірно конфіденційної, або провокуючої. Небезпечним є захоплення ведення гострих суперечок у коментарях під інтернет-постами, зухвале коментування фотографій знайомих. У деяких підлітків спостерігається звичка виставляти на загальний огляд практично кожен крок власного життя, зняття маршруту, яким підліток часто повертається додому, фотографія квартири або дорогих матеріальних цінностей. Тут же повертаємося до думки про те, що інформаційний простір здатний дати безліч інформації про автора контенту, що наражає його на життя постійного ризику. Але не всі підлітки спроможні це зрозуміти.

Під час розгляду типів ведення соціальних мереж можна назвати ті, які:

- закриті, не містять практично ніякої інформації про людину;
- ті, які ведуться, але недостатньо активно та дослівно;
- відкриті, доступні будь-якій людині з Інтернету.

Часто перший із типів спостерігається у таких осіб, які або належать до старшої вікової категорії, або мають інші інтереси, а також ті, хто усвідомлює ризики, які є у людини, що є активним інтернет-користувачем.

Цікавий для розгляду третій тип, в яких чи то від бажання популярності та загального захоплення, чи то від самозакоханості, автор публікує контент надмірно конфіденційний, або який відноситься до категорії провокаційних (підлітки з низьким рівнем рефлексії легковажно ставляться до медіапростору, тому що не приймають всі пов'язані з ним ризики). Вони можуть залучати контент, який становить небезпеку. Найчастіше подібні люди (середньостатистичні користувачі інтернету або популярні особи) стають жертвами сталкінгу та кіберсталкінгу. І навіть тут спостерігаємо вкрай низьку обізнаність щодо того, як виходити з такої небезпеки. Якою є правильна стратегія поведінки, як позбутися переслідування та не допускати її в майбутньому. Таким чином, ми плавно переходимо до питань впливу процесу рефлексії на здоров'я, безпеку та психосоматичні захворювання.

Психосоматичний вплив на людину та механізми розуміння та рефлексії впливу у підлітків. В сучасному світі ми зіткнулися із швидким зростанням та поширенням нервово-психічних та психосоматичних розладів [9, 170].

За визначенням, психосоматичні розлади- синдроми або симптоми порушень соматичної сфери організму (порушення функціонування органів або систем органів). Такі розлади обумовлені індивідуально-психологічними особливостями людини, пов'язані з стереотипами поведінки, реакціями на стрес і способами вирішення внутрішнього конфлікту [9,170].

Відомо, що підлітки і діти через свою підвищену емоційну чуттєвість є найменш захищеною частиною суспільства від впливу психосоматичних розладів. У зв'язку з низькою інформаційною грамотністю дуже часто підлітки,

варто їм тільки почути якусь лякаючу думку щодо власного здоров'я, або безпеки, починають безупинно зациклюватися на якійсь конкретній думці, основний посыл якої-що вони можуть завдати собі непоправної шкоди. І тут, хоч і здебільшого такі страхи не мають ніякого підкріплення, вони розхитують нервову систему підлітка, роблячи її вразливою для стороннього впливу.

Ось тут важливо згадати, напевно, практично кожного з нас у такому вразливому віці. Ті думки зараз напевно здаються для нас смішними та абсурдними, але, будучи підлітками, ми всі вірили у щось страшне, небезпечне для нас. Наприклад, багато хто боявся наступити на звичайну швейну голку, підозрюючи, що вона обов'язково дійде до серця (підліток не розуміє і не аналізує, що це- просто неможливо при звичайних умовах). Але багато хто дійсно панічно боявся цього. Багато хто брав участь у якихось невинних розвагах, пов'язаних з містикою, а потім у паніці оглядалися за спину, очікуючи побачити щось страшне. Ніхто не замислювався про те, чим підкріплені ці страхи і можливо в принципі зіткнутися з тим, чого ми боїмося.

Банальна непоінформованість стосується тих самих важливих для соціуму тем, як захворюваність на Вірус Імунодефіциту Людини (ВІЛ) та Інфекції, що Передаються Статевим Шляхом (ІПСШ). Відсутність рефлексії не дала базової поінформованості, доводячи до того, що багато хто боїться заразитися інфекцією Синдрому Набутого Імунодефіциту Людини (СНІД) (не розуміючи навіть різницю ВІЛ та СНІД, що вірус-ВІЛ, а наслідок-СНІД), після контакту з сторонніми людьми примудряються знаходити в собі ті симптоми, які по-перше, навіть не є специфічними, і по-друге, безпосередньо пов'язані з сильними емоційними переживаннями (тобто є психосоматикою у прямому її прояві). Питання відсутності рефлексії пов'язані безпосередньо з низьким рівнем освіти молоді з важливих питань, наприклад, щодо теми сексуальності та медицини.

Також слід врахувати, що серйозно вибудовується проблема відсутності адекватної медичної підтримки молоді (дорогі консультації, аналізи, відсутність важливих просвітницьких заходів). Так, всі ці фактори ведуть до

того, що підліток залишається безпорадним, він наданий сам собі, через це перелік психосоматичних розладів не замикається, а лише збільшується. І глобально ця проблема не знаходить жодних рішень. Відомо, що осмислення дійсного положення речей дозволяє підлітку зменшити вплив стресу. Наприклад, чітко відстежуючи і розуміючи у себе ознаки стресу чи перенапруги, підліток міг би використовувати або техніки індивідуальної антистресової релаксації, або звернутися за сторонньою допомогою.

Якщо не вживати офіційного позначення терміна, психосоматичні розлади є такими розладами здоров'я та організму людини, які спричинені стійкою емоційною перенапругою.

І ось відомий факт того, що вагітним не можна нервувати, адже це може спричинити незворотні зміни у розвитку плода. Але чому ніхто не популяризує думку про те, що підліткам при формуванні їхнього внутрішнього світу та психіки вкрай важливо перебувати в гармонії із собою і не піддаватися стресу? Ніхто про це не говорить, але це дуже важливо.

Підліток не має можливості звертатися за кваліфікованою психологічною допомогою через, по-перше, низьку поінформованість щодо організацій, що надають такі послуги; по-друге, відсутність фінансових можливостей оплачувати ці послуги (у зв'язку з ситуацією в країні багато сімей втратили стабільний дохід, хтось потрапив під скорочення кадрів, хтось перестав бути здатним виконувати ті робочі обов'язки, які були закріплені за ним далі). Фундаментально, на законодавчому рівні мають проводитися заходи, що підвищують інформованість про психологічні організації, що надають допомогу, а також має здійснюватись виділення грошових грантів, благодійних фондів та іншого, щоб полегшити життя підліткам у такий важкий час.

Підліток, який постійно нервує, доведено має слабше здоров'я та імунітет, ніж однолітки, які не перебувають у постійному стресі. Понад все, з індивідуального досвіду хотілося б поділитися спостереженнями, що у підлітковому періоді автор помічав, як сильний стрес чи емоційне потрясіння викликало сильну фізичну слабкість, і досить нерідко слідувало наростання

субрефільної температури і наступні за цим наслідки. І довести це міг би майже кожен з нас, ну або люди більш чутливі, ніж інші. Все ж таки описані процеси коли-небудь стосувалися багатьох людей, просто мало хто насправді про це замислювався.

Ми торкнулися лише одного, найбільш базового прикладу психосоматики. Але ця наука характеризується різнобічністю, і існує пояснення хвороб, що стосуються окремих органів. Навіть наприклад виразка-хвороба, яка розвивається, на додаток до прямих фізіологічних факторів, від постійного стресу.

Потрібно регулювати рівень емоційного перенапруження підлітків в результаті неправильного проведення рефлексії з метою мінімізації негативного комплексного впливу на організм та психіку.

Отже, можемо наголосити на тому, що рефлексія комплексно пов'язана з багатьма сферами життя підлітка, вона виступає механізмом формування його особистості. Але варто сказати, що не існує одного конкретного «чек-листа» змін, які вносить в особистість підлітка рефлексія. Ми можемо детально аналізувати лише окремі випадки, а говорячи про загальну масу підлітків- ми могли лише підтвердити зв'язки та важелі впливу.

Рефлексія є настільки багатогранним процесом, що неможливо чітко і за пунктами виділити ступінь її впливу на формування особистості підлітка. При розгляді питання та тем, які зацікавили дослідника, ми помічаємо нові нюанси та галузі впливу рефлексії на людину. Сюди ж відносимо і рефлексію власного морального здоров'я, і нездорову романтизацію різних девіантних проявів особистості (саморуїнування, аб'юзивні відносини, романтизація розладів харчової поведінки, романтизація небезпечної для здоров'я та життя поведінки) -це все-наслідки того, що сучасний підліток аж ніяк не привчений до правильної та раціональної рефлексії.

Ми розуміємо, що рефлексія є навичкою надзвичайно корисною для підлітка. Вона вчить його критичного мислення, реагування на низку життєвих обставин, вчить вирішувати проблеми будь-якого характеру. Можливо,

виникне питання «яким чином?» Справа в тому, що без сумнівів, найкраще допомогти собі людина може сама. Ні батьки, ні друзі, ні вчителі та інші не можуть знати краще за самого підлітка про те, що йому потрібно, вони можуть допомогти лише у досягненні якихось аспектів, в основному він робить все самостійно.

Навички рефлексії допомагають підлітку орієнтуватися в навколишньому медіа-просторі, не піддаючись його негативному впливу.

При вивченні питання стало очевидним, що питання особистісної рефлексії не піддаються загальному розголосу та популяризації. З'явилася ціль проводити просвітництво більше і більше, проводити більше інформаційних конференцій у власному Закладі Загальної Середньої Освіти (ЗЗСО) та сприяти інформаційній грамотності з цієї теми всіх, хто пов'язаний з навчальним процесом, хоча частково такі заходи вже були проведені.

При вивченні теоретичних аспектів теми стало зрозуміло, що в теперішній час, враховуючи всі обставини, потрібно звертати увагу громадськості та органів управління, освіти на те, наскільки мало часу та матеріалу виділяється для підтримки ментального здоров'я підлітків. Ми стикаємося з катастрофічною нестачею ресурсів як інформаційних, так і матеріальних для забезпечення нормального функціонування психіки підлітка. Величезна кількість коштів виділяється не туди, куди треба. Ми маємо справу з нераціональністю розподілу ресурсів.

У шкільних програмах можна побачити присутність інших дисциплін, але дуже мало ресурсу виділяється саме з психології, розвитку навичок рефлексії. Мало хто обізнаний про важливість ментального здоров'я та розвитку його в незахищеній частині населення.

Проблема низької поінформованості існує у таких важливих сферах, як охорона здоров'я, медіаграмотність, безпека поведінки у звичайному житті та в Інтернеті. При побудові плану роботи соціальних педагогів та психологів всіх шкіл та інших установ важливо запроваджувати принципово головні теми, готуючи підлітків до життя.

Ці питання повинні порушуватися не лише перед підлітками, а й перед тими, хто веде безпосередню роботу з ними-вчителі, батьки, психологи тощо. Оскільки процес навчання рефлексії є комплексним, про важливість усіх його етапів треба говорити більше, ніж про інші питання, яким зараз багато часу приділяється. Тим батькам, які виховують підлітків, необхідно уникати стратегії постійної критики та невдоволення своєю дитиною до процесу комплексного виховання, підтримки. Важливо навчити підлітка співіснувати з оточуючими людьми і охоче зустрічати всі труднощі, які неодноразово зустрінуться у дорослому житті.

Вивчаючи всі перелічені аспекти досконально і роблячи все для того, щоб привернути увагу громадськості до цих тем, ми можемо прогнозувати усунення фокусу на розвиток рефлексивності підлітків як мінімум в освітньому процесі. Що ж до питань індивідуального виховання, тут варто сподіватися лише збільшення кількості інформаційних матеріалів, навчальних тренінгів, літератури, освітніх програм тощо.

РОЗДІЛ 2

ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСИВНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1 Аналіз досвіду розвитку особистісної рефлексії підлітків в процесі профорієнтації в умовах ЗЗСО

Рефлексією називають складне психічне новоутворення, що формується у процесі соціалізації особи. Дослідники Українського психологічного ХАБу наголошують на тому, що рефлексію можна назвати процесом самоаналізу, що здійснюється через роботу людини із собою (аналіз вчинків, емоцій, мотивів) [10]. Передусім, можна також охарактеризувати рефлексію «віддзеркаленням, відображенням» (при перекладі із пізньолат. reflexio). Даний термін стосується не лише психології, а і філософії і навіть педагогіки, при впровадженні якого в діяльність часто спостерігаються покращення ефективності методичної роботи і навіть викладання, а в інших сферах життя впливають на вдосконалення особистості.

Як наголошують дослідники Українського психологічного ХАБу, рефлексія розрізняється за сферами, яких стосується: філософська рефлексія (внутрішні міркування про себе, власний досвід, процес самоаналізу та самоусвідомлення), психологічна рефлексія (здатність розуміти та осмислювати власні почуття та емоції тощо), педагогічна рефлексія (осмислення власного педагогічного досвіду, переваг та недоліків), наукова (аналіз та оцінка методів дослідження, підходів та результатів), соціальна (вивчення та аналіз суспільних явищ, стереотипів, цінностей та норм), інтерперсональна (аналіз та розуміння власних взаємин з оточуючими) [10].

Із досвіду роботи в ЗЗСО, можемо наголосити на тому, що рефлексія як явище наскрізно існує в будь-якому етапі навчального процесу, а також стосується і учнів, перейшовших у стадію підліткового віку (особливо на етапі

профорієнтації: як індивідуальної, так із представниками навчально-виховної частини школи та соціально-психологічної служби).

Розуміємо, що для вибору професії ширше підійде інша класифікація: ситуативна рефлексія, проспективна та ретроспективна. На думку Маліцької Л.Б., ситуативна рефлексія стосується певної конкретної ситуації й включає суб'єкта в неї, а він при цьому вчиться співставляти власну поведінку, мотиви та емоції із фактами ситуації, що реально відбулась, координує поведінку. Ретроспективна рефлексія стосується таких ситуацій в минулому, що вже відбулися, спрямована на систематизацію минулого досвіду. Нас цікавить власне проспективна рефлексія, яка стосується майбутніх цілей, мети, завдань тощо, присвячена плануванню діяльності [11, 84]. І тут-то питання профорієнтації привертає на себе безліч уваги підлітка, бо надалі все життя повинно йти по певному «маршруту», не так як в школі за загальноспільними профілями, а у ВНЗ, де напрям і факультет залежить лише від вибору підлітка.

Згідно зі статтею веб-порталу НУШ «Як запровадити профільну освіту не «для галочки», а для учнів, «Профільне навчання- різновид диференційованого навчання здобувачів освіти старшої школи відповідно до їх потреб, нахилів, здібностей, які зумовлені орієнтацією на майбутній професійний вибір» [12].

Становлення мотиваційної сфери підлітків відбувається в декілька стадій. На першій стадії підліткового періоду мотивування вчинків і діяльності є відтворювальним. Підлітки прямо наслідують ровесників і старших. Це означає, що мотивація власних вчинків є поверховою та ситуативною.

З настанням другої стадії у підлітків загострюється й активно розвивається інтерес до своєї особистості. Вони прагнуть утвердитися в товаристві ровесників, небайдужі до оцінок їхньої особистості значущими іншими, очікують, що ці оцінки будуть тотожними їх самооцінкам. Значно диференційованою є їхня мотивація вчинків.

На третій стадії головне значення має саморегуляція поведінки як складова частина самовиховання, а мотивація вчинків постає як регулятор поведінки і діяльності особистості [13, 125].

Яким чином дитина може проаналізувати власну схильність до певної професії? Ну, передусім, в деяких ЗЗСО існує поділ на профілі навчання, де дитина може першочергово потрапити на профіль, більш близький справжньому своєму спрямуванню (ми розглянемо це питання в наступній частині дослідження). Наступним можна вважати схильність до деяких хобі, позашкільної діяльності (наприклад, належність до творчих гуртків або художніх шкіл, або більшість часу приділяється курсам з англійської або іншим точним наукам). Тобто, рефлексія стосується кожного підлітка у процесі профорієнтації та усвідомлення власної професійної схильності.

На допомогу підліткам в цьому питанні постає «Всеукраїнський проєкт з профорієнтації та побудови кар'єри» від МОН України, що містить безліч просвітницьких курсів, методик діагностики і можливість допомоги консультанта [14].

Рефлексія відіграє важливу роль у формуванні особистості, свідомості та спрямувань людини, але однією із ключових сфер, що лишаються під впливом індивідуальної рефлексії, є профорієнтація та вибір власного професійного спрямування.

Дослідження професійних схильностей учнів при переході в середню ланку школи. Взагалі, проблема професійного самовизначення постає протягом усього навчання дитини (підлітка) в закладі загальної середньої освіти. Так, першим проявом індивідуальної професійної рефлексії є аналіз та вибір наявних у гімназії/ліцеї певних профілів навчання. Візьмемо за приклад певний ЗЗСО у м.Запоріжжі для порівняння наявних у ньому навчальних профілів навчання, таких як філологічний (поглиблене вивчення іноземних мов), історичний (профіль поглибленого вивчення Всесвітньої історії та Історії України), а також художній профіль, де головний акцент наголошується на розвитку творчого потенціалу особистості. Слід зазначити, що вибір профілю навчання є невід'ємним способом актуалізації всіх індивідуальних спрямувань на майбутнє професійне самовизначення та навчання у ВНЗ, адже у кожного профілю є поглиблене вивчення тих чи інших навчальних дисциплін, що

знадобляться у майбутньому. Перший вибір учень здійснює під час переходу до навчання в середній ланці школи.

Таким чином, філологічний профіль розвиває професійні навички перекладача, журналіста, викладача ЗЗСО або ВНЗ, інших фахівців лінгвістичних та гуманітарних галузей. Він є більш просторим, вільним, у ньому навчаються частіше бадьорі та рішучі діти, сміливі та активні. Їм вистачає мотивації для монотонного, тривалого та, що найголовніше, вдумливого вивчення мов. Більше того, у учнів була можливість вибору мов, які вивчалися. Тобто в питаннях профорієнтації освітня сфера все ж таки намагається надати свободу і простір для вибору, розвиваючи особистісну професійну сферу підлітка.

Історичний профіль навчання є вузькоспрямованим, він розвиває професійні здібності науковців-істориків, краєведів, екскурсоводів тощо.

Художній профіль характеризується мінімальною спрямованістю на науку, він розвиває творчі здібності майбутніх митців, поетів, музикантів, танцюристів тощо.

Так, практичним психологом закладу було проведено комплексне дослідження із індивідуальної рефлексії схильностей та інтересів та обрання профілю навчання з існуючих.

Для дослідження було запрошено 40 учнів паралелі 4а та 4б класів. З них:

- обрали філологічний профіль- 24 учні (60%);
- обрали історичний профіль- 4 учні (10%);
- обрали художній профіль- 12 учнів (30%).

Ознайомившись із результатами, ми побачили досить великий відрив одного профілю навчання (філологічний) від іншого (художній) а історичний профіль взагалі залишився в аутсайдерах. При цьому, серед тих респондентів, хто виявив бажання навчатися у філологічному профілі, із схильністю до мовленнєвих навичок та знань лише 11 учнів (27,5% від загальної кількості взявших участь в дослідженні респондентів). На нашу думку, такі показники свідчать про потребу розвитку навичок рефлексії та усвідомлення власних

професійних і наукових схильностей, тому до розгляду обов'язково пропонуватиметься індивідуальна програма корекції.

Профільне навчання є максимально гнучким інструментом для професійного самовизначення та рефлексії підлітків, тому що в залежності від навчального закладу воно може запропонувати різноманітні профілі на будь-який запит.

Знов таки, на прикладі окремо взятого ЗЗСО у м.Запоріжжі, профільне навчання для учнів вище 9 класу розгалужується на різні напрямлення. Незмінними залишаються філологічний, історичний, художній профілі навчання, але до загального переліку додається також економічний профіль.

Тобто, ми бачимо, що заклад загальної середньої освіти дає підліткам всі умови для професійного саморозвитку, від учнів вимагається лише навчання з виконанням принципів академічної доброчесності та добросовісності, а також індивідуальна рефлексія стосовно професійних здібностей, нахилів та інтересів. Якщо учень не розуміє, що йому подобається і чого він мріє досягти-у досягненні поставлених цілей йому не здатні допомогти ані батьки, ані вчителі, та навіть не практичні психологи. В даному аспекті рефлексія є основою, підґрунтям професійного вибору підлітка, в якому йому в подальшому зможуть допомогти інші люди.

Психологічний супровід респондентів дослідження з питань профорієнтації та професійного самовизначення в ЗЗСО. Психологічний супровід з питань профорієнтації найчастіше стосується шкільних практичних психологів, адже саме в школах спостерігається найбільша концентрація тих, хто стає на шляху вибору професійного спрямування у житті. Психологом проводиться дослідження схильності підлітка до тих чи інших видів діяльності, згодом методика обробляється індивідуально для кожного. Далі за запитом може проводитися вивчення задоволеності власним профілем навчання (тестування проводиться за анкетною, створеною спеціально на базі ЗЗСО і є рефлексією, тобто самоаналізом підлітком питань власної успішності та задоволеності від профілю, на якому він навчається).

Психолог також проводить тренінги, що стосуються свого плану роботи (у документі такі заходи плануються протягом усього року, але не для всіх класів, а близьких до тих, у яких учні можуть змінювати Заклад Освіти на профільний спеціальний чи вищий).

Психолог також створює та надсилає підліткам власні рекомендації щодо полегшення питань профорієнтації, а також запрошує на індивідуальну консультацію. Тобто можемо сказати, що у ЗЗСО проводиться активна робота із психологічного супроводу процесу профорієнтації підлітка.

На жаль, питанням профорієнтації саме з психологічної точки зору приділяється вкрай мало у контексті особистісної підліткової рефлексії щодо власної професійної власності. У школах питання профорієнтації – це більше про рекламування вищих навчальних закладів та програм, які вони представляють. Але дуже рідко ми можемо говорити про те, щоб вивчати професійні схильності учнів, розвивати те, що потрібно і те, що дійсно подобається.

У разі дистанційного навчання школи ми маємо мало можливостей розвивати професійні схильності учнів. Раніше, коли навчання в школі мало формат офлайн і діти ходили на заняття до школи, була можливість влаштувати додаткові заняття, факультативи, зустрічі. Тепер половина підлітків просто побоюється за своє здоров'я, тому не може жити повноцінним життям і відвідувати важливі для себе заняття, а інша половина не розуміє пояснення вчителів без особистої присутності. Формат онлайн навчання надзвичайно знизив мотивацію підлітків, зводячи до мінімуму рівень знань. І, звичайно, за таких умов ніяка професійна усвідомленість у підлітка не розвиватиметься.

Звичайно, в умовах школи незрівнянно більше уваги приділяється будь-чому, ось тільки не рефлексії професійної схильності підлітків. Вони навчаються толерантності, проходять профілактику булінгу, розвивають навички критичного мислення, прослуховують курси з безпеки

життєдіяльності, але процеси рефлексії, глибинного самопізнання залишаються у тіні навчального процесу.

Після змін, які виникли в образі життя українців, можемо помітити різкий спад просвітницьких профорієнтаційних заходів, що існували раніше. Нині порівняно менше запрошуються гості різних навчальних закладів, усі зустрічі відбуваються в онлайн форматі, а про те, щоб поїхати та відчувати своє майбутнє місце здобуття вищої освіти, тим більше немає й мови. Будь-які екскурсії, дні відкритих дверей, в умовах постійних повітряних тривог перестали проводитися, залишаючи підлітків наодинці з таким важливим для майбутнього вибором.

Профорієнтаційне тестування, яке міг би проводити психолог, надзвичайно утруднене в результаті дистанційного навчання, і ось перелік причин:

- висока зайнятість, пов'язана зі збільшеним академічним навантаженням;
- часті технічні проблеми (відсутність електроенергії в будинках, інтернету);
- низька мотивація (діти не звикли багато працювати).

Проведення тестування в онлайн форматі має низку труднощів, якщо порівнювати з класичною процедурою, оскільки важко досягти валідного відсотка респондентів, тоді як на нормальному уроці за звичайних обставин зібрати відповіді можна було б з усіх за порівняно короткий проміжок часу.

Таким чином, питання психологічного супроводу профорієнтації в ЗЗС не мають такого поширення, як хотілося б.

Отже шляхом аналізу теоретичних прикладних аспектів розвитку рефлексії в підлітковому віці можна зробити висновок, що явища рефлексії можна побачити будь де, в будь якій сфері життя підлітка, але найпершим значущим переломним моментом є саме процес самоаналізу при заходах з профорієнтації. Так, головною темою діяльності, що торкається підлітків, є усвідомлення власної професійної спрямованості. Відомо, що найпершим

продуктом власної рефлексивної діяльності (вибором) є вибір профілю навчання у школі, потім- можливість повторного вибору, моніторинг задоволеності профільним навчанням. Новою ідеологією середньої освіти є надання учню права вибору, а також надання інструментів для реалізації творчого і академічного потенціалу учня тими засобами і у тій мірі, якій він вважає за потрібне.

Рефлексія профілю навчання дає змогу не просто налаштувати таку програму навчання, яка забезпечить розвиток всіх бажаних компетентностей учня, так і встановити грамотний академічно-науковий орієнтир розвитку учня в майбутньому як суб'єкта наукової діяльності.

При цьому саме правильно проведена рефлексія є умовою ефективного виявлення та ліквідації навчальних втрат із правильним розподілом сил, ресурсів та часу на вдосконалення розумових навичок. Неправильна, занадто агресивно проведена рефлексія є умовою «буксування» на тих пролемах, що не так сильно варті уваги.

Рефлексія підлітка в процесі навчання є явищем малорозвиненим, тому що, хоч ми і не можемо говорити про повну відсутність заходів, присвячених профорієнтації, ми можемо сказати про їх недостатню логічність. При плануванні майбутньої діяльності ми маємо говорити не лише про збільшення поінформованості учасників освітнього процесу, а й наголошувати на тому, щоб переробляти трудові плани залучених до навчання осіб.

Враховуючи це все, ми повинні наполягати на популяризації тренінгів та процедур розвитку процесів рефлексії у підлітків, жертвуючи тими, які втратили свою актуальність. Виключаючи одні застарілі теми, потрібно додавати більш актуальні, що дозволяють підлітку розкрити себе.

Варто зазначити, що для цього надзвичайно важливими є заняття з психології. Будь-які процеси самопізнання ми можемо віднести саме до рефлексивних процесів. Наприклад, відчуваючи радість, ми підсвідомо розмірковуємо про причини, що її викликали, або, відчуваючи смуток, ми всіляко думаємо і намагаємося зрозуміти, як цього уникнути. На таких

заняттях, по-перше, можна проводити всі необхідні дослідження, як звичайні тестові, так і проєктивні, проводити вправи, які допомагали б розвивати навички рефлексивності. Саме цю тему ми розглянемо в наступному розділі.

В умовах сучасності від людини потрібно більше, ніж раніше. Військовий стан, економічні кризи, зміна соціального менталітету викликають різні за тяжкістю форми дезадаптації підлітків, з якими ми, працюючи в школі з дітьми, дуже часто зустрічаємося. Цьому присвячені дослідження, консультування, програми корекції. Відсутність адекватної рефлексії виключає варіант самодопомоги, посилюючи наслідки стресу. Підліток, що не вміє проводити рефлексію, занурюється в стрес ще більше, і самостійно вибратися просто не може. Сильний стрес також можуть викликати негативні події життя підлітка, про які він постійно згадує, рефлексує і думає, звинувачуючи себе. Навчання саме собою є дуже стресовим для незміцнілого стану підлітка, за відсутності адекватної рефлексії воно не може бути ефективним, призводить до хронічної втоми, виснаження фізіологічних систем організму, зниження загальної працездатності.

Матеріали, подані в цьому розділі, можуть досліджуватися як приклад для тих фахівців, які працюють на посаді практичного психолога в школі і не знають, що таке рефлексія і навіщо її розвивати. Молодий фахівець зможе навчитися звертати увагу саме на важливі особистісні аспекти, ігноруючи те, що не варте особливої уваги.

2.2. Методичні рекомендації із психологічного супроводу підлітків з питань розвитку рефлексивності

Рефлексія за допомогою роботи із метафоричними асоціативними картами (МАК).

За думкою дослідниці Ж.Д.Страшнюк, «В основу роботи з метафоричними асоціативними картами покладено ідею про те, що людина схильна наділяти різноманітні зображення та тексти особистісним змістом,

працювати з їх усвідомленнями і трансформаціями. Асоціації, які виникають під час описування зображень на картах, а також розмірковування щодо них, виявляють стани, переживання, потреби, страхи, бажання, внутрішні конфлікти, допомагають визначити (вербалізувати, усвідомити) особистісні риси, життєві стратегії та цілі, сенс досвіду, актуалізувати внутрішні й зовнішні ресурси людини. Карти частіше за все називають асоціативними, хоча широко використовується термін «метафоричні», тому що основна психологічна сутність роботи з ними – робота з зоровою метафорою» [20,439].

Метафоричні карти-інструмент, здатний привернути увагу будь-якої людини, лише миттєво споглянувши на них. Ці картинки яскраві, соковиті, фантазійні та експресивні, незвичайні. Дивлячись на них, творча людина обов'язково відчує натхнення, а клієнт, який звернувся до психолога за допомогою, зможе побачити у карті свій підсвідомий зміст.

Незалежно від прямого призначення метафоричних карт будь-який сеанс роботи з ними так чи інакше пов'язаний з процесом рефлексії. Так можна сказати впринципі про будь-яку колоду метафоричних карт, яких існує безліч у відкритому доступі на інтернет-платформах, але особливо нас цікавлять карти «Рефлексія» або карти для рефлексії власних страхів.

Використовувати техніку можна за допомогою взаємодії з паперовими видами колод, так ще й використовуючи віртуальну версію -додаток МАК від виробника Apps for professionals. У додатку ми можемо побачити вже готові колоди (у додатку є 7 колод різної тематики), а також завантажити свої.

І як працює рефлексія з допомогою цього інструмента? Варто сказати, що при погляді на зображення в мозку підлітка виникає безліч різних асоціацій. Вміст карт є деяким ефемерним простором, на який суб'єкт здатний проектувати себе та свій навколишній світ.

Варто сказати, що підлітки в міру свого погляду на світ завжди цікавляться чимось таким, що є яскравим, незвичайним. Карти за своєю суттю є безцінним з творчої точки зору інструментом, тому що для людини з розвиненою фантазією вони є деяким провідником у світ мистецтва та

натхнення, і звичайно з таким інструментом можна спробувати знайти відповідь на питання, що цікавлять (про ефективність говорити не доводиться, адже для роботи з цими картами потрібні деякі навички, але за бажання, звичайно, підліток міг би з ними ознайомитися.)

До речі, дуже схожим інструментом є окультні карти "Таро". Вони, безумовно, психологічного підкріплення практично не мають (хоча деякі користувачі використовують ці колоди для аналізу власних мотивів, тіньових сторін, занурення в безодню власних страхів тощо), але при використанні змушують суб'єкта, який проводить сеанс роботи з колодою, проходити сеанс індивідуальної внутрішньої рефлексії. Дивлячись на зображення людина аналізує, які емоції відчуває і які думки з'являються, і використовує це з тією чи іншою метою.

Для роботи з будь-якими типами колод в інтернет-просторі можна знайти майстер-класи, приклади та гайди, приклади розкладів, щоб відповісти на будь-які хвилюючі питання. Все-ж таки, принцип роботи з цими картами схожий один із одним- всі вони базуються саме на рефлексії.

Повертаючись до теми метафоричних карт, варто сказати, що іноді вони використовуються суб'єктом з метою самостійної діагностики, проте все ж таки бажано перед цим для набуття досвіду попрацювати такими картами з психологом. Так буде ефективніше і більш правильно з точки зору психології.

Метафоричні асоціативні карти впізнаються за своїм зовнішнім виглядом-набір картинок на квадратних або прямокутних полотнах невеликого розміру (приблизно як звичайна гральна карта). На них може бути зображено будь-що, але в основному спостерігаються такі мотиви, як люди, їх взаємодія, тварини, різні предмети, пейзажі, ситуації, в деяких колодах навіть зустрічаються зображення з підписами. Підбір правильної колоди дозволить найбільш вдало використовувати метод роботи з МАК та отримати з сеансу максимальну вигоду.

Цю методику прийнято вважати проєктивною, адже не існує чіткого розшифрування значень карт або відповідей на них, тут важлива саме емоційна участь і відгук людини, її думки від погляду на сюжет, що зображується на карті. Одна й та сама картинка для різних підлітків відкриває різні смисли, приховані мотиви і, можливо, послання, тому МАК є унікальною технологією психологічної роботи, а особливо у сфері рефлексії.

За допомогою метафоричних карт можна більш чітко викласти власну думку, донести її до іншої людини; можна знайти глибинні сенси в собі щодо гострої хвилюючої проблеми, а можна постійно знаходити ґрунт для роздумів. Ці карти дуже надихають, вони дають простір фантазії, роздумам та допитливості, яку так важливо розвивати підліткам. Іноді навіть карта може бути сприйнята як самостійне посилення, і навіть підлітку якусь емоцію.

Існує безліч різних колод метафоричних карт, розподілених за тематикою зображень, змістом та призначенням. В рамках дослідження теми вважаю за важливе запропонувати деякі колоди МАК для використання в роботі з підлітками.

Колода метафоричних карт «Персона», намальована канадським художником Елі Раманом. Тут зображуються різні типажі людських осіб та емоцій на них-77 карток, а також 33 картки, що ілюструють взаємодії. Ці картки можна використовувати як разом, і окремо друг від друга. Особи, зображені на картах, показують різні типажі людей, емоції [15] (Додаток А).

Колода метафоричних карток «1001 ніч», що були створені канадським художником Андре Пуліо, стосуються жаркого Сходу. Колода може бути використана в груповій та індивідуальній роботі як з дітьми, так і з дорослими. Всього колода містить 55 карт. За допомогою роботи із цими картами ми маємо можливість аналізувати наші внутрішні казкові історії, фантазувати, поринати у світ див і загадкової східної романтики [16] (Додаток Б).

Розглянемо також колоду метафоричних карт «Терапія щастям», авторкою яких є Наталія Обст. Героєм ілюстрацій цієї чарівної колоди є синій котик, а основним мотивом ілюстрацій є сцени життя цього героя. Сюжети

подаються досить грайливо, смішно і навіть ніжно, а робота з ними дозволяє розвивати емпатію, чуйність. Така колода може підійти в роботі із напруженими підлітками [17] (Додаток В).

Звісно, це не вичерпний список колод для роботи з МАК, але слід зазначити, що грамотна психологічна підтримка дозволяє навчити підлітка проводити рефлексію самостійно, без постійного контролю з боку інших. Так, на базі ЗЗСО рефлексію за допомогою метафоричних карт вводять не часто, лише з власної ініціативи психолога, бо заклади не забезпечені МАК як інструментом, а саму колоду у власному використанні має не кожний психолог.

Вправи для розвитку навичок рефлексії. При проведенні роботи з підвищення навички рефлексії підлітка слід враховувати безліч інших нюансів, головний з яких - початковий рівень рефлексії, із яким до психолога звернувся підліток. Також при роботі в цьому напрямі з підлітком слід враховувати вік та тривалість роботи, схильність клієнта працювати більше самостійно або в тандемі з психологом. Не зайвим також буде вивчення рівня життя підлітка, соціально-матеріальні відомості щодо його сім'ї (з метою більш точного звернення уваги на низку питань).

Після проведення дослідження потрібно донести приблизні теми та аспекти, рефлексія яких матиме найбільшу цінність.

Першим, що маємо на меті до розгляду, є рефлексія емоцій. Варто навчити підлітка правильно розуміти власні емоційні стани та не соромитися їх, а правильно перетворити рефлексію над ними на якісні зміни та покращення.

Друге, що є надзвичайно важливим-психологічна профорієнтаційна робота з підлітком. Тобто необхідно не просто дати до відома інформацію та розшифровку тестів професійної орієнтації та схильностей, а навчити клієнта аналізувати свої сильні та слабкі сторони, розуміти, до якого виду діяльності лежить душа, а до якого не лежить. Більше того, важливо навчити людину

аналізувати та приймати рішення того, які власні сторони перебувають на задовільному рівні, а які варто було б «підтягнути».

Третє, на що варто звернути увагу- навчити підлітка аналізувати власну поведінку на предмет виктимності та девіантності, а також навчити його виключати ті фактори, що діють на шкоду. Тобто, кінцевою метою є не просто виключення тих самих шкідливих звичок, а розуміння їхньої руйнівності та самостійне прийняття підлітком таких рішень.

Четвертим аспектом, на якому ми зупинимося, є навчання підлітка рефлексувати власну поведінку щодо інших людей при взаємодії з ними. Тобто ключовим аспектом є розуміння того, яке спілкування здатне позитивно вплинути на особистісне зростання людини підліткового віку, а яке, умовно кажучи, тягтиме його вниз. При цьому як умова відсутності втручання з боку психолога, розуміємо, що підлітку самостійно потрібно ухвалити рішення або про збереження такого спілкування, або його припинення. Тобто центральним у процесі проведення навчання методу рефлексії є власне розуміння.

Для додаткового інформування розглянемо складову збірки М.І. Волошко Психологічні вправи для розвитку усвідомлення взаємозв'язку стану власного здоров'я та способу життя.

Вправа 1. Рольова гра "Я і моє здоров'я"[18, 143-147].

На перших етапах вправи учаснику пропонують розіграти сценку з власного життя, від самого початку, коли він прокидається і до того моменту, коли він засинає, використовуючи поціцію «Я-творець власного способу життя» (мається на увазі, що своїми вчинками можна як допомогти собі, так і нашкодити)(усвідомлення власного способу життя дозволяє людині зробити висновок про те, що поведінка є руйнівною, не логічною, марною і т.д, і вслід за цим підліток може почати роздуми про те, як можна було б це виправити). є усвідомлення власних почуттів при оцінці свого способу життя.

Далі учаснику пропонують пересісти на інше крісло і поглянути на себе з позиції «Я - твоє здоров'я, і я потребую твоєї допомоги та турботи», а далі -

розіграти сценку, в якій здоров'я погіршується, слабшає, при цьому розповідаючи також фактори, які нашкодили здоров'ю та органам.

І після цього учасника знову просять вжитися в роль і «зіштовхнути між собою» свій реальний спосіб життя і стан, при яких організм і здоров'я потребує допомоги. Все це потрібно подати у вигляді монологу. Після цього до підлітка, який виконує вправу, прийде усвідомлення того, яким чином він уже зараз міг би зміцнити своє здоров'я і не дозволити розвиватися тим хронічним захворюванням та станам, які вже розпочали власне формування.

Після цього йдуть слова психолога, який проводить розмову щодо важливості здорового способу життя і проконсультує, як підліток міг би допомогти собі та зміцнити власне здоров'я.

Рефлексія в освітньому процесі дає можливість, по-перше, налаштувати учнів ефективну взаємодію з педагогом, з однокласниками. Але основна мета рефлексії освітнього процесу – перевірка та систематизація власних навчальних проблем.

Рефлексувати дуже добре під будь-які продукти творчості, найбільший інтерес для автора дослідження має саме арт терапія та те, що пов'язане із нею. Насправді рефлексію можна проводити за допомогою багатьох, доступних шкільним психологам, інструментам, пов'язаним із творчістю. В сучасності ми періодично отримуємо методичні та роздаткові матеріали для роботи з дітьми, які можна було б використовувати у роботі.

Що ж стосується навчання педагогів, то вони залучаються у тренінги, майстер-класи та мітапи, які влаштовує соціально-психологічна служба, а залучаються тому, що рефлексія підлітків на їхніх уроках дає базу розвитку особистісної освітньої рефлексії, розвиваючи в той чи інший бік їхній рівень академічні знання.

З досвіду можемо сказати, що ми завжди вчимо педагогів проводити рефлексію всіх етапах уроку, оскільки так ефективніше вибудовується взаємодія з учнями. Рефлексія під час уроків може стосуватися як настрою, так

і ступеня власного вивчення певної конкретної теми, тож яким саме способом вчитель це робить- є вибором вільним і нічим не регламентованим.

Для того, щоб дати вчителям базу, з якої можна було б працювати і вдосконалювати себе, ми підібрали підручник, який є просто золотою колекцією способів психологічної рефлексії на уроках.

Методичний посібник Н.І. Білик, І.В.Добряк «Сучасний урок: 50 способів порефлексувати» містить теоретичні відомості про рефлексію як структурну одиницю уроку.

Практичні вправи для рефлексії за посібником

Рефлексія настрою і емоційного стану (Вправа «Три обличчя» [19, 11] «Світлофор» [19, 12], «Рефлексивна руханка» [19, 12], «Сонечко» [19, 13], «Щоденник вражень» [19, 13], «Квіткова гялявина» [19, 13], «Вагончики», [19, 14], «Бджілки та лінивці»[19, 14].

Такі вправи налаштовують учня на потрібний лад, змушують його подумати, що вчитель-така сама людина, як і всі інші, він не є злим або байдужим. І, до речі, деякі зайво емпатійні вчителі найчастіше прислухаються до настрою підлітка (якщо той каже, що йому сумно чи страшно, хоче спати, їсти і т.д- до нього ставляться дещо лояльніше, питають менше, дозволяють трохи перекусити і повернутися на урок).

Рефлексія діяльності («Вправи «Рефлексивна мішень» [19, 15], «Сходи успіху» [19, 15], «Океан успіху» [19, 16], «Ліхтарик» [19, 16], «Фразеологізм чи прислів'я» [19, 17], «Якби я був чарівником» [19, 18], «Однохвилинне есе» [19, 19], «Комплімент» [19, 19] тощо).

Рефлексія змісту навчального матеріалу (Вправи «Незакінчене речення» [19, 22], «Сенкан» [19, 23], «Зірки мудрих істин» [19, 24], «Ромашка Блума» [19, 26], «Шість капелюхів» [19, 27], «Навчальний дайвінг» [19, 28] тощо).

Рефлексія також може здійснюватись психологом під час проведення різних психодіагностичних методик. Адже як це відбувається зараз, за умов дистанційного навчання? За допомогою онлайн форм для тестування. У них, звичайно, потрібно власноруч вводити всі питання методик, але також при

проведенні будь-якого роду тестувань можна зробити питання з варіантом відкритої відповіді і поставити питання, що цікавить. Як правило, в умовах сучасності підлітки дуже охоче виходять на контакт і дають зворотну рефлексію, тому яким катастрофічно не вистачає спілкування, уваги однолітків і вчителів.

У цих формах ми можемо сформулювати графу для запиту психологічної допомоги та підтримки (звичайно, натиснути відповідь «Так» у формі легше, ніж виходити зв'язок із психологом через класного керівника та адміністрацію школи).

Супроводжуючи підлітків в питаннях розквіту рефлексії, фахівець має чітко розуміти стартовий рівень рефлексії, тобто такий, з яким необхідно працювати. Важливим є поставлення правельної мети самим підлітком стосовно того, навіщо йому рефлексія. Так, потрібно побачити, чи дійсно дитина розуміє, якого рівня хоче досягти.

Для початку консультаційної роботи необхідно продіагностувати цей рівень рефлексії шляхом використання тематичних методик за бажанням психолога та можливостями підлітка. Пропонуємо наступний перелік діагностичних методик з поставленої теми:

- «Диференціальний тип рефлексії» (Додаток Г);
- «Тест двадцяти тверджень на самоствалення» (М.Кун, Т. Мак-Партланд) (Додаток Е);
- Опитувальник рефлексивності А.Карпова (Додаток Д).

Для розвитку рефлексії важливо навчити підлітка самостійно вирішувати когнітивні процеси у сфері самоаналізу. Ефективним буде комплексний підхід рефлексивність особистісна та рефлексія академічна.

Рефлексія сприяє систематизації та осмисленості життя і внутрішнього світу, вона допомагає пристосовуватись до найважчих подій, періодів життя та завдань, мобілізуючи всі найбільш розвинені ресурси на користь підлітка. Навички рефлексії, які розвиває підліток, починають поширюватись на все його життя і всі сфери.

При роботі із підлітком важливо бути терплячим, привітним, а також налаштувати на себе, щоб позбавити його сором'язливості і налаштувати його на плідну співпрацю. Важливо розуміти систематичність підходу до вирішення консультативних задач із розглянутої тематики, чітко виокремлюючи запит підлітка. Потрібно навчити орієнтуватися у світі рефлексії самостійно, зрозуміти суть та причину проблеми.

Слід зазначити, що з просвітницькою метою можуть проводитись майстер-класи, лекторії, вебінари та мітапи для цільових груп (у ЗЗСО можливість проводити такі заходи на класних годинах, факультативних заняттях, а також під час індивідуальних корекційних занять, що частіше пропонуються підліткам з ознаками дезадаптації.)

Підлітку, з яким працює психолог, має бути комфортно на консультації. З особистого досвіду додаю, що також надзвичайно важливим є те, щоб дитина самостійно визнала та побачила необхідність психологічної допомоги. (З практики згадуються випадки, коли підліток, що потрапив на психологічну консультацію, не розумів, навіщо його викликали до психолога батьки, класний керівник, школа.) Про яку ефективність корекційної роботи могла б йти мова в цьому випадку? Підліток може допомогти собі лише самостійно, ми ж тільки настановуємо його на правильний шлях.

Ми повертаємося до того, що для психології в освітній сфері виділено вкрай мало часу та ресурсу. Майстер-класи, що влаштовуються вищими психологічними організаціями, торкаються дуже важливих та цікавих тем, але в них вкрай рідко зустрічається рефлексія. Отже, фахівці, які спочатку не цікавилися цим процесом «Рефлексії», навіть не обізнані про його важливість, актуальність у сучасному світі та, звичайно, методи, як її розвивати.

Ось зіткнувшись якось із підлітком, запитом якого буде покращення навички рефлексії, яким буде алгоритм діяльності психолога? Адже в основному одна половина досвідчених чи молодих фахівців навіть не зрозуміє, що це таке і як із цим працювати, а друга половина працюватиме неправильно.

Насамперед, відповідаючи на питання клієнта, важливо виробити стратегію відповідно до запиту. Адже, можливою є ситуація, коли його навпаки не влаштовує зайва рефлексія, яка руйнівню впливає на його психіку. Або взагалі відсутність процесу самоаналізу. І як із цим працювати? Тільки комплексно, привчаючи підлітка самостійно звикати до процесів аналізу у багатьох життєвих ситуаціях. Щось не вийшло з навчання? А ти розберися чому. Що привело до цього? Як ти себе відчуваєш? У роботі з підлітками взагалі дуже важливо вчити його прислухатися до себе, аналізувати і на основі цього аналізу приймати рішення.

Працюючи з колодою метафоричних карт, важливо цікавитись будь-якими думками клієнта, підлітка, не просто приймаючи інформацію, а й задаючи уточнюючі питання, розкриваючи його на додаткову взаємодію та довіру до психолога.

ВИСНОВКИ

Під час проведення дослідження з теми “Рефлексія як механізм становлення особистості підлітка” вивчались погляди таких авторів, як В.В.Синявський., О.П.Сергеєнкова, О.В Білоус, Г. Кайдалова, Л. В. Пляка, С.О. Гарьковець, Н.І.Білик, І.В. Добряк, Страшнюк Ж.Д та авторів наукових статей, як О.Г.Мирошник, С.Парфілова, К.Керезора, Л.С.Яковицька, О.Г.Радзієвська, В.Ю.Мазурець, Л.Б.Маліцька, Т.В.Чаусова, Н.І.Волошко, С.Костю, М.Марценюк. Статті цих дослідників мають свіжий та актуальний погляд на проблему дослідження, актуальний з урахуванням умов сучасності. Тема дослідження є сприятливою для розвитку та проведення власних роздумів, рефлексії з метою збору наукової інформації в чітку, логічно наповнену структуру.

На основі теоретичного аналізу наукових статей, посібників, тез наукових конференцій, були визначені такі аспекти розвитку різних видів рефлексії у віковому розрізі, як вікова динаміка розвитку рефлексивних процесів протягом періодів життя особистості від народження до підліткового віку. В ході дослідження були проаналізовані прояви кризи самооцінки при переході від молодшого шкільного віку до підліткового. Було розглянуто такі види рефлексії, як комунікативна, особистісна та інтелектуальна. В ході теоретичного дослідження було проаналізовано шість етапів послідовності рефлексивного механізму за А.А.Тюковим

Було доведено вплив рефлексії на покращення різних сфер життя підлітка, а саме зв'язок рефлексії із вибудовою змісту світогляду. Доведено, що навички рефлексії величезною мірою впливають на формування академічної успішності підлітка. Стала очевидною нерівномірна структура охорони здоров'я й наслідки цього для психіки та ментального й фізичного здоров'я підлітка. Зрозуміло, що навичка рефлексії є надзвичайно важливою, істотно впливає на формування особистості підлітка, призводить до встановлення його

світогляду, регулює ступінь академічної успішності, дозволяє розвиватися в тих напрямках, які є найбільш близькими людині.

Під час аналізу наукових джерел, було складено банк методик, що дозволяють працювати із підлітками в напрямку розвитку рефлексії, а також перелік рекомендацій для роботи с такими клієнтами. З огляду на різноманітність форм і методів роботи, було запропоновано роботу з Метафоричними Асоціативними Картами, наведено приклад класичних та нестандартних інструментів, до яких можна звертатися в роботі (паперові або електронні версії МАК), а також дано методичні рекомендації із психологічного супроводу покращення навичок рефлексивності за умов комплексного впливу усіх залучених суб'єктів (психологи, вчителі, батьки).

В ході проведення теоретичного дослідження було проаналізовано досвід Запорізької гімназії №45 з розвитку особистісної рефлексії підлітків в процесі професійної орієнтації. За підсумками, було виявлено певні недоліки системи освіти, а саме недостатня обізнаність учасників освітнього процесу та педагогів з питань розвитку, значущості рефлексії. Було розглянуто, яким чином може проводитись рефлексія професійної спрямованості підлітків. Низька увага до психології у учасників освітнього процесу в даний час виступає проблемою. Було помічено необхідність збільшення інформативно-просвітницьких заходів для залучених до ЗЗСО осіб стосовно питань безкоштовної психологічної підтримки підлітків, особливо таких соціальних категорій, як підлітки з інвалідністю, ті, які мають статус ВПО, ті у кого хтось із числа близьких родичів чи батьків воює, ті хто залишився без постійного джерела фінансового доходу і так далі.

Розгляд питань дослідження звернув увагу на низку таких важливих і гострих соціальних тем, як бідність, недосконалість системи охорони здоров'я, проблема недостатньої проінформованості тощо. Для вирішення актуальних проблем суспільства громадські діячі, освітяни, психологи мають комплексно та раціонально планувати власну роботу, використовуючи будь-яку можливість проводити просвітницько-психологічну допомогу та підтримку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. В.В.Синявський., О.П.Сергеєнкова. Психологічний словник/ Авт.-уклад./ За ред.. Н.А.Побірченко, 2007. 336 с.
2. О.Г. Мирошник. До проблеми генезису рефлексії. *Психологія і особистість*, 2017. № 1 (11) С. 41-52.
3. О.В Білоус. Вікова психологія: навч.посіб. для студентів педагогічних університетів. Чернігів, 2015, 108с.
4. С.Парфілова., К.Керезора. Організація рефлексивної діяльності молодших школярів з використанням стратегій критичного мислення. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології №7*, Суми, 2021, С. 189-201.
5. Л.С.Яковицька Рефлексія як чинник самореалізації в науково-технічній діяльності. Психологія свідомості : теорія і практика наукових досліджень: зб. *Тез міжн. наук.- практ. конф.*, м. Переяслав-Хмельницький, 21 березня, 2018 р. С. 244-246
6. Г. Кайдалова, Л. В. Пляка Психологія спілкування: навч. посіб. Харків НФаУ, 2011. 137 с.
7. О.Г. Радзівська., Інформаційна грамотність та цифрова нерівність: забезпечення дитини в сучасному інформаційному просторі. *Інформація і право” № 1(20)/2017*. С. 92-103
8. С.О. Гарьковець «Психологічні основи віктимології» Навч.-метод.посіб. Київ, 2023. 170с.
9. Мазурець В. Ю. Вплив стресу на розвиток психосоматичних захворювань у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи. Вип. 1*, 2013. С. 170-173.

10. Рефлексія-це...: *Український психологічний ХАБ. Українська енциклопедія*. URL: <https://www.psykholoh.com/post/%D1%80%D0%B5%D1%84%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%96%D1%8F%D1%86%D0%B5> (дата звернення 15.04.2024).
11. Маліцька Л.Б. Розвиток рефлексії у майбутніх фахівців. *Збірник наукових праць. Вип. IV*. 2014. С. 84-87.
12. «Як запровадити профільну освіту не «для галочки», а для учнів-*веб портал НУШ*. URL: <https://nus.org.ua/view/yak-zaprovadyty-profilnu-osvitu-ne-dlya-galochky-a-dlya-uchniv/> (дата звернення 11.04.2024)
13. Т.В Чаусова. Особливості формування мотиваційної сфери навчання підлітків. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки. Вип. 6*, 2018. С. 121-134
14. “Про реалізацію Всеукраїнський проєкт з профорієнтації та побудови кар’єри «Обери професію своєї мрії»” Лист ІМЗО від 30.09.2022 №22.1/10-1418 11.10.2022 (дата звернення 01.03.2024)
15. Метафоричні асоціативні карти Persona: веб сайт SOULBOOKS URL: <https://soulbooks.com.ua/ua/p230566310-metaforicheskie-assotsiativnye-karty.html> (дата звернення: 20.04.2024)
16. Метафоричні асоціативні карти 1001 (1001 ніч): веб сайт SOULBOOKS. URL: <https://soulbooks.com.ua/ua/p230639382-metaforicheskie-assotsiativnye-karty.html> (дата звернення 20.04.2024)
17. Метафоричні карти "Терапія щастям" (укр). Обст Наталія веб сайт SOULBOOKS URL: <https://soulbooks.com.ua/ua/p1823775677-metaforicheskie-karty-terapiya.html> (дата звернення 20.04.2024)
18. Н.І Волошко. Психологічні вправи для розвитку мотивації здорового способу життя в навчальному процесі. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*, 2015. С. 138-147

19. Н.І.Білик І.В. Добряк. Сучасний урок: 50 способів порефлексувати-електрон. навч.-метод. посіб. Полтава: Полтавський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти (ПОППО) ім. М. В. Остроградського, 2021. 74 с.

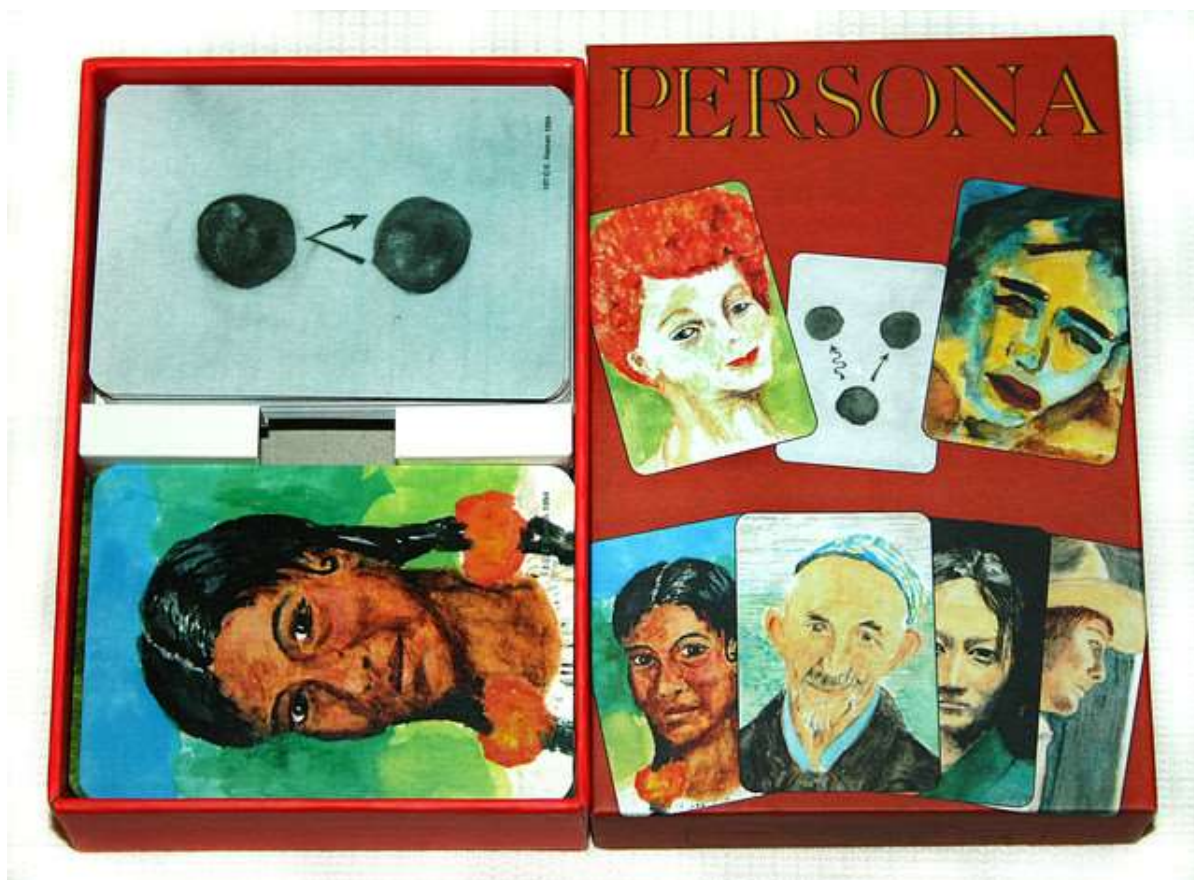
20. Страшнюк Ж.Д. Метафоричні асоціативні карти як інструмент психологічної допомоги, Хмельницький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти (ХОППО), С. 438-444

21. С.Костю., М.Марценюк. До питання історії вивчення поняття спілкування *Вісник Національного університету оборони України* 2 (52) 2019, С. 72-78

ДОДАТКИ

Додаток А

«Метафоричні асоціативні карти Persona»



Метафоричні асоціативні карти 1001 (1001 ніч)

Метафоричні карти "Терапія щастям"



«Диференціальний тип рефлексії» ДТР

«Диференціальний тип рефлексії»				
Питання	Ні	Скоріш ні	Скоріш так	Так
1. Я зазвичай замислююся про причини того, що зі мною відбувається				
2. Іноді увага до власних переживань відволікає мене від справ.				
3. Я люблю мріяти про те, чого в моєму житті немає.				
4. Аналізуючи власні дії, дізнаюся себе щось нове.				
5. Я схильний довго переживати з приводу того, що відбувається.				
6. Я можу замріятись і забути про все.				
7. Вивчення інших людей допомагає мені краще розуміти себе.				
8. Коли в мене щось іде не так, мені важко від цього відволіктися.				
9. Я люблю пофантазувати.				
10. Часто корисно зупинитися, щоб краще зрозуміти ситуацію загалом				
11. Мені важко перейти від роздумів до дії.				
12. Мені цікаво уявляти себе в різних ситуаціях				
13. У разі конфлікту корисно спробувати побачити ситуацію очима опонента.				

14. Приступаючи до якоїсь справи, я довго турбуюся про те, що вийде в результаті.				
15. Я люблю представляти у своїй уяві випадкові зустрічі				
16. Самопізнання допомагає розуміти інших людей.				
17. Коли я помічаю, що турбуюсь про щось, я починаю переживати ще сильніше				
18. Займаючись чимось, я нерідко подумки переносжуся зовсім в інше місце				
19. Щоб зрозуміти ситуацію, потрібно вміти співвідносити свої почуття про те, що їх викликає				
20. Нерідко я не можу позбутися думок про мої поточні проблеми.				
21. Мені подобається подумки подорожувати місцями, де я ще не був				
22. Найбільше я дізнаюся про себе, коли аналізую те, що я зробив чи роблю.				
23. Часом я настільки переживаю свої помилки, що не в змозі нічого зробити, щоб їх виправити.				
24. Я часто фантазую про те, як моє життя могло б скластися інакше.				
25. Розбіжність поглядів інших людей з моїми є для мене джерелом цінної				

інформації.				
26. Я постійно думаю про свої невдачі.				
27. Мені легко захопитись сторонніми думками.				
28. Я звертаю увагу на те, як я реауюю на людей та події				
29. Коли в моєму житті щось незвичайне, я бачу в цьому привід задуматися.				
30. Багато ситуаціях буває корисно спочатку розібратися у своїх бажаннях і почуттях.				

Ключ:

Варіанти відповіді:

Так-4

Скоріш так-3

Скоріш ні-2

Ні- 1

Шкали:

Системна рефлексія (1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 29, 30) (м39,58)(5,15)

Інтроспекція (2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26) (м25,11) (5,58)

Квазірефлесія (3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27) (м27,39)(5,69)

Додаток Д

Тест двадцяти тверджень на самоствавлення (М.Кун, Т. Мак-Партланд)

Тест двадцяти тверджень на самоствавлення (М.Кун, Т. Мак-Партланд)

Інструкція: «Дайте, будь ласка, 20 різних відповідей на питання до самого себе «Хто я такий?» та запишіть їх на бланку. Відповіді слід давати у тому порядку, у якому вони спонтанно виникають. Не думайте про послідовність, граматику та логіку.»

«Хто я такий?»

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.

18.

19.

20.

Результати дослідження за цією методикою піддаються **якісному аналізу** (на індивідуальному рівні) та визначенню **частотних характеристик** (при груповому дослідженні).

Отриманий список перш за все розглядається з точки зору 2 категорій суджень:

- **«приєднувальні»**, в яких досліджуваний відносить себе до якоїсь групи (зазвичай знаходяться на початку списку): «учень», «людина», «юнак» тощо;
- **«диференціюючі»** - вказуються специфічні ознаки, що відрізняють досліджуваного від інших: «надто товстий», «невдаха», «модний» тощо.

Окрім цього, відповіді поділяються **за рядом категорій**:

- соціальні групи (і відповідні ролі)(стать, вік, національність, релігія, професія);
- ідеологічні погляди (філософські, релігійні, політичні та моральні висловлювання);
- інтереси та захоплення;
- прагнення і цілі;
- самооцінка.

**Методика діагностики оцінки індивідуальної вираженості властивості
рефлексивності (А. В. Карпов)**

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ ОЦІНКИ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ВИРАЖЕНОСТІ ВЛАСТИВОСТІ РЕФЛЕКСИВНОСТІ (А. В. КАРПОВ)	
<p><i>Інструкція.</i> Вам належить дати відповіді на кілька тверджень опитувальника. У бланку відповідей навпроти номера питання проставте, будь ласка, цифру, відповідну варіанту вашої відповіді: 1 - абсолютно невірно; 2 - невірно; 3 - скоріше так; 4 - не знаю; 5 - скоріше вірно; 6 - вірно; 7 - абсолютно вірно. Не хвилюйтесь підлягає над відповідями. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей в даному випадку бути не може.</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Прочитавши хорошу книгу, я завжди потім довго думаю про неї; хочеться її з ким-небудь обговорити. 2. Коли мене раптом несподівано про щось запитують, я можу відповісти перше, що спало на думку. 3. Перш ніж зняти трубку телефону, щоб подзвонити по справі, я зазвичай подумки планую майбутню розмову. 4. Зробивши якийсь промах, я довго потім не можу відволіктися від думок про нього. 5. Коли я розмірковую над чимось або розмовляю з іншою людиною, мені буває цікаво раптом згадати, що послужило початком ланцюжка думок. 6. Приступаючи до важкого завдання, я намагаюся не думати про майбутні труднощі. 7. Головне для мене - уявити кінцеву мету своєї діяльності, а деталі мають другорядне значення. 8. Буває, що я не можу зрозуміти, чому будь-хто незадоволений мною. 9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини. 10. Для мене важливо в деталях уявляти собі хід майбутньої роботи. 11. Мені було б важко написати серйозне лист, якби я заздалегідь не склав план. 12. Я віддаю перевагу діяти, а не розмірковувати над причинами своїх невдач. 13. Я досить легко приймаю рішення щодо дорогої покупки. 14. Як правило, щось задумав, я прокручую в голові свої задуми, уточнюючи деталі, розглядаючи всі варіанти. 15. Я турбуюся про своє майбутнє. 16. Думаю, що в безлічі ситуацій треба діяти швидко, керуючись першою прийшла в голову думкою. 	

17. Часом я приймаю необдумані рішення.
18. Закінчивши розмову, я, буває, продовжую вести його подумки, наводячи все нові і нові аргументи на захист своєї точки зору.
19. Якщо відбувається конфлікт, то, розмірковуючи над тим, хто в ньому винен, я в першу чергу починаю з себе.
20. Перш ніж прийняти рішення, я завжди намагаюся все ретельно обміркувати і зважити.
21. У мене бувають конфлікти від того, що я часом не можу передбачити, якої поведінки чекають від мене оточуючі.
22. Буває, що, обмірковуючи розмову з іншою людиною, я як би подумки веду з ним діалог.
23. Я намагаюся не замислюватися над тим, які думки і почуття викликають у інших людей мої слова і вчинки.
24. Перш ніж зробити зауваження іншій людині, я обов'язково подумаю, якими словами це краще зробити, щоб його не образити.
25. Вирішуючи важке завдання, я думаю над нею навіть тоді, коли займаюся іншими справами.
26. Якщо я з кимось сварюся, то в більшості випадків не вважаю себе винним.
27. Рідко буває так, що я шкодую про сказане.

Бали розподіляються так:	Інтерпритація «бали-стени»
У прямих значеннях: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25.	80 -0 100 -1
У зворотніх значеннях: 2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 21, 23.	101-107- 2 108-113- 3 114-122- 4 123-130- 5 131-139-6 140-147- 7 148-156- 8 157-171- 9 172 і вище-10