

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Реєстраційний № _____

Завідувач кафедри

« _____ » _____ 2024 р.

_____ О.А. Чаркіна

« _____ » _____ 2024 р.

РЕФЛЕКСИВНІ МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ
САМОСВІДОМОСТІ В ПІДЛІТКІВ

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗППм-23
ступіню вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Бордіяну Олександрі Вячеславівни

Керівник: канд. пед. наук, доцент
кафедри практичної психології
Чаркіна О.А.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Бордіяну Олександра Вячеславівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Бордіяну О.В.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСИВНИХ МЕХАНІЗМІВ РОЗВИТКУ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ	
1.1. Феномен самосвідомості в просторі психологічного знання	7
1.2. Рефлексія як механізм формування самосвідомості особистості	12
1.3. Психологічні особливості розвитку рефлексивних механізмів в структурі самосвідомості підлітків	18
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСИВНИХ МЕХАНІЗМІВ РОЗВИТКУ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ	
2.1. Організація та процедура дослідження	25
2.2. Результати емпіричного вивчення особливостей розвитку рефлексивних механізмів в структурі самосвідомості підлітка	29
Висновки до розділу 2	41
РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСИВНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ	
3.1. Теоретико-психологічне обґрунтування можливостей розвитку рефлексивної самосвідомості підлітка.	44
3.2. Опис та структура комплексної програми розвитку рефлексивної самосвідомості підлітка	47
Висновки до розділу 3	54
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	70

ВСТУП

Кардинальні зміни, що відбуваються останнім часом у суспільстві висвітлили роль всебічно розвиненої та обізнаної особистості, здатної аналізувати те, що відбувається навколо, усвідомлювати події і себе в динамічному світі. Людина повинна бути адаптованою та соціалізованою, швидко реагувати на глобальні трансформації, проявляти готовність і здатність розуміти навколишню дійсність і своє місце в ній. У зв'язку з цим, дедалі більшого значення набувають питання, пов'язані із визначенням та дослідженням процесів формування самосвідомості, що дозволить зрозуміти складні процеси становлення людської особистості, яка здатна ефективно реагувати на виклики сьогодення.

Особливо проблема самосвідомості виявляє своє значення для підліткового віку – періоду інтенсивного особистісного зростання та саморозвитку. Актуальними виступають питання вивчення рефлексії, як провідного механізму самосвідомості, що забезпечує процеси самореалізації дитини на даному віковому етапі, побудови нею цілісного й унікального внутрішнього світу. В підлітковому віці рефлексія виступає центральним новоутворенням, що обумовлює зміст і напрямки психічного розвитку, забезпечує здатність до самозмін та самовдосконалення.

У просторі психологічного знання проблема самосвідомості і рефлексії представлена в працях як зарубіжних (З.Фрейд, Р.Бернс, У.Джемс, А.Бандура, С.Тобіас, Х.Еверсон, Е.Едельман та ін.) так і вітчизняних (Г.Костюк, М.Боришевський, С.Максименко, Н.Чепелева, А.Застело, О.Гуменюк, Л.Сердюк, О.Продан, Л.Терлецька та ін.) науковців. Проблемам розвитку та виховання моральної свідомості та самосвідомості присвячені роботи І.Беха, Ю.Алексєєвої, О.Бондаревської, М.Савчина, Г.Васяновича та ін.. Особливості формування самосвідомості на різних стадіях онтогенезу досліджувались Р.Павелківим, Ж.Мельник, Н.Атаманчук, В.Галузьяк, О.Ічанською та ін.,

зокрема у підлітковому віці - І.Булах, А.Зимянський, Л.Чепіга, Я.Гошовський, С.Кучеренко, Г.Свіденська та ін.)

Незважаючи на достатню презентованість в психології різних аспектів розвитку рефлексії як механізму самосвідомості, проблема далека від вирішення та потребує більш системного та ґрунтовного аналізу, зокрема в підлітковому віці. Її дослідження сприятиме вирішенню питань успішної соціалізації підростаючої особистості в сучасних умовах, що відповідає вимогам і стандартам сучасної освіти. Актуальність проблеми, необхідність її теоретико-експериментального дослідження зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: **«Рефлексивні механізми розвитку самосвідомості підлітків»**.

Мета дослідження – дослідити на теоретико-емпіричному рівні рефлексивні механізми розвитку самосвідомості в підлітковому віці.

Відповідно до мети визначено наступні **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми самосвідомості і рефлексії у зарубіжній і вітчизняній психології.
2. Визначити психологічні особливості розвитку рефлексивних механізмів в структурі самосвідомості підлітка.
3. Провести емпіричне дослідження на виявлення психологічних особливостей рівня розвитку рефлексивних здібностей та рефлексивної спрямованості в підлітковому віці.
4. Опрацювати дані діагностики статистичними методами. Здійснити кількісно-якісну інтерпретацію результатів діагностичного обстеження та зробити висновки, щодо особливостей розвитку рефлексії як механізму самосвідомості підлітка.
5. Розробити комплексну програму розвитку рефлексивної самосвідомості у підлітковій групі.

Об'єкт дослідження – самосвідомість підлітка.

Предмет дослідження – психологічні особливості рефлексії як механізму розвитку самосвідомості в підлітковому віці.

Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс наступних методів:

1) *теоретичні*: аналіз та синтез наукового матеріалу з проблеми дослідження, узагальнення провідних концептуальних позицій проблеми самосвідомості та рефлексії в сучасній психології;

2) *емпіричні*: вивчення психолого-педагогічного досвіду, емпіричне дослідження з використанням методів тестування (методика діагностики індивідуальної міри вираженості рефлексивності (А.В.Карпова); методика виявлення рівня вираженості та спрямованості рефлексії (М.Гранта); питальник «Диференціальний тип рефлексії» для визначення рефлексивності як риси особистості. Автори: Д.Леонт'єв, Е.Лаптева, Е.Осін, А.Саліхова; інтерв'ю.

3) *математичні*: статистичні методи з використанням критеріїв кореляційного аналізу Пірсона на базі статистичних програм (IBM SPSS Statistics 22.0.0.0.)

Організація і база дослідження. Емпіричний етап дослідження тривав з листопада 2023 по червень 2024 навчального року. Вибіркова сукупність представлена 41 підлітком 8-9-х класів (14-15 років), учнями Криворізької гімназії № 16 м. Кривий Ріг.

Практичне значення та апробація результатів дослідження. Практичне значення роботи полягає у можливостях використання результатів дослідження при організації освітнього процесу і психологічного супроводу підлітків в умовах навчально-виховної діяльності. Матеріал дослідження може бути використаний при вивченні дисциплін психологічного циклу, зокрема загальної та вікової психології.

Основні положення та результати нашого дослідження було представлено на V Міжнародній науковій студентській конференції «Молодь і науковий

прогрес у соціально-економічному та освітньому просторі суспільства» та опубліковано у тезах доповіді за її результатами [11].

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури, що містить 79 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи становить 71 сторінку, з них 61 сторінка основного тексту. Робота містить 3 таблиці, 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСИВНИХ МЕХАНІЗМІВ РОЗВИТКУ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1. Феномен самосвідомості в просторі психологічного знання

Проблема свідомості та самосвідомості в просторі психологічного знання виступає фундаментальною і розкриває методологічні засади дослідження проблем цілісного формування особистості і розвитку її вищих психічних функцій. Категорії свідомості і самосвідомості виявляються засадничими при вивченні питань психічного розвитку та самореалізації людини в умовах життєдіяльності.

Аналіз психологічних поглядів дає змогу визначити самосвідомість як центральний багатовимірний компонент структури особистості, що має двоїсту суб'єкт-об'єктну природу й опосередковує всі свідомі її прояви. Як зазначає П.М'ясоїд, «свідомість розглядається як вища, ступінь відображення світу, яка обумовлюється індивідуальними властивостями та культурно – історичними формами діяльності та поведінки» [46, с.95]. Свідомість виражає, реалізує та розвиває людську сутність, перетворює індивіда на суб'єкта життєдіяльності.

Свідомість традиційно характеризується інтенціональністю (спрямованістю на якийсь об'єкт), активністю (відображенням значущого для суб'єкта на цей момент явища або предмета), здатністю до рефлексії, мотиваційно-ціннісною спрямованістю, динамічністю. У свідомості відображається зміст людської психіки, її психологічні особливості та ставлення до об'єктивної дійсності. Акцентуючи увагу на функціях свідомості, дослідники традиційно наголошують на когнітивній, регулятивній та адаптаційній функціях, що представлені в рамках теорії психічного відображення [9; 33; 35]. С.Максименко виділяє функцію творчості як породження нової реальності всередині себе і навколо себе [40].

Свідомість виступає ієрархічним утворенням, де вищим його рівнем розвитку виступає самосвідомість. Самосвідомість розглядається як невід'ємна складова свідомості, в епіцентрі якої знаходиться власне «Я». В буквальному сенсі самосвідомість розуміється як усвідомлення своїх пізнавальних, емоційно-вольових, поведінково-діяльнісних та інших особливостей. Її психологічна специфіка виявляється в тому, що на відміну від свідомості, як інтенції на зовнішнє, самосвідомість спрямована на себе, та виступає індивідуально-психологічним підґрунтям самопізнання та саморозуміння.

В структурі психічного розвитку самосвідомість одночасно виступає його функцією та результатом, виявляє фундаментальну присутність в різних актах життєтворчості та самоздійснення. У зв'язку з цим, по відношенню до категорії самосвідомість сформувались процесуальний і змістовий підходи [24; 35]. Процесуальний підхід до самосвідомості тлумачить як систему процесів усвідомлення, аналізу, категоризації, порівняння, визначення, диференціації, уподібнення і т. д, за допомогою яких людина пізнає та оцінює себе. Змістовий розкривається у вигляді оцінок, знань, уявлень про себе, сформованого образу «Я». (рис. 1.1.1)



Рис. 1.1.1. Підходи до розуміння феномену самосвідомості

Самосвідомість характеризується структурністю, системністю, ієрархічністю, динамічністю, змістовністю, інтегральністю, творчо-перетворювальним характером. Вона є джерелом внутрішніх і зовнішніх трансформацій особистості. Володіючи мотиваційним потенціалом, самосвідомість спонукає людину до якісних змін, розкриття своєї психологічної природи, забезпечує розширення меж внутрішнього світу і життєвого простору.

В структурі особистісної організації (на думку М.Боришевського, В.Галузьяк) самосвідомість виконує ряд функцій [12; 13; 20.]:

- виділення себе з навколишнього світу і предметного середовища;
- самопізнання та саморозуміння;
- мотиваційно-ціннісну (відображення значущих смислів, цінностей, потреб, мотивів і т.д);
- регулятивну (самоорганізація, самоуправління, самоконтроль поведінки та діяльності);
- екзистенціальну (породження нових смислів, пошук сенсу життя та свого призначення);
- інтегративну (розбудова цілісного та несуперечливого внутрішнього світу);
- самооцінки та самовідношення;
- адаптивну (пристосування до умов середовища);
- захисну (прагнення зберігати рівновагу, протидія негативному впливу чинників середовища, життєстійкість);
- проектувальну (як здатність прогнозувати перспективність саморозвитку та передбачати наслідки своїх дій).

Самосвідомість виступає складним інтегративним утворенням, в центрі якого знаходиться образ «Я», як система знань, уявлень та ставлень до себе [46, с.100]. Зокрема, на думку М.Боришевського образ «Я» є аксіологічним, когнітивно-емоційним комплексом внутрішніх елементів, завдяки якому відбувається усвідомлення особистістю своєї сутності та характеристик [12]. Образ «Я» відображає узагальнення знань щодо себе на основі минулого

досвіду, спрямованість і впорядкованість процесу переробки інформації, пов'язаної з «Я». Образ «Я» виявляє тісні дефінітивні зв'язки із концепцією «Я», в багаточисельних дослідженнях вони використовуються майже як синоніми, проте в категорії образу «Я», поряд із компонентом «знання» спостерігається більша присутність афективної складової, що виражає суб'єктивне ставлення до себе.

Я.Гошовський вважає, що образ «Я» являє собою систему процесів і характеристик, за допомогою яких людина розуміє та ідентифікує свою індивідуальність, свої властивості, характер, темперамент, здібності, знання, уміння навички і т.д. [22]. Це своєрідний внутрішній фільтр, відповідно до якого людина оцінює себе в різних ситуаціях. У структурно-функціональному контексті образ «Я» включає когнітивну (знання про себе), афективну (ставлення до себе), аксіологічну («Я» як суб'єкт духовного розвитку) і поведінкову («Я» як суб'єкт виконання діяльності та поведінки) складові.

Р.Бернс [71] образ «Я» розглядає з позиції атитюдів на себе і виокремлює в цій площині уявлення про себе, самооцінку, самоствавлення, які функціонують у відповідності до позиції значущого іншого. В.Афанасенко, Л.Бегеза, О.Бондаревська визначають: традиційно в психології образ «Я» диференціюють на «Я-реальне», «Я- ідеальне»; «Я-фізичне» та «Я-соціально-психологічне»; «Я-ретроспективне- актуальне - прогностичне» [4; 5; 10]. Образ « Я» утворює ядро особистості відповідно до якого застосовуються оціночні дії. У зв'язку з цим самосвідомість має подвійний характер, функціонує у формі внутрішнього діалогу, де «Я» одночасно виступає суб'єктом і об'єктом пізнання.

Як зазначає Л.Терлецька та ін.. [61], змістовно-динамічне наповнення самосвідомості спричинене соціально-культурним досвідом, інтеріоризованим людиною як суб'єктом психічної активності. Соціальне середовище задає нормативні стандарти, відповідно до яких відбувається опосередковане пізнання себе, розгорнуте у часі та пов'язане із рухом від поодиноких ситуативних образів до їхньої інтеграції в цілісне утворення власного «Я». В

процесі соціалізації людина ототожнюється з іншими; усі знання та уявлення про себе вона набуває в результаті рефлексивного відображення процесів соціальної взаємодії з іншими.

Самосвідомість виступає складно організованим утворенням, в структурі якого науковці (О.Гульбс, О.Кобець) виділяють різні елементи [23].

О.Продан виокремлює ціннісний (світогляд, переконання, смисли), емоційний (психічні стани, емоції, почуття, домінуючі переживання), пізнавальний (знання про себе та процеси їх здобуття), конативний (поведінкові паттерни, стиль діяльності) та регулятивний (самоконтроль, самоуправління) компоненти [51].

М.Боришевський до визначеного переліку додає рівень домагань, соціальні очікування та самооцінку [53].

На думку Ж.Мельник самооцінка є механізмом, водночас формою і результатом розвитку самосвідомості, оцінкою особистості самої себе, своїх якостей, можливостей і місця серед інших [43]. В самооцінці відбиваються результати співвідповідності між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», на підставі чого, формується глобальне самовідношення аутосимпатія та прийняття себе. Співвідношення між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» якраз і характеризує адекватність уявлень людини про себе, що знаходить своє вираження в самооцінці.

Самооцінка диференціюється за різними критеріями і поділяється на: адекватну – неадекватну; високу – середню – низьку; загальну – парціальну. Початок реальної дії самооцінки датується підлітковим віком, періодом інтенсивного розвитку сфери самосвідомості.

Самосвідомість починає формуватися з ранніх етапів онтогенезу, де цілісне становлення її структури, як правило, завершується до кінця підліткового віку. В концепції рівневої будови самосвідомості Л.Котлової, Ж.Мельник, О.Продан [36; 43; 51], що ґрунтується на врахуванні характеру активності людини відповідно до закономірностей онтогенезу, виділяється

інтегративна стадія (загальні знання) і диференціальна стадія (знання, що виокремлюють суб'єкта від інших). Диференційна стадія надає відчуття своєї унікальності та неповторності та свідчить про інтенсифікацію процесів особистісного зростання, що припадає на підлітковий вік.

Аналіз психологічних поглядів на проблему дає змогу визначити самосвідомість як центральний багатовимірний компонент структури особистості, що забезпечує реалізацію функцій розуміння й оцінки своїх процесів, станів та властивостей. В буквальному сенсі самосвідомість розуміється як сукупність знань про самого себе, що вказує на прямий зв'язок із самопізнанням, яке здійснюється за допомогою когнітивних процесів і механізмів, наприклад таких як рефлексія. Самосвідомість вирізняється змістовно-динамічною структурою, функціональними властивостями, суб'єкт об'єктним характером, виявляє залежність із соціальним середовищем і забезпечує конструювання людиною себе і зовнішнього світу в різних часових і соціальних просторах своєї життєдіяльності.

1.2. Рефлексія як механізм формування самосвідомості особистості

Рефлексія виступає категорією міждисциплінарного характеру, що вивчається різними галузями наукового знання. Поняття «рефлексія» було введено Р.Декартом у XVII ст. у зв'язку із вивченням раціональних форм пізнання. В психології вона досліджується як особистісний феномен, що реалізує процеси особистісного зростання та виступає центральним механізмом самосвідомості людини.

Поняття рефлексія описує великий клас психічних явищ і тлумачиться в лексико – семантичному діапазоні як «роздуми про себе», «самоаналіз», «обмірковування», «інтроспекція» і т.д. В психологічній науці рефлексія традиційно інтерпретується (Зокрема, у Н.Пеньковської) як свідомо дія, спрямована на аналіз власних думок та почуттів на фоні уявної присутності

іншого [50]. В психологічному словнику, рефлексія визначається, як «самоаналіз, міркування про себе як суб'єкта, що справляє враження на партнера по спілкуванню» [69, с.427].

Ретроспективний аналіз рефлексивної проблематики засвідчує складний і тривалий шлях її становлення в просторі психології. Вперше рефлексія почала вивчатися на початку ХХ ст. у німецькій психології у дослідженнях Е.Шпрангера, А.Буземана, О.Кюльпе, де робиться спроба її визначення як узагальненого механізму інтелектуальної діяльності та формування умовиводів [28; 59]. Згодом, в лабораторії В.Вундта був відкритий метод інтроспекції (погляд «всередину» психічного життя), або систематичного самоспостереження, який давав змогу відстежувати основні стадії процесу мислення на основі самозвіту [6]. Ця подія мала велике значення для вивчення психічних станів і змісту самосвідомості і заклала фундамент для подальших досліджень рефлексивної проблематики.

В сучасній психології використання поняття рефлексії передбачає його полісемантичне трактування не лише в традиційній інтелектуальній парадигмі, а й у зв'язку із проблемами соціального функціонування та особистісного зростання. В даному контексті мова йдеться про різні напрямки його дослідження (метакогнітивний, соціальний та особистісний).

В рамках метакогнітивного підходу (С.Тобіас, Х.Еверсон) рефлексія визначається виключно як інтелектуальний механізм, що включає сукупність знань про власну пізнавальну сферу та способи її управління; спирається на метакогнітивні здібності, раціональний досвід та мисленнєві операції [76]. Вона операціоналізує процеси свідомого вивчення свого мислення, усвідомлення способів логічного опосередкування проблемної ситуації; виявляє залежності із розумовими властивостями людини. У межах даного підходу рефлексію тлумачать як уміння суб'єкта пізнавати, виокремлювати, аналізувати та співвідносити свої власні дії у зв'язку з тією ситуацією, в якій він перебуває.

О. Чаркіна, О. Бордіяну розглядають рефлексію у соціальному контексті як дію, що забезпечує процеси соціалізації, адаптації, інтеракції; обумовлює якість соціального пізнання, сприяє формуванню особистості, як суб'єкта взаємодії і т.д. [11]. У цьому аспекті рефлексія спирається на уявлення про себе та інших, дозволяє розуміти власні та чужі психічні стани, на підставі чого сформувати адекватно ситуації, оптимальну конативну модель та успішно спілкуватись.

Найбільш представленим в психології є особистісний підхід, де рефлексію тлумачать як провідний чинник, формування свідомості та самосвідомості особистості. На теоретичному рівні на основі поняття рефлексія побудовано пояснювальні принципи організації та розвитку психіки людини та її вищої форми – самосвідомості; визначено закономірності виокремлення себе із навколишнього середовища і становлення як суб'єкта життєдіяльності.

На думку Л. Терлецької, рефлексія є центральним процесом самосвідомості індивіда, що реалізується за допомогою критичного аналізу та виражає стремління розібратися у собі, визначитися з характеристиками власної особистості [61]. Вона передбачає здатність розуміти і враховувати різні особистісні позиції у вигляді думок, емоцій, почуттів, що виникають по відношенню до власного «Я». Це процеси, за допомогою яких, людина вивчає себе, визначає свої переваги та недоліки, прагне пізнати свій внутрішній світ та зануритись у глибини своєї психіки. Рефлексія забезпечує обмірковування й усвідомлення особистого досвіду, дозволяє змінювати індивідуальну свідомість та розбудовувати новий образ «Я». З.Крижановська підкреслює, що рефлексію визначають як сутнісну властивість самосвідомості, механізм і необхідну умову особистісного зростання та розвитку людини [38]. Вона розгортається в ситуації уявної присутності іншого, відповідно до якого людина аналізує та оцінює себе, робить висновок про те як вона ним сприймається. Т.Хаггінс, Т.Штрауман підкреслювали, що для розуміння себе людині потрібна інша людина [70].

Л.Співак зазначає, що «...предметом рефлексивних дій і когнітивного перетворення стає сама особистість, її образ «Я» в контексті відображення себе в інших» [59, с.763.]. В даному випадку відбувається взаємодія між двома інстанціями: «Я» як суб'єкт і «Я» як інший, тобто об'єкт. Їх злиття становить одну з основних труднощів вивчення рефлексії, призводить до розуміння того, що для самоаналізу людині потрібно «вийти за межі своєї психіки» і «подивитися на себе з позиції іншого». Критичний аналіз системи «Я – Я» і «Я – Інший» здійснюються за рахунок активізації механізмів децентрації, порівняння, співставлення, визначення схожості та відмінності, інтродекції та проєкції, відповідно до яких формується уявлення про те якою людина є насправді і якою її бачать інші. Я. Український вважає, що завдяки рефлексії людина фокусує увагу на внутрішніх проблемах, здійснює логічне обґрунтування, узагальнення та систематизацію знань про себе і способи їх здобуття, а також збалансовує зовнішній та внутрішній простір свого існування [66].

Р.Павелків зазначає, що «рефлексія це процес усвідомлення того, що відбувається у власній свідомості» [47, с.85]. Це унікальна здатність особистості до активного осмислення змісту своєї психіки, що призводить до якісних змін у її ціннісно-смысловій сфері [28; 32; 33]. Як особливий гносеологічний акт, рефлексія характеризується спроможністю до аналізу особливостей свого внутрішнього світу, до самоконтролю й саморегуляції діяльності; формування нового знання та морально-ціннісних установок. Головними процесами рефлексії є саморозуміння і самооцінювання, які взаємопов'язані з усіма компонентами і рівнями самосвідомості і включають декілька етапів [19; 27]:

- 1) активізація рефлексивних механізмів;
- 2) категоризація та інтеграція оціночних елементів;
- 3) конструювання та схематизація рефлексивного змісту;

4) об'єктивація оціночних суджень та поява нових рефлексивних позицій. Продуктом рефлексії виступає не лише оновлене знання, що реалізує функції саморозуміння, а й механізми та способи його отримання.

М.Боришевський вважає, що рефлексія є цілісним психологічним утворенням, що поступово розвивається і складається з наступних взаємодіючих компонентів: когнітивного (самопізнання), афективного (самоствавлення), оціночно-регулятивного (самоуправління) [12].

Самопізнання - складний, багаторівневий процес і результат пізнання себе; що формується через механізм включення людини в різні соціальні групи та види діяльності.

І.Бех вважає, що самоствавлення – це специфічна форма активності суб'єкта на адресу свого «Я» (у вигляді внутрішньої оцінки власних рис і якостей відповідно результатів самореалізації); набуває емоційних характеристик (самоповага, аутосимпатія, самозацікавленість) та предметного змісту (психічні характеристики, що і визначають переживання й емоційні стани) [7].

Самоуправління - це форма регуляції поведінки, яка спирається на результати самопізнання та самоствавлення і яка спрямована на творче перетворення власної особистості з метою самовдосконалення.

В структурі самосвідомості індивіда (на переконання В.Кайгера, Л.Котлової, С.Ткачук) рефлексія виконує наступні функції: самооцінювання, самоатрибуція і самоадаптація [32; 36; 62].

О.Гульбс та ін. наголошують на дослідницькій, регулятивній, суб'єктно-творчій та пізнавальній функціях [23].

А.Застело, Н.Дмитерко зазначають про функції активізації, самопізнання та самовдосконалення [25; 28].

Дослідження варіативної специфіки рефлексії дозволяє виділити два її основні типи: інтрапсихічний, що спрямований всередину на розуміння своїх

здібностей, властивостей і т.д., та інтерпсихічний, який орієнтований назовні і сприяє самовизначенню особистості в системі широких соціальних зв'язків.

У роботах Р.Павелківа виокремлюється три види рефлексії за часовим критерієм: ситуативна (актуальна), ретроспективна і проспективна [47, с.88]. За предметом перетворення рефлексія поділяється на пізнавальну (інтелектуальну), особистісну, діяльнісну, соціальну (кооперативну) і т.д. [27]

Соціальна рефлексія детермінується потребами у самопрезентації і взаєморозумінні, розглядається як операційно – дієвий компонент соціальної перцепції, на підставі якого відбувається соціальне пізнання, визначення себе з точки зору виконання соціальних функцій. В даному аспекті вона надає можливість поглянути на себе з позиції іншого, дозволяє усвідомити власні якості, регулювати поведінку та організовувати спільну діяльність.

Особистісна рефлексія розглядається як процес самопізнання суб'єктом змісту власної психіки, як механізм і форма прояву самосвідомості. Вона передбачає уміння досліджувати свій внутрішній світ і поведінку, зіставляти власні дії з вимогами ситуації, аналізувати свої переживання з переживаннями партнерів по взаємодії.

Інтелектуальна рефлексія розгортається навколо власних пізнавальних процесів, спирається на критичне, рефлексивне, абстрактно – логічне мислення, мисленнєві дії та операції: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння і т.д. Людина фіксує те, що відбувається на рівні власних когнітивних структур, здійснює оцінку продуктів мислєдіяльності, співставляє та перевіряє факти, робить висновки і т.д. Інтелектуальна рефлексія виявляє залежності із гнучкістю, змістовністю та темпом розвитку пізнавальних процесів; широтою, глибиною та самостійністю розуму; послідовністю та обґрунтованістю суджень; здатністю до творчості та відкритістю до нового.

Діяльнісна рефлексія передбачає критичний аналіз себе, як організатора та виконавця діяльності, передбачає установку та уміння діяти в складних та невизначених обставинах, бути готовим до нововведень та змін, розкривати

власний пізнавальний потенціал для вирішення завдань, здатність переосмислювати та вдосконалювати свої навички.

Таким чином, рефлексія розуміється як складний механізм функціонування самосвідомості індивіда, спрямований на інтеграцію різних складових образу «Я» (фізичного, психічного, соціального, реального, ідеального) та його розуміння як унікальної цілості, віддзеркаленої в інших. Як особливий гносеологічний акт, рефлексія спрямована на дослідження змісту власної психіки, відбувається за рахунок використання аналітично – оціночних дій на підставі чого людина робить висновок про те, як вона розуміється іншими. Рефлексія виступає базовою, специфічно людської здатністю, що виявляється у можливостях самопізнання та особистісного зростання. Як складний динамічний процес, рефлексія розгортається на різних стадіях, кожна з яких відображає особливості саморозуміння та самовизначення і спрямована координатию всієї особистості в цілому.

1.3. Психологічні особливості розвитку рефлексивних механізмів в структурі самосвідомості підлітків

Підлітковий період (11-15 р.) [14; 64] – важливий етап онтогенезу, що протікає на фоні суттєвих зрушень в різних структурах психіки та знаменує перехід від дитинства до дорослості. Це складний період кількісно- якісних психічних перетворень, що характеризує появу нового, більш складного рівня існування. В підлітковому віці спостерігається зміна внутрішніх позицій, втрата дитячого статусу та виявляється прагнення самоствердитись в якості повноцінної, самостійної та відповідальної особистості. Це період завершення фізичного дозрівання, активізації особистісного розвитку та поступового входження в соціальний простір і закріплення в ньому.

І.Булах, Ю.Алексеева зазначають, що підлітковий вік розглядається етапом дорослішання і є сенситивним для усвідомлення своїх особливостей та

характеристик, формування «ідеального Я». Під час переходу від дитинства до дорослості відбувається друге народження особистості, що здійснюється за рахунок інтенсифікації процесів самосвідомості [14; 15].

Період дорослішання супроводжується віковою кризою, яка спричиняє глобальні зміни свого «Я» та активізує процеси самопізнання. Центральними новоутвореннями віку виступають: «почуття дорослості», відкриття «Я», розвиток рефлексії, усвідомлення власної індивідуальності та її властивостей; формування нової «Его – ідентичності». Підліток виявляє зацікавленість до своєї особистості, демонструє прагнення розібратися в собі та здатність до самооцінки, самопізнання та саморегуляції.

С.Кучеренко та ін. вважає, що головною особливістю пубертату є інтенсифікація процесів самосвідомості, що де термінується активним розвитком пам'яті, мислення, мовлення, довільних дій, почуттів тощо [39].

Ю.Алексеева самосвідомість підлітка розглядає як важливе утворення періоду, центральну лінію онтогенезу, обґрунтовану усією попередньою його історією [1].

А.Зимянський вважає, що інтенція підлітка на свій внутрішній світ визначається закономірностями розвитку на цій стадії і обумовлюється необхідністю вирішення вікових задач [29]. В підлітковому періоді розвиток самосвідомості спочатку фіксується як накопичення уявлень про себе, по мірі їх інтеріоризації та узагальнення відбувається їх інтеграція, що приводить до усвідомлення себе в єдності всіх проявів. З'являється здатність судження щодо себе та оцінки своєї особистості, що знаменує появу особистісної рефлексії як механізму самоаналізу особистісних якостей.

Розвиток рефлексії є динамічним процесом і проходить декілька стадій. М.Боришевський вважає, що на першій стадії підліткового віку (10-11 р.) відбувається усвідомлення та рефлексія переважно окремих вчинків; на другій (12-13 р.) – аналіз свого характеру і стосунків з людьми, насамперед з

однолітками; на третій (14-15 р.) - спостерігається підвищення самокритичності та узагальнення знань в цілісну концепцію «Я» [12; 13].

Розвиток самосвідомості підлітка і її функціональних механізмів, наприклад рефлексії, на думку С.Максименко [40; 41] складає квінтесенцію періоду і відбувається в умовах соціальної ситуації розвитку та провідної діяльності.

В період пубертату змінюється соціальна ситуація розвитку, у процесі чого відбуваються кількісні та якісні зміни у стосунках. Підліток прагне вийти з під батьківської опіки і приєднатися до референтної групи, освоїти простір взаємовідносин з іншими. З'являється нове ставлення до суб'єктів взаємодії, нові соціальні інтереси та прагнення зайняти гідне місце у суспільстві.

Г.Свіденська зазначає про кардинальність перетурбацій у стосунках підлітка, що сприяє інтенсифікації процесів соціальної самосвідомості та групової ідентичності. Значного впливу тут набуває інтимно – особистісне спілкування, що дозволяє відчувати себе частиною спільноти. Авторка зазначає, що приймаючи цінності референтного середовища підліток порівнює їх зі своїми, що має значення в процесах саморозуміння [56].

Н.Сердюк підкреслює активізацію критичного аналізу власного «Я», те, що відбувається його наповнення новим змістом. Завдяки рефлексії підліток має змогу «подивитися на себе зі сторони», що сприяє поступовій переорієнтації зовнішніх оцінок на внутрішні та формуванню цілісної «Я-концепції». Він здійснює самоспостереження, ототожнює себе з іншим, визначає та співставляє свої властивості, осмислює свою схожість і відмінність з ним. Поєднання інтроспекції (внутрішнього сприйняття свого психічного життя) з децентрацією становить сутність рефлексії, як аналізу й оцінки своїх вчинків в порівнянні із ровесниками [58]. В даному випадку підліток «виходить за межі власної психіки» і стає об'єктом пізнання. Він досліджує себе з точки зору того, як він сприймається іншими, реалізує функцію атрибуції, спостерігає за змінами і т.д., що дозволяє зрозуміти власне «Я» віддзеркалене в інших.

Великого значення у розвитку рефлексії як механізму самосвідомості має спілкування із дорослими, які задають стандарти особистісного розвитку. Авторитетний дорослий є прикладом для наслідування, з ним підліток себе порівнює та асоціює. Відбувається інтеріоризація окремих якостей, самодетермінація перетворення себе відповідно до засвоєних еталонів.

В структурі особистісного розвитку підлітка рефлексія виступає центральним процесом самосвідомості і виконує наступні функції: самоаналізу та самопізнання, самоконтролю, самоконструювання та соціальної адаптації [22; 30]. Вона є свідченням особистісного зростання підлітка, дозволяє якісно досліджувати свої психологічні властивості і виступає в якості операціонально-дієвого механізму самовизначення. Предметом рефлексії стає зовнішність думки та почуття, здібності та риси характеру аналіз яких, дозволяють знайти відповіді на питання: «Хто Я?». Її активізація обумовлюється потребою у самопізнанні і посилюється низкою додаткових обставин: підвищеними вимогами до самостійності підлітків з боку дорослих, інтересом до однолітків, а також прагненням дітей знайти своє місце в колективі. Усі ці обставини штовхають підлітків до самоаналізу, порівняння себе з іншими та оцінки якостей своєї особистості.

Центральним елементом самосвідомості, навколо якого здійснюються рефлексивні дії (за Д.Пугачовим) виступає образ «Я», який представляє систему знань підлітка про риси, які об'єднують і які вирізняють його від інших. Це єдина смислова система узагальнених внутрішніх позицій, що розвивається під впливом соціальної ситуації розвитку та провідної діяльності, в умовах яких формуються дедалі точніші й повніші уявлення про себе, як носія індивідуально – психологічних, психо-фізіологічних, соціальних, фізичних та інших якостей [54]. Під впливом однолітків та дорослих відбувається збагачення ціннісних уявлень про себе, свою успішність у різних видах діяльності та спілкуванні. Образ «Я» виступає своєрідним зразком, відповідно до якого підлітки аналізують та оцінюють себе та своє місце в системі

стосунків з іншими, розуміють яке становище у суспільстві посідають і яке хочуть займати в майбутньому.

На відміну від попереднього стадії, в цьому віці образ «Я» стає більш диференційованим (може вирізнити ідеальне, реальне, фізичне «Я»), водночас і цілісним. О.Ічанська зазначає про ускладнення його загальної структури, збільшення критичного аналізу та усвідомлення його складових [31].

На думку Л.Чепіги у змісті когнітивного компонента «образу Я» підлітка мають місце уявлення про різні риси особистості та самооцінка їхньої вираженості (розумний, добрий, відповідальний і т.д.). Афективний компонент відображає домінантний вид самоствавлення (позитивне чи негативне відношення до себе); конативний - готовність підлітка до самоорганізації та самоконтролю [68].

М.Савчин наголошує, що образ «Я» підлітка вирізняється збільшенням питомої ваги аксіологічного компоненту, в якому спостерігається вираженість ціннісного самовідношення, своєї ролі в системі стосунків з іншими [55].

Активний розвиток рефлексії, як механізму самосвідомості відбувається за рахунок самооцінки, як процесу і результату суб'єктивного аналізу власної особистості. Г.Меднікова [42] зауважує, що протягом підліткового віку спостерігається значний крок у розумінні себе, своїх мотивів, інтересів, цінностей. Змінюється і поглиблюється змістовний аспект самооцінки підлітків, відбувається її поступова переорієнтація з фізичних властивостей на психологічні. Стають більш вираженими моральні, когнітивні та конативні якості. В цьому віці самооцінка залишається не стійкою, залежною від зовнішніх оцінок, недостатньо усвідомленою та адекватною. Проте, по мірі дорослішання вона поступово емансипується від зовнішніх оцінок, підвищуються її зазначені параметри. Самооцінка дозволяє зрозуміти самобутність власного «Я», зумовлює ставлення підлітка до дійсності, оточення, самого себе і є залученою до моделювання життєвих стратегій.

В цьому віці відбувається розвиток не лише особистісної, але й інтелектуальної рефлексії, яка засвідчує формування підлітка як суб'єкта пізнання. Інтенсивний розвиток пізнавальних процесів, що відбувається в умовах учбової діяльності, позитивно впливає на рефлексію. Активізація критичного, абстрактно – логічного, теоретичного мислення, аналізу, синтезу, узагальнення, порівняння і т.д, дозволяє підлітку глибше розуміти способи засвоєння знань, самостійно управляти власною пізнавальною активністю. За рахунок рефлексії предметом аналізу стають пізнавальні процеси і способи їх регуляції, фіксуються зміни на рівні власних когнітивних структур та зрушення у судженнях по типу: «Не знав – Знаю». Рефлексія забезпечує можливість ініціювати розумову діяльність та контролювати її перебіг, підключати нові знання для вирішення учбових задач. Підліток спостерігає за процесами здобуття знань та здійснює оцінку їх результатів.

Таким чином, в структурі психічного розвитку підлітків рефлексія виступає центральним новоутворенням віку, головним інструментом функціонування та динаміки самосвідомості. Вона розвивається відповідно до закономірностей віку, обумовлюється кризою, впливом соціального середовища; характеризується динамічними властивостями та виявляє залежність із такими структурами самосвідомості як образ «Я» та самооцінка. Як особливий дослідницький акт, рефлексія спрямована на дослідження змісту власної психіки, відбувається за рахунок використання аналітично – оціночних дій, спрямованих на інтеграцію різних складових образу «Я» (фізичного, психічного, соціального, реального, ідеального). В підлітковому віці рефлексія виступає специфічною здатністю до самопізнання та розуміння своєї представленості в інших та виступає інструментом вирішення специфічних задач віку.

Висновки до розділу 1

Отримані результати теоретичного аналізу проблеми дозволяють зробити деякі висновки. Рефлексія тлумачиться як центральний багатовимірний компонент структури самосвідомості особистості, що забезпечує реалізацію функцій розуміння й оцінки своїх процесів, станів та властивостей. Це складний механізм розвитку самосвідомості індивіда, спрямований на дослідження змісту власної психіки, головний інструмент самоаналізу і самопізнання. Як складний динамічний процес, рефлексія розвивається на різних стадіях, але найбільш її інтенсифікований характер спостерігається в підлітковому віці. В структурі психічного розвитку підлітків рефлексія виступає центральним новоутворенням віку, основним механізмом розвитку самосвідомості і формування нової внутрішньої позиції – «Я – дорослий». Вона обумовлюється закономірностями віку, виявляє залежність із соціальною ситуацією розвитку та провідною діяльністю. В її структурі виділяють різні складові: образ «Я», самооцінку, аналітично - оціночні дії (інтродекції, проекції, децентрації, атрибуції і т.д.), що дозволяють підлітку зрозуміти себе в контексті широких соціальних стосунків з іншими. Для підлітка рефлексія виступає внутрішнім операційним компонентом, що дозволяє досліджувати себе, аналізувати зміни на рівні власної самосвідомості. На даному етапі рефлексія вирізняється більшою активністю, усвідомленістю, інтегрованістю складових, творчо-перетворювальним характером.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСИВНИХ МЕХАНІЗМІВ РОЗВИТКУ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та процедура дослідження

Емпіричний етап дослідження тривав з листопада 2023 до червня 2024 навчального року. Вибіркова сукупність представлена 41 особою, учнями 8-9-х класів (14-15 років) Криворізької гімназії № 16 м. Кривий Ріг.

Організаційно дослідження складалося з таких етапів:

1. Підготовчий. На даному етапі (після опрацювання науково-психологічної літератури), розроблено план дослідження згідно сформульованої мети; конкретизовано задачі; сформована вибірка, обрано методи та методики дослідження, визначено режим роботи з групою (офлайн та онлайн).

2. Діагностичний етап. У режимі онлайн (опитування, тестування) та офлайн (бесіди) проведено збір матеріалів. Досліджуваним пропонувалися методики, за допомогою яких визначався рівень розвитку їх рефлексії, рефлексивності, рефлексивного мислення. Перед початком діагностики проводилася роз'яснювальна мотиваційно-активізуюча робота. Додаткова (уточнююча) інформація щодо досліджуваних надавалася вчителями та психологом закладу.

3. Етап обробки результатів діагностики та інтерпретації результатів, підготовка матеріалів для подальшої корекційно-розвивальної роботи.

Емпіричне дослідження нами було побудовано на таких принципах:

- принцип безпеки, не нанесення шкоди досліджуваним;
- принцип системності, який передбачав поєднання теоретичного та практичного аспектів;

- принцип полімотивованості, завдяки якому досліджувані не тільки орієнтувалися на важливість, значущість дослідження, але й на можливості розвитку рефлексивності;
- принцип врахування наявних знань, практичного досвіду;
- принцип єдності діагностики та розвитку (корекції);
- принцип зворотного зв'язку;
- принцип надійності передбачав підбір та упровадження валідних методів дослідження, можливості повторення подібного дослідження на інших вибірках.

У ході дослідження було упровадження тестування. Це стандартизована процедура вимірів, наприклад, рівня розвитку рефлексивності, здатність особистості до самоставлення. У ході тестування за допомогою відповідних методик визначалися якісні та кількісні показники. Слід зазначити, що твердження методик було дещо осучаснено та адаптовано нами для кращого розуміння досліджуваними підліткового віку. Наприклад, питання 10 за методикою В.Карпова (*«Для мене важливо в деталях уявляти собі хід майбутньої роботи»*) пропонувалося як: *«Для мене важливо в деталях уявляти собі хід майбутньої (учбової) навчальної діяльності»*.

Використано наступні методики:

- *«Методика визначення рівня рефлексивності»* А.Карпова, В.Пономарьова [77]. На думку авторів методики, рефлексивність - властивість особистості, здатність до рефлексії (процесу самопізнання), допомагає забезпечити цей процес. Методика діагностує чотири рівня рефлексивності: ретроспективну, рефлексію поточного моменту, рефлексію майбутнього, рефлексію спілкування та взаємодії з іншими. У методиці 27 тверджень, за якими потрібно «погодитися - не погодитися» за шкалою від 7 балів (повністю погоджуюсь) до 1 бала (повністю не погоджуюсь).

У результаті набираються бали: від 80 до 172 та вище, бали переводяться у 10 стенів.

7 та більше стенів свідчать про високу рефлексивність, при якій досліджуваний звертається до аналізу своєї діяльності, вчинків інших, встановлює причинно-наслідкові зв'язки своїх дій у минулому, враховує їх наслідки у теперішньому та майбутньому часі;

4-7 стенів - середній рівень рефлексивності;

менше 4-х - низький. Низька рефлексивність проявляється у нездатності виділити власні помилки, невмінні їх аналізувати, складності в роздумах над причинами помилок. Досліджуваний з низьким рівнем рефлексивності фокусується на поверхневих завданнях, має обмеженість у самоаналізі, самостваленні.

- *«Методика рівня вираженості та спрямованості рефлексії»* М. Гранта [78]. За допомогою методики визначається дві форми рефлексії (які діагностуються за двома видами шкал): саморефлексія та соціорефлексія. На кожній шкалі - по 10 прямих та зворотних питань, відповіді на які потрібно оцінити від 1 балу (абсолютно не згоден) - до 6 (повністю згоден). Набрана кількість балів (від 10 до 60) аналізується як співвідношення двох форм рефлексії (саморефлексії, соціорефлексії).
- *Питальник «Диференціальний тип рефлексії»* для визначення рефлексивності як риси особистості. Автори: Д.Леонт'єв, Е.Лаптева, Е.Осін, А.Саліхова [79]. Визначається три види рефлексії:
 - *системна*, яка дозволяє оцінити себе з позицій «суб'єкта» і «об'єкта», комплексно, з різних позицій. Розвиток системної рефлексії важливий для професійного становлення, освіти, саморозвитку. Розвинена системна рефлексія сприяє відкритості новому досвіду, поширює можливості для самовдосконалення, є важливим регулятором діяльності, пов'язана з самодетермінацією;

- *інтроспекція (самокопання)*, що фокусується на самоспостереженні за власними переживаннями, внутрішніми процесами: мисленням, емоціями, сприйманням. Інтроспекція - важливий компонент рефлексивного процесу, поглиблений аспект самопізнання;

- *квazірефлексія*, що спрямована на об'єкт, який не має гострої актуальності наразі. Це своєрідне занурення у стороні роздуми, уявленнями «що було б, якби», фантазування, форма психологічного захисту від неприємної ситуації.

У питальнику 30 тверджень, з якими потрібно погодитися-не погодитися за 4-бальною шкалою (1 бал - «не погоджуюсь»; 4 бали - «погоджуюсь»). Сума балів по кожній шкалі диференціює та визначає рівень рефлексії: від 1 до 13 балів - низький рівень; від 14 до 27 - середній; від 28 до 40 - високий.

- *Інтерв'ю*. Цей оперативний метод ми обрали як додатковий для збору інформації. Він заснований на вербальній взаємодії інтерв'юера та респондента, оперативний, не потребує тривалої підготовки, обробки результатів, дає можливість спостерігати за респондентом. У ході інтерв'ю ми отримали відповіді на питання, частина яких була з методики О.Анісімова по визначенню рефлексивності мислення:

1. Що таке «рефлексія»?

2. Як часто у ході виникнення проблеми ви шукаєте відповідь на питання «Чому так сталося»?

3. Як часто ви шукаєте причину труднощів у вирішенні проблеми у самому собі?

4. Чи повертаєтесь ви до вирішення проблеми, якщо попереднє рішення було невдалим?

5. Як ви вважаєте, чи слід вчитися аналізувати та оцінювати власні вчинки, дії, думки?

- *статистичні методи* обробки даних: використані первинні (визначені: вибіркова середня величина, вибіркова дисперсія, вибіркова медіана) та

вторинні методи статистичної обробки результатів експерименту (кореляційний аналіз за критерієм Пірсона).

Проведена, структурована робота на підготовчому етапі, підготовка досліджуваних, допомога практичного психолога освітнього закладу дозволила провести емпіричне дослідження якісно та своєчасно.

2.2. Результати емпіричного вивчення особливостей розвитку рефлексивних механізмів в структурі самосвідомості підлітка

Розвиток рефлексивних механізмів у структурі свідомості підлітка дає йому можливість активізувати процес самопізнання. Це процес усвідомлення та накопичення знань про особливості своєї життєдіяльності та особистості; пізнання оточуючого світу; важлива умова встановлення відношень з цим світом. У процесі розвитку підлітка самопізнання стає умовою самостійної організації своєї діяльності, вольової саморегуляції поведінки, адекватної оцінки своїх досягнень та особистісних якостей, здібностей, побудови відношень з іншими, особистісного самовизначення.

У підлітковому віці рефлексивні механізми самопізнання працюють через порівняння себе з іншими, потім активізуються процеси самоаналізу, самоосмислення (рефлексії), тому що для цього вже сформувалися інтелектуальні передумови. Рефлексія ускладнюється від простого самосприймання та самоспостереження до самоаналізу поведінки та діяльності. Включеність рефлексії у відображення особливостей особистості ускладнює психологічні механізми осмислення підлітком самого себе, тому важливо виділяти різні види рефлексії.

На початку дослідження було проведено інтерв'ю, під час якого шляхом спостереження та вільної бесіди формувалося уявлення про обізнаність підлітків поняттям «рефлексія», механізмами його протікання.

Утім, вже відповідь на питання «Що таке «рефлексія»?» продемонструвала відсутність чіткого уявлення про цей феномен. Кількісний контент-аналіз показав, що у більшості відповідей «рефлексія» пов'язувалася з «рефлексами», «те, що подає сигнали про людину», «набуте протягом життя». Тільки Віктор З. зазначив, що рефлексія пояснює свою поведінку та вчинки після їх аналізу.

На питання «Як часто у ході виникнення проблеми ви шукаєте відповідь на питання «Чому так сталося?», досліджувані також у більшості не давали чіткої відповіді: «іноді злюся на себе», «коли буває кринжово», «і так розумію, чому це сталося», «а навіщо? Що це змінить?», «батьки і вчителі нам все пояснюють, і ми завжди винні».

27,7% досліджуваних погодилися з тим, що причина проблеми - у них самих (питання 3): «сам винуватий», «чого ти з ним зв'язався, знав же, що він слабак, не вміє зберігати таємницю», «буває так, що спочатку зроблю, а потім жалкую», «хайпу захотілося».

Валерія О. пригадала випадки (питання 4), коли декілька разів поверталася до продумування невдалого вирішення проблеми (пропозицію ігнорувати однокласницю, яка зневажливо ставилася до оточуючих). Але, на думку досліджуваної, вона так і не знайшла правильного рішення, а звертатися до дорослих за порадою не хотіла.

У відповідях на питання 5 - 82% досліджуваних вважають важливим та потрібним розвиток, навчання рефлексуванню, що було враховано нами на формувальному етапі дослідження.

Аналізуючи відповіді, можна зазначити наступне. Підліткова рефлексія - асоціативна, при тому, асоціювання - досить вільне. Спрямована ця асоціативність на самого себе. Будь-які відповіді - свідчення того, як підлітки ідентифікують себе з самим собою, повертаються до самого себе, до власного Я. Це певним чином впливає на самооцінку, самосприймання.

Для більш детального вивчення рефлексії у підлітковому віці, ми провели діагностику рівня рефлексивності досліджуваних за допомогою «Методики

визначення рівня рефлексивності» В.Карпова, В.Пономарьова. Аналіз отриманих результатів тестування відбувався з додатковою бесідою. Результати представлено на рис.2.2.1.

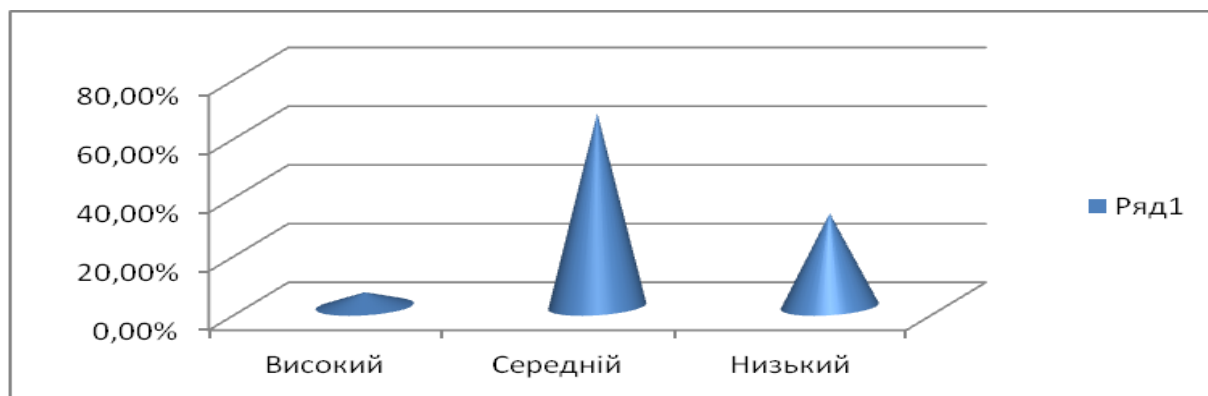


Рис.2.2.1. Рівень рефлексивності (за методикою В.Карпова, В.Пономарьова) (n=41).

Як свідчать дані методики, тільки 2 досліджуваних (4,8%) продемонстрували високий рівень рефлексивності (Олег С. та Соломія В. набрали по 8 стенів); 65,8% (27 осіб) мають середній рівень (4-7 стенів), у 13 (31,7%) досліджуваних рівень рефлексивності низький (кількість їх стенів 2-3).

Зрозуміло, що підліткова рефлексія скоріше асоціативна, неструктурована, перебіг думок залежать від настрою, психічного стану у даний момент. Але минулий та теперішній час у цьому віці не менш важливий ніж майбутнє. Утім, опитаним підліткам було досить складно навіть пригадати якісь події минулого (для ретроспективної, онтогенетичної рефлексії), хоча, зазвичай ретроспективна рефлексія проявляється у схильності аналізу вже виконаної діяльності, минулих подій. Онтогенетична рефлексія стає механізмом, який забезпечує взаємозв'язок минулого досвіду та майбутнього через осмислення та самореалізацію.

В даному випадку - предмет рефлексії - передумови, мотиви та причини того, що сталося, зміст поведінки, а особливо, допущені помилки. Оцінити таку рефлексію можна за тим, наскільки довго підліток аналізує та оцінює минулі події, чи взагалі він здатен аналізувати минуле і себе у ньому. В основному рефлексогенними ситуаціями називали проблеми у навчанні, сварку з оточуючими. Когнітивний показник аналізу відповідей на питання методики, («довго думаю», «розмірковую», «аналізую») був практично відсутній. Майже всі позначили «роздуми над прочитаною книгою» низьким балом як слідство того, що такого виду діяльності у них практично немає. Важко розмірковувати над промахами у минулому, тому що такі «промахи» не ідентифікуються, обдуманість-необдуманість рішень також не піддається аналізу. Яна О. пояснює результати діагностики таким чином: *«чи задумуюсь я над своїми вчинками? Так, іноді пробую оцінити їх «це - добре», «це погано». Але ніхто мені не пояснює, навіщо це».*

Досить низький показник рефлексивності теперішнього часу (ситуативної): рішення підлітками приймаються спонтанно (*«розриваю відношення з «зашквареним» знайомим після сварки», «емоційно реагую у коментарях соцмереж», «відморозжуюсь від зауважень, порад», «коли поганий настрій, можу такого наговорити»*), відповідно до першої думки, яка «прийшла у голову». При цьому досліджувані не виділяють причини та наслідки такої поведінки. Відомо, що ситуативна рефлексія забезпечує безпосередній самоконтроль поведінки людини у актуальній ситуації, усвідомлення її елементів, здатність співвідносити свої дії з ситуацією (в залежності від умов протікання та власним станом). Поведінкові прояви та характеристики ситуативної рефлексії є, наприклад, час витрачений на обдумування, частота аналізу, схильність до самоаналізу, розгорнутість процесів прийняття рішень.

Результати рефлексивності у майбутній діяльності, перспективності, зазвичай, відрізняються цілісністю, спрямованістю на суб'єктний зміст як Я-реального, так і Я-ідеального. Основні поведінкові характеристики

перспективної рефлексії - ретельність планування, продумування деталей, орієнтація на майбутнє. Тобто, група підлітків (з високим рівнем розвитку рефлексивності майбутнього) здатна виділяти не тільки позитивні, але й негативні риси, бачить можливість їх виправити, має потребу планувати майбутнє. Здатність до постановки перспективних завдань також відображається на навчальній, учбовій діяльності, активізує задачі по самовдосконаленню. Наприклад, Олег С. зазначив: *« я пробую уявити, чим все закінчиться, тому не ігнорую деталі. Коли ми виконуємо самостійну роботу, стараюсь не зловживати Інтернет-матеріалами, знаю, як на це реагує наш вчитель з літератури. Так як я планую продовжувати навчання у старшій школі, розумію необхідність знань, отриманих балів, щоб пройти вступні випробування»*. Досліджувані з низьким показником по цій шкалі пояснюють свої показники не конкретно, (*«хочу знайти хорошу роботу», «хочу мати багато друзів», «вчусь, щоб було менше критики дорослих, вона дістала»*), що свідчить скоріше про їх фантазування, а не про прагнення до саморозвитку.

Спілкування та взаємодії з іншими хвилює підлітків, це пояснюється специфікою віку, соціальною ситуацією розвитку, новоутвореннями. По-перше тому, що дозволяє узагальнити досвід свого оточення, оцінити його. По-друге тому, що може сприяти виникненню дієво-перетворюючого відношення до власної поведінки, удосконалити (набути) деякі риси, сформувати переконання, особистісні змісти, самосвідомість у цілому.

Відбувається перехід від оцінки оточуючих до самооцінки, виникає бажання самовиразитися, самореалізуватися. Досліджувані у діагностиці та бесіді підкреслювали і зацікавленість у позитивному оцінюванні себе дорослими (*«звісно, не хочеться щоб про тебе говорили погано»*), однолітками, і роздратованість (*«не завжди розумію, чого від мене хочуть»*), і нездатність підібрати коректні оцінки оточуючим (*«він постійно придумує мені якісь образливі прізвиська, хочеться самому так робити»*), що свідчить про більш розвинену рефлексивність спілкування та взаємодії.

Саме для збору додаткової інформації щодо саморефлексії (схильності до самоаналізу змісту, функцій власної свідомості, процесу протікання власних почуттів та переживань) та соціорефлексії (аналізу власних переживань у відношеннях з оточуючими людьми, схильності до аналізу змісту, функцій свідомості інших людей)) ми провели діагностику за допомогою методики М.Гранта.

Результати представлено у таблиці (дивись таблицю 2.2.1):

Таблиця 2.2.1

Результати діагностики за методикою М.Гранта

Рівень саморефлексії	К-сть (% осіб)	Бали	Рівень соціорефлексії	К-сть (% осіб)	Бали
Високий	2,4 (1)	50-60	Високий	9,7 (4)	50-60
Середній	21,9 (9)	30-40	Середній	29,2 (12)	30-40
Низький	75,6 (31)	10-20	Низький	60,9 (25)	10-20

Слід зазначити, що роз'яснювальна робота проведена з підлітками перед початком дослідження та доброзичливість вплинула на зниження скутості, соціальної бажаності, підвищення щирості у відповідях при обговоренні результатів. Узагальнюючи результати діагностики та бесід, ми зробили наступні висновки: довготривалий термін дистанційного навчання, проблемність підліткового віку, відсутність системної роботи у освітньому закладі щодо розвитку рефлексивності, продемонстрував переважно низький рівень розвитку як саморефлексії, так і соціорефлексії.

Якщо аналізувати відповіді досліджуваних на твердження методики за критеріями розвитку рефлексивного мислення (Н.Дмитерко) [25], то у підлітків практично відсутня «рефлексивна зупинка» з фіксуванням своїх помилок, труднощів («я рідко задумуюсь над причинами своєї поведінки»), оцінка процесу мислення («мені важко зрозуміти як працює моя думка»). Аналізу особистих ситуаційних реакцій, що виникають у відповідної діяльності, не

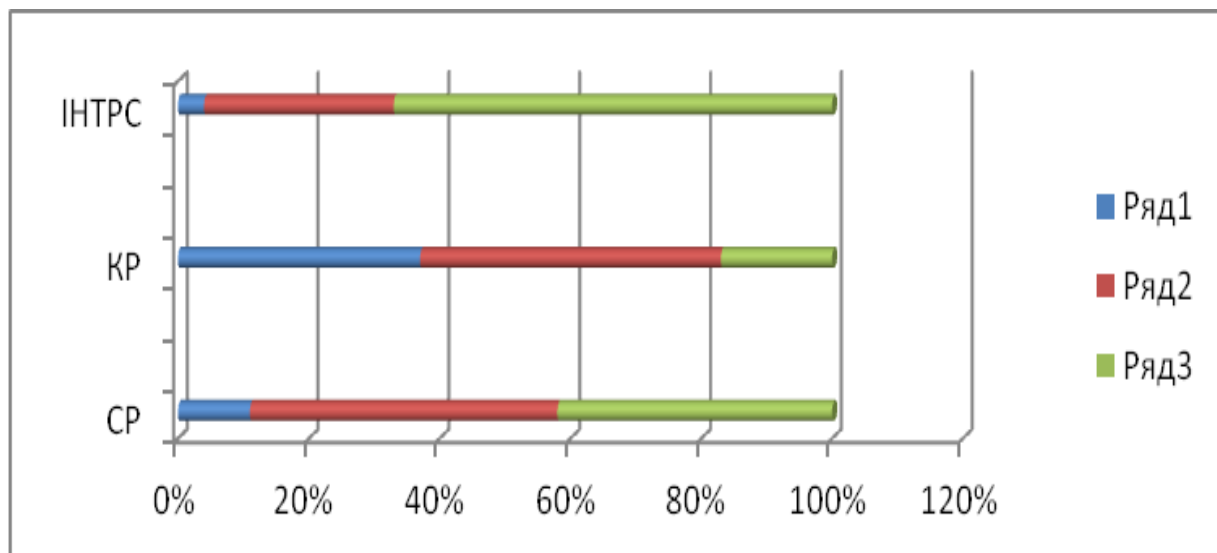
спостерігається («можу робити щось, не замислюючись про наслідки»). Для вирішення проблем, які виникають у навчанні, спілкуванні, житті зрідка звертаються до дорослих (переважно батьків, тренерів), деякі шукають відповіді у google-пошуковнику. Тому саморефлексивний аналіз цінностей, інтересів, мотивів, поведінки, переживань, уявлень був досить однотипним «люблю грати у комп'ютерні ігри, бо цікаво», «цікаво зустрітися з друзями бо вони часто хайплять», «переживаю за батька - він на фронті», «терпіти не можу, коли дорослі постійно навалюють (повчають)».

Прагнення до розуміння почуттів, переживань, мотивів поведінки іншої людини (соціорефлексія) проявлялося у таких відповідях: «поведінка інших людей іноді мене спантеличує (особливо, «коли вчителі ставлять несправедливі оцінки та дратуються, якщо ти виказуєш незадоволення; коли миттєво скаржаться батькам; коли тебе принижують перед всіма»); «мені важко зрозуміти, чого вчитель такий злий. Можливо, дома не все гаразд чи хворіє»; «мені подобається спостерігати за поведінкою інших, переважно це - герої бойовиків»; «так, хочеться справляти приємне враження на інших, але не знаю як. Прикидатися не хочу — противно».

Як відомо, соціорефлексія підлітка пов'язана з його реакцією на зовнішні впливи та соціальні відношення. Вона суттєво впливає на їх адаптацію, емоційний стан, а, головне на здатність до самопізнання та саморегуляції. Саморефлексія дає можливість у процесі порівняння себе з іншими (засобами самопостереженнями) формувати образ самого себе. Образ недосконалий, тому що у ранньому підлітковому віці ще немає глибинного, цілісного розуміння себе, своєї сутності. Порівняння «Я-ІНШИЙ» дає можливість «запускати» внутрішній діалог (самоаналіз), оцінювати себе, самоудосконалювати.

Питальник «Диференціальний тип рефлексії» для визначення рефлексивності як риси особистості визначає рівень системної рефлексії,

інтроспекції, квазірефлексії та демонструє наступний результат (дивись рис.2.2.2)



Примітки: ІНТРС - інтроспекція; КР - квазірефлексія; СР - системна рефлексія

Ряд1 - високий рівень; ряд 2- середній4 ряд 3 - низький розвитку

Рис.2.2.2. Результати діагностики диференціального типу рефлексії.

Високий рівень розвитку по показнику «інтроспективна рефлексія» зафіксовано тільки у 1 досліджуваного (4%). У 67% - рівень інтроспекції - низький. Зважаючи на те, що рефлексія розглядається нами як самоаналіз, осмислення власного життя, своїх вчинків, самоспостереження (інтроспекція, «самокопання») за внутрішніми переживаннями, процесами мислення, емоціями, сприйманням, цей компонент рефлексивного процесу є основним показником поглибленості самопізнання. Отримані відповіді досліджуваних свідчать про те, що механізм рефлексування (інтроспекцію) не було запущено під час навчання у початковій школі. І якщо (за Л.Божович), у 10-11 років підлітки усвідомлюють та рефлексують окремі вчинки, у 12-13 - свій характер відношень з іншими, з однолітками, то в 14-15 років значно підвищується критичність по відношенню до себе, що може призвести (без налагоджених

механізмів рефлексії) до формування негативного Я-образу. Крім того, інтроспективне рефлексування потребує розвиненого інтелекту, який у підлітковому віці також не можна оцінити як високий.

Для запуску процесу інтроспекції досліджуваних підлітків їм потрібні зовнішні орієнтири, саме вони активізують самоаналіз своїх внутрішніх переживань та відчуттів. У питальнику вони погоджувалися з твердженнями *«Аналізуючи власні дії, я дізнаюсь про себе щось нове»*, *«Самопізнання допомагає розуміти інших людей»*, але не могли навести конкретних прикладів, які саме дії вони аналізували, що у розумінні інших їм допомогло.

Хоча не слід забувати, що для психологічного благополуччя (особливо у сучасних умовах) підлітку потрібно думати більш позитивно, що позначиться на поведінковому рівні. Надмірне «самокопання» може вплинути на формування негативного Я образу на когнітивному, емоційному, поведінковому рівні.

По показнику «системна рефлексія»: високий рівень 11%; середній - 47%; низький - 42%. На думку дослідників, така рефлексія - найбільш продуктивна для успішної життєдіяльності. Для підлітка розвинена системна рефлексія дозволить краще розуміти себе, свої вчинки, усвідомити себе у соціальному контексті, оцінити роль у групі, що у подальшому приведе до особистісного зростання та кращої соціальної адаптації. Але, як показує досвід та інформація отримана від вчителів освітнього закладу, психолога, самих досліджуваних, ні освітнє середовище, ні родинне коло не сприяють розвитку необхідного для цього критичного мислення, не практикують обговорення (оцінку) життєвих ситуацій, досвіду спілкування з іншими. У практиці навчальної роботи відсутні такі види діяльності як: написання (проговорювання) текстів, які містять аналіз учбової діяльності; виховні заходи не приділяють процесу розвитку рефлексії ніякої уваги; у процесі інтерактивних занять відсутні завдання щодо системного аналізу подій.

Показники високого рівня у «квазірефлексії» - у 37% досліджуваних, у 17% - показник рівня - низький. У підлітковому віці квазірефлексія (фантазування) частіше за все спрямовується на об'єкт, який не має безпосереднього відношення до діяльності, стану. Це своєрідний вид втечі від реальності, показник низького рівня психологічного благополуччя. Значна кількість «втікачів» від реальності не можуть змістити фокус самосвідомості з негативних думок на здатність до рефлексування. Опитані підлітки зазначили, що люблять *«мріяти про те, чого у моєму житті немає»*, фантазувати про покращення життя (переважно - збагачення), *«подумки подорожувати»*.

Аналіз результатів дослідження показав: серед досліджуваних є підлітки з порушеннями системи внутрішньої поведінкової регуляції, їм притаманний знижений рівень соціалізації (з причин тривалого дистанційного навчання), деякі викривлення емоційної сфери (агресивність, запальність, брутальність, демонстративність, злобність), відсутність гармонії у когнітивному, афективному, поведінковому компонентах образу Я. У поведінковій сфері вони запобігають вирішення проблем (*«а що я можу зробити»*), однотипно реагують на труднощі (*«буде як буде»*), у них відсутня критична оцінка своєї поведінки, як у минулому, так і у теперішньому часі. У афективній сфері - переважно вибухова реакція, підвищений рівень тривожності. У когнітивній сфері - порушення правил умовисновків, наявність *«глобальних»* висновків (*«я так і знав, що так буде, хто б сумнівався»*), формування висновків без аргументів у їх підтримку (*«він постійно бреше і що з нього взяти?»*)

З метою визначення наявності взаємозв'язку механізмів рефлексивності у підлітковому віці та самосвідомістю, було проведено кореляційний аналіз (за Пірсоном) (дивись ДОДАТОК А).

Високий кореляційний зв'язок зафіксовано між шкалою «низький рівень саморефлексії» (за методикою М. Гранта) і шкалою методики В.Карпова «низький рівень рефлексивності» ($r = 0,764$) та помірний кореляційний зв'язок

зі шкалою «низький рівень інтроспекції» (за питальником «Диференціальний тип рефлексії») $r = 0,462$ (табл. 2.2.2).

Сильний кореляційний зв'язок між шкалою "низький рівень саморефлексії" за методикою М.Гранта та шкалою "низький рівень рефлексивності" за методикою В.Карпова ($r = 0.764$) свідчить про те, що рефлексивність, яка включає в себе здатність аналізувати власні думки, переживання та внутрішні процеси, є фундаментальною характеристикою самосвідомості. Зокрема, низький рівень саморефлексії і рефлексивності може говорити про недостатність критичного самоаналізу, що є ключовим для осмислення власної особистості та поведінки. Отримані результати вказують на те, що низькі показники саморефлексії у підлітків напряду пов'язані із низьким рівнем загальної рефлексивності, що може свідчити про їх загальну схильність до поверхневого самоаналізу або відсутність глибокого розуміння внутрішніх процесів.

Наявність помірного кореляційного зв'язку між низьким рівнем саморефлексії та низьким рівнем інтроспекції підкреслює, що ті підлітки, які демонструють низький рівень саморефлексії, можуть бути схильні і до поверхневого самоспостереження, що вказує на низьку здатність до глибокого аналізу власних думок і почуттів.

Зафіксовані результати кореляційного аналізу підкріплюють розуміння рефлексивних механізмів як центрального елемента в процесі розвитку самосвідомості у підлітків. Вони вказують на потенційні області, де психологічна інтервенція може сприяти підвищенню рівня саморефлексії та інтроспекції, що є важливим для здорового психологічного розвитку та адаптації у соціальному середовищі.

При цьому високий кореляційний зв'язок спостерігається між шкалою «високий рівень інтроспекції» і середнім рівнем саморефлексії ($r = 0,672$) та високим рівнем рефлексивності (за методикою В. Карпова, В. Пономарьова)

$r=0,628$; середній кореляційний зв'язок зафіксовано зі шкалою «високий рівень соціорефлексії» $r = 0,464$.

Таблиця 2.2.2.

Таблиця виражених кореляційних зв'язків між шкалами методик, задіяних у діагностичному дослідженні

Шкала діагностичної методики	Кореляційний зв'язок	Шкала діагностичної методики
Низький рівень саморефлексії (за методикою М.Гранта)	$r = 0,764$	Низький рівень рефлексивності (за методикою В. Карпова)
	$r = 0,462$	Низький рівень інтроспекції (за питальником «Диференціальний тип рефлексії»)
Високий рівень інтроспекції (за питальником «Диференціальний тип рефлексії»)	$r = 0,672$	Середній рівень саморефлексії (за методикою М. Гранта)
	$r = 0,628$	Високим рівнем рефлексивності (за методикою В. Карпова, В. Пономарьова)
	$r = 0,464$	Високий рівень соціорефлексії»

Аналіз даних про кореляційні зв'язки у рефлексивних процесах підлітків дозволяє глибше зрозуміти, як різні аспекти самосвідомості взаємодіють між собою. Сильний кореляційний зв'язок ($r = 0,672$) між шкалою "високий рівень інтроспекції" та "середнім рівнем саморефлексії", а також "високим рівнем рефлексивності" (за методикою В.Карпова та В.Пономарьова) підкреслює, що інтроспекція (глибоке усвідомлення власних думок, емоцій та сприйнять) тісно пов'язана з розвитком здатності до самоаналізу та рефлексії.

Високий рівень інтроспекції, як правило, сприяє розвитку більш складних форм самосвідомості, оскільки включає здатність особистості критично аналізувати та рефлексувати власні внутрішні процеси. Це, в свою чергу, веде

до вищого рівня саморефлексії, що підтверджується сильним кореляційним зв'язком з середнім рівнем цього показника. Цікаво, що зв'язок з "високим рівнем рефлексивності" також є сильним, що свідчить про те, що інтроспективні здібності можуть сприяти не тільки самопізнанню, а й глибшому розумінню і переосмисленню власної поведінки та її мотивів.

Середній кореляційний зв'язок між високим рівнем інтроспекції та високим рівнем соціорефлексії також має значення. Соціорефлексія означає здатність особи аналізувати та рефлексувати власні переживання у контексті взаємодій з іншими, що є ключовим для розвитку свідомості підлітків.

Дослідження рефлексивних механізмів у розвитку самосвідомості підлітків підкреслює значущість взаємозв'язків між різними рівнями рефлексії. Аналіз кореляцій виявив важливість рефлексивних навичок у процесах самопізнання та соціальної адаптації. Висновки з цих даних підтверджують, що здатність до рефлексії значно впливає на особистісний розвиток підлітків. За результатами кореляційного аналізу видно, що розвиток внутрішньої рефлексії та здатність до глибокого аналізу мотивів власної поведінки можуть сприяти більш ефективному саморозумінню і кращій адаптації підлітка у соціумі.

Результати діагностики та відповіді підлітків виокремлювали відсутність у них рефлексивних знань та навичок, орієнтували на необхідність їх розвитку у спеціально створених умовах.

Висновки до розділу 2

Емпіричний етап дослідження (листопад 2023 - червень 2024 року) було реалізовано на базі Криворізької гімназії № 16 м. Кривий Ріг з вибіркою, що включала 41 підлітка - учнів 8-9-х класів (14-15 років).

Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити наступні висновки.

Інтерв'ю, проведене на початку дослідження продемонструвало низький рівень обізнаності досліджуваних у феномені «рефлексія», незнання механізмів її функціонування, але прагнення 82% учнів до розвитку рефлексії у спеціально створених умовах.

«Методика визначення рівня рефлексивності» А.Карпова, В.Пономарьова продемонструвала: 2 досліджуваних (4,8%) мають високий рівень рефлексивності; 65,8% (27 осіб) мають середній рівень (4-7 стенів); у 13 (31,7%) досліджуваних рівень рефлексивності низький (кількість їх стенів 2-3). Здобувачам освіти підліткового віку складно пригадати якісь події минулого (для ретроспективної, онтогенетичної рефлексії), а не тільки здатність їх аналізувати, осмислювати. Досить низький показник рефлексивності теперішнього часу (ситуативної): рішення підлітками приймаються спонтанно відповідно до першої думки, яка «прийшла у голову». При цьому досліджувані не виділяють причини та наслідки такої поведінки. Результати рефлексивності у майбутній діяльності свідчать, скоріше, про їх фантазування, а не про прагнення до саморозвитку.

«Методика рівня вираженості та спрямованості рефлексії» М.Гранта. Результати: рівень саморефлексії: високий у 2,4%; низький - у 75,6%; соціорефлексії: високий у 9,7%, низький - 60,9%. На такий результат вплинули наступні фактори: довготривалий термін дистанційного навчання, нерозвиненість механізмів рефлексії, проблемність підліткового віку, відсутність системної роботи у освітньому закладі щодо розвитку рефлексивності.

За питальником «Диференціальний тип рефлексії» високий рівень розвитку по показнику «інтроспективна рефлексія» зафіксовано тільки у 1 досліджуваного (4%). У 67% - рівень інтроспекції низький. Отримані відповіді досліджуваних свідчать про те, що механізм рефлексування (інтроспекцію) не було запущено під час навчання у початковій школі. По показнику «системна рефлексія»: високий рівень 11%; середній - 47%; низький - 42%. Причиною можуть бути неуважність до розвитку рефлексії у освітньому середовищі, родинному колі, нерозвиненість критичного мислення, відсутність практики обговорення (оцінки) життєвих ситуацій, досвіду спілкування з іншими. Показники високого рівня «квазірефлексії» - у 37% досліджуваних, у 17% - показник рівня - низький. У підлітковому віці квазірефлексія (фантазування) частіше за все спрямовується на об'єкт, який не має безпосереднього відношення до діяльності, стану.

За результатами діагностики було проведено кореляційний аналіз, який визначив наявність зв'язку між механізмами рефлексивності та самосвідомістю підлітків.

РОЗДІЛ 3 КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСИВНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ

3.1. Теоретико-психологічне обґрунтування можливостей розвитку рефлексивної самосвідомості підлітка

Теоретико-психологічне обґрунтування можливостей розвитку рефлексивної самосвідомості підлітків базується на наступних аргументах (див. рис.3.1.1)



Рис. 3.1.1. Чинники розвитку рефлексивної самосвідомості

У першу чергу, у вирішенні проблеми розвитку самосвідомості є сприятливість (сенситивність) для цього підліткового віку. А рефлексія підлітка - психологічне новоутворення віку.

Проблема сенситивності (вікової чутливості) є досить дослідженою у віковій психології та означає (за Л.Виготським, Н.Лейтесом), що у цей період відповідні чинники надають чуттєвого впливу на весь хід розвитку, активізуючи у ньому ті чи інші глибинні зміни. Сенситивні періоди супроводжуються оптимальними термінами навчання, відповідно можна припустити, що у сприятливі періоди найбільш дієвими є педагогічний, тренерський, спеціально організований вплив.

Найбільш важливим етапом у формуванні характеристик зрілої особистості, на думку науковців, є підлітковий вік, коли встановлюються такі важливі психологічні баланси:

- між потребою у незалежності та прагненні до продуктивної взаємодії з іншими (однолітками чи дорослими);
- між розвитком волі та самоорганізації (як психологічними засобами внутрішньо особистісної організації) та імпульсивністю (як проявом мимовільної форми самоуправління);
- між продуктивними рефлексивними процесами, заснованими на конструктивній аутокомунікації та неусвідомленістю внутрішніх процесів.

Тобто, сучасні дослідники особистісну зрілість підлітка розглядають крізь призму основних критеріїв: конструктивних форм рефлексії та аутокомунікації.

Рефлексивна самосвідомість підлітка - процес усвідомлення та аналізу думок, почуттів, дій, у результаті чого формується його особистість адекватний образ Я. Рефлексія допомагає адаптуватися до складних соціальних умов на основі розвиненої рефлексивної компетентності. Умовами формування рефлексивної компетентності слід вважати: змістовно-пізнавальну складову (знання підлітка про власну особистість).; ціннісно-мотиваційну (формування власної системи цінностей); емоційно-потребову (емоції, потреби, прагнення). Крім того, рефлексивна компетентність допомагає оцінювати свої внутрішні стани, контролювати поведінку, що є основою ефективної соціалізації. Достатній рівень розвитку рефлексивної самосвідомості сприяє кращому розумінню оточуючих, полегшує взаємодію з ним, пришвидшує налагодження нових соціальних зв'язків.

З розвитком самосвідомості пов'язують прагнення підлітків до самоствердження, самовираження, змінюючи свою внутрішню позицію. Тепер підліток не стільки копіює дорослого, скільки пробує помістити себе у ситуацію дорослого у реальних відношеннях, потребує визнання себе, своєї самостійності.

Підлітки проявляють активність не тільки по відношенню до інших, а й у першу чергу - до себе. Ця активність проявляється у критичному ставленні до себе, рефлексії.

Другий аргумент (чинник) - це створення спеціального розвивального середовища у освітньому закладі, де прискорюються процес розвитку рефлексивної самосвідомості.

Утім, не слід забувати, що активний, але нетривалий період впливу на підлітка у штучно створених умовах, може не сформувати якісні новоутворення. Вважаємо, що весь процес розвитку рефлексивної самосвідомості повинен будуватися на принципах системності, послідовності. Зокрема, повинні бути створені когнітивні, аксиологічні, праксиологічні педагогічні умови (за Т.Мінаковою, Н.Боритко). Також у процес розвитку підлітка повинні бути залучені дорослі (батьки, вчителі). На жаль, у тривалому дистанційному навчанні значно знизилася активність участі підлітків у процесі навчання, зменшилася можливість спілкування, загострилася «стара» проблема: навчання - як передача дітям готових знань та відтворення ними заданих дій. На цей фактор потрібно звернути увагу у першу чергу.

Для підсилення ефекту у розвитку рефлексії потрібне розроблення та упровадження спеціальних корекційно-розвивальних програм.

Такий вид програм повинен створюватися за принципами:

- єдності діагностики та корекції;
- пріоритетності корекції каузального (а не симптоматичного) типу;
- принцип врахування індивідуально-психологічних особливостей підліткового віку;
- принцип активного залучення найближчого оточення підлітка до участі у програмі (батьків, вчителів).

Для підсилення психологічного впливу на підлітка у процесі упровадження програми, важливо визначити його мотивацію, забезпечити чіткий план дій

(ознайомити учасників з планом дій, забезпечити вимірюваність результатів, створити сприятливу атмосферу у групі тощо).

Існує численна, узагальнена Г.Абрамовою, кількість форм корекційної роботи (особистісно-орієнтовна, сугестивна психотерапія, умовно-рефлекторна, поведінкова). Ми при розробці своєї програми поєднували елементи особистісно-орієнтованої та поведінкової психотерапії.

Ефективність того, чи іншого корекційного впливу визначається динамічним змістом вікового періоду, ступенем його відповідності тенденціям вікового впливу.

Все це було враховано нами при розробці програми розвитку рефлексивної самосвідомості підлітка.

3.2. Опис та структура програми розвитку рефлексивної самосвідомості підлітка

Для упровадження у практику подальшої діяльності нами була розроблена програма розвитку рефлексивної самосвідомості, у основу якої була покладені рекомендації О.А.Чаркіної, Т.Савельєвої (дивись таблицю 3.2.1).

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА З РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСИВНОЇ САМОСВІДОМОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Пояснювальна записка

Розвиток рефлексії у підлітковому віці є ключовим для його саморозуміння, саморозвитку, успішної соціалізації. Завдяки розвиненій рефлексії (а підлітковий вік є для цього сприятливим періодом) глибше усвідомлюються свої цінності, поведінка, емоційний стан, а у майбутньому відбувається успішна адаптація до життя, прискорюється самореалізація у професійній діяльності. Розвинена рефлексія впливає на самооцінку, рівень конфліктності, успішність у спілкуванні, емоційну стабільність. Але вплив на

розвиток рефлексивної самосвідомості підлітка повинен бути комплексним, включати батьківський вплив та психолого-педагогічну допомогу вчителів, психологів.

Для розвитку рефлексії можна використовувати такі методи як:

- метод інформаційних повідомлень;
- групові дискусії;
- методи позитивної психотерапії (аналіз притч, робота з метафорами, реінтерпритація тощо);
- проєктивне малювання;
- психогімнастичні процедури (вправи на розвиток саморефлексії, самопостереження);
- рольові, імітаційні ігри.

Мета програми: формування теоретичних знань щодо рефлексивної самосвідомості підлітка, гармонізація Я-концепції підлітка; зміна (покращення) ставлення до себе; знайомство з процесами особистісного саморозвитку за рахунок активізації внутрішніх ресурсів; навичок емоційної і поведінкової саморегуляції; формування уміння і навичок ефективного спілкування.

Структура занять:

- організаційно-вступна частина (вступне слово ведучого, привітання, прийняття (повторення) правил роботи у групі);
- формувально-коригуюча частина (ігри, групова робота, дискусії тощо);
- підсумовуюча частина (зворотній зв'язок, прощання). Кожен учасник повинен озвучити ключові тези заняття, підсумовувати отримані знання, визначити їх важливість-неважливість, потрібність-непотрібність, зрозумілість-незрозумілість.

Опрацювання набутих знань на практиці передбачається за такими моделями: дистанціювання, інвентаризації, ситуативного підбадьорювання, вербалізації, розширення цілей.

Очікувані результати: покращення процесу саморегуляції, розвиток рефлексивної компетентності, усвідомленість у вирішенні важливих задач та викликів життя, емоційна стабільність, покращення навичок спілкування, взаємодії.

Кількість занять:

- для батьків - 2;
- для вчителів - 2;
- для підлітків 7.

Заняття розраховані на 90 хвилин

Періодичність занять 2 рази на тиждень

Кількість учасників – не більше 12.

Таблиця 3.2.1

Комплексна програма розвитку рефлексивної самосвідомості у підлітковому віці

Форми, методи	Мета	Засоби
Просвітництво батьків (2 заняття Х90 хвилин)		
<i>Інтригуюча подорож у світ підліткового віку Зустріч з фахівцями (психолог, нарколог, поліціант)</i>	Ознайомити батьків з особливостями підліткового віку Поповнити знання щодо наслідків відсутності саморегуляції	Презентація щодо новоутворень, соціальної ситуації, провідної діяльності, кризовості віку. Попередній збір анонімних запитань до фахівців. Відповіді фахівців на запитання.
<i>«Посиденьки» по обміну досвідом</i>	Поширити позитивний батьківський досвід, усвідомити основні помилки	Обговорення книги А.Фабер, Е.Мазлиш «Як говорити, щоб підлітки слухали, і як слухати, щоб підлітки говорили». Перегляд фрагментів фільмів («Перед класом», «Золоті руки» тощо). Скарбничка успіху. Робота над помилками.
Вчителю на допомогу (2 заняття Х90 хвилин)		
<i>Презентація «Підлітковий вік: забуте, але важливе»</i>	Актуалізувати знання щодо особливостей підліткового віку	Міні-лекція щодо особливостей підліткового віку. Робота з дидактичним матеріалом «Фізичні, психічні, соціальні новоутворення підліткового віку».

Скарбниця досвіду	Усвідомити досвід роботи з підлітками, узагальнити основні проблеми	Педагогічний ринг «Помилки виховання та навчання підлітків». Групова робота «Розвиток рефлексії у підлітковому віці» (поради батькам та вчителям). Вернісаж «Мої успіхи у роботі з підлітком» Поради психолога «Когнітивні, аксиологічні, праксиологічні умови розвитку рефлексивності у освітньому закладі»
Робота з підлітками (7 занять Х90 хвилин)		
1.Інтерактивна зустріч «Привіт, це я!»	Підвищити мотивацію, зацікавленість. Створити сприятливий клімат	Вправа «Уважне знайомство». Вправа «Моя літера в абетці». Вправа «Face-to-face». Вправа «Візьмемося за руки, друзі». Вправа «Моє звернення до групи»
2.Міні-лекторій «Це важливо знати»	Сформувати теоретичний базис щодо особливостей віку	Інформаційні повідомлення. Спартинг «Що я знаю про свій вік» Перегляд презентації щодо особливостей розвитку у підлітковому віці. Групова робота «Я - дорослий»
3-4.Рефлексія... Що це?	Ознайомити з поняттями рефлексія, її важливістю для подальшої інтеграції у дорослий світ. Сформувати вміння та навички ефективного спілкування	Складання рефлексивного глосарію. Вправа «Я тебе пам'ятаю». Вправа «Всі мої Я - разом». Вправи «Я - спостерігаючий» (для само розуміння); «Складові мого Я» (для самооцінки), «Я-мінливий» (для саморегуляції). Гра «Я - це...» (методика Куна). Дозволяє визначити: соціальне Я, комунікативне Я, матеріальне Я, фізичне Я, перспективне Я, рефлексивне Я, Вправа «Інтерв'ю». Вправа «Я бачу, що ви говорите» (розуміння невербальних сигналів мови) Групова робота «Герб (символ) групи». Перегляд мультфільмів з аналізом помилок у спілкуванні.
4.Саморозвиток та його важливість	Ознайомити учасників з прийомами та механізмами саморозвитку як предиктора самозростання	Рольова гра «Розмова субособистостей» Робота зі шкалою «Готовність до саморозвитку» Презентація «Механізми саморозвитку». Проективне малювання «Я через 10 років» Групова робота «Шкідливі поради»
5.Чарівна скриня внутрішніх резервів	Активізувати потребу у самопізнанні, саморозвитку	Самомоніторинг (внутрішній монолог). Позитивна реінтерпретація «Мої недоліки - мої кращі вчителі»

		Заповнення таблиці «Резерви саморозвитку». Поради психолога
7. Підведення підсумків	Визначити динаміку змін у рефлексивних механізмах у структурі самосвідомості	Гра «Спляче місто» Створення інфографіки «Я - тоді, я - зараз»

У програмі будуть використанні такі **матеріали**.

1. Тези науково-теоретичних матеріалів для формування бази розуміння феномену рефлексивної самосвідомості (для батьків та вчителів).

- *Що таке рефлексивна самосвідомість.* Згідно культурно-історичною концепцією Л.Виготського, кожна психологічна функція має два етапи розвитку: мимовільна (безпосередня) та опосередкована (довільна). Самосвідомість (як вищу психічну функцію) можна досліджувати як у безпосередньому мимовільному прояву, так і у довільній, опосередкованій формі. По структурі самосвідомість складається з поєднання процесів самопізнання, самооцінки, саморегулювання. Компонентами самосвідомості є усвідомлення своєї тотожності, своїх психічних властивостей, своєї активності, самооцінка. Мимовільною формою самосвідомості є слабо диференційоване почуття Я, що формується у дитини з народження до молодшого шкільного віку.

- *Як розвивається самосвідомість.* У ранній період розвитку дитина не усвідомлює своє Я, називає себе по імені, як це роблять оточуючі, тобто існує для себе як об'єкт, ніж самостійний суб'єкт. Почуття Я у дитини 2-3 років є безпосередньою формою самосвідомості. У 7 років з'являється можливість для прояву самооцінки, накопичуються (диференціюються) знання про себе за рахунок екстеріоризованої форми зв'язку з оточенням.

- *Коли самосвідомість набуває рефлексивного рівня.* Перехід на рефлексивний рівень самосвідомості відбувається при розвиненому понятійному мисленні. Саме понятійне мислення допомагає підлітку усвідомити, систематизувати, узагальнити власні внутрішні переживання,

систематизувати їх, а потім на цій основі розвинути розуміння себе (сформувати Я-концепцію). Виходячи з цієї концепції підліток здатен здійснювати свою поведінку. У 6-7 класах формується потреба у досвіді побудови відношень з іншими, у 8-9 класі - загострюються проблеми взаємодії зі значущими дорослими (батьками, вчителями).

Саме така стисла інформація дасть можливість слухачам побудувати понятійний рівень розуміння феномену самосвідомості підлітків, краще зрозуміти його поведінку, сформувати власну концепцію («психологічну теорію»), яка допоможе інтерпретувати не тільки свої думки, почуття, вчинки, а й поведінку оточуючих.

2. Психолого-педагогічні умови розвитку рефлексивності (за Т.Мінаковою, Н.Боритко) (для вчителів):

- Когнітивні (осучаснення процесу навчання, засвоєння знань, забезпечення варіативності змісту навчання);
- Аксиологічні (стимулювання у досягненні мети, активізація процесу оволодіння необхідними навичками, формування ціннісного відношення до набуття знань, пізнавальної самостійності);
- Праксиологічні (мотивація до самостійної пізнавальної діяльності з метою формування та розвитку інтелектуальних вмінь, формування рефлексивної компетентності, актуалізація міжсуб'єктних відношень, індивідуалізація процесу навчання, організація навчальної співпраці «вчитель-підліток»);
- Розробка відповідних авторських програм для побудови системи формування рефлексивної компетентності.

3. Для поглиблення уявлення про Я-концепцію можна використати підготовлені нами таблиці презентації (для батьків, вчителів, підлітків). Див. рис. 3.2.1.

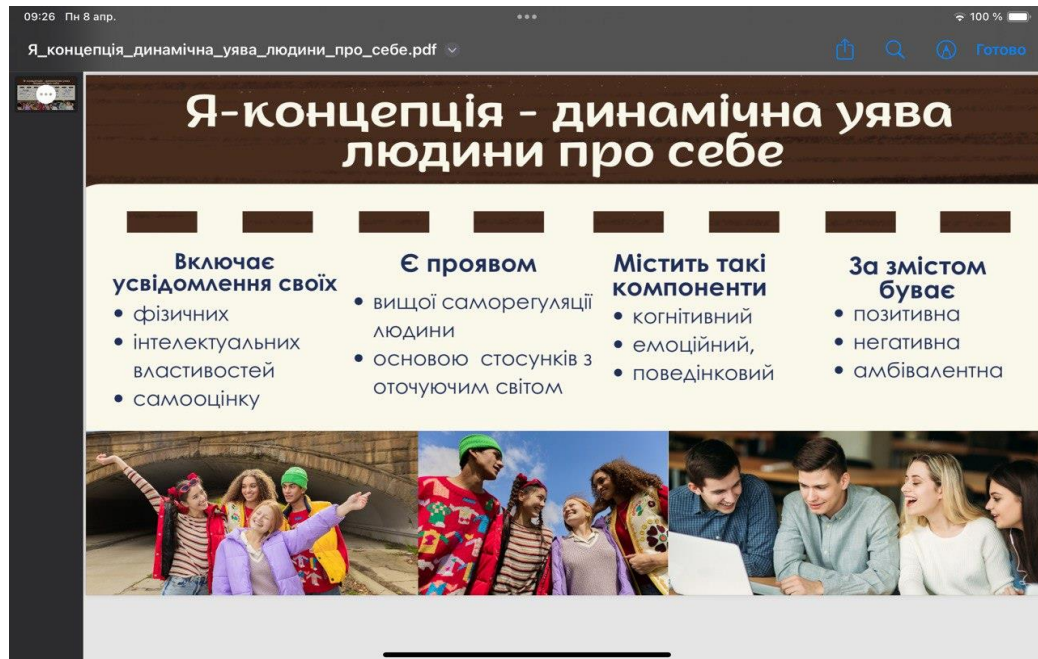


Рис.3.2.1. Зразок наочного матеріалу для комплексної роботи щодо розвитку рефлексивної самосвідомості

4. Для роботи з підлітками можна використати такі форми роботи:

- Психотерапевтична вправа «Зустріч субособистостей». Гра створена на перетині гештальт-терапії, психодрами, психосинтезу Р.Ассаджиолі.
 - на першому етапі учасникам потрібно протягом 15 хвилин записати на аркуші всі свої бажання, пронумерувати їх;
 - розподілити бажання по категоріям (матеріальні, романтичні, статусні, кар'єрні тощо), придумати назву для кожної категорії;
 - зобразити ці категорії у вигляді діаграми «Коло субособистостей» (розподілити назви субособистостей за секторами діаграми, визначити розмір кожного сектору). Повідомити про це групу;
 - вибрати серед учасників тих, хто може зіграти роль кожної субособистості, розмістити їх навколо себе. Протагоністу стати в середину кола, а «субособистостям» спробувати переконати його, що саме вона - найголовніша у його особистості.

- Гра «Спляче місто», адаптована під підлітків. Сутність - розкодувати підлітків м. Кривий Ріг, які загальмовані, сплячі, неактивні. Потрібно запропонувати прості, зрозумілі, реалістичні програми покращення життя. Напрямки, які потрібно покращити:

- неконструктивні взаємовідношення з педагогами, батьками, друзями;
- великий обсяг обов'язків, які формує родина, освітній заклад;
- недовіра до дорослих, дії яких не співпадають з їх вимогами до підлітка.

Гра передбачає групову роботу, де потрібно придумати програму рішення, відтворити проблемні моменти у ігровій формі, знайти спікера, організувати зворотній зв'язок (щоб визначити ступінь переконливості запропонованих рішень).

- Вправа «Моя літера в абетці». Проводиться як правило на етапі знайомства. Кожен учасник групи називає своє ім'я, а потім надає характеристику собі за допомогою слів, які починаються на ту ж літеру, що і ім'я. Наприклад «Я-Олександра - обачлива, обережна у рішеннях, охайна, освічена у психології».

Ми розуміємо, що розробка комплексної програми розвитку рефлексивної самосвідомості підлітків буде потребувати змін та удосконалення у процесі набуття нами досвіду практичної роботи, підвищення рівня науково-теоретичної компетенції, швидкої непередбачуваної зміни умов спілкування з підлітками (формату навчання, ситуації в Україні тощо).

Висновки до розділу 3

Теоретико-психологічне обґрунтування можливостей розвитку рефлексивної самосвідомості підлітків базується на наступних аргументах:

- сензитивність підліткового віку для розвитку рефлексивної самосвідомості (сензитивні періоди супроводжуються оптимальними термінами навчання, відповідно можна припустити, що у сприятливі періоди найбільш дієвими є педагогічний, тренерський, спеціально організований вплив);

- організація психологічної допомоги підліткам в умовах освітнього закладу. Вона повинна будуватися на принципах системності, послідовності. Зокрема, повинні бути створені когнітивні, аксиологічні, праксиологічні педагогічні умови у процесі всього навчання, а потім (як додаткова форма впливу) розроблятися корекційно-розвивальні програми.

Ефективність того, чи іншого корекційного впливу визначається динамічним змістом вікового періоду, ступенем його відповідності тенденціям вікового впливу. Також у процес розвитку підлітка повинні бути залучені дорослі (батьки, вчителі).

Нами була розроблена комплексна програма розвитку, мета якої: формування теоретичних знань щодо рефлексивної самосвідомості підлітка, гармонізація Я-концепції підлітка; зміна (покращення) ставлення до себе; знайомство з процесами особистісного саморозвитку за рахунок активізації внутрішніх ресурсів; навичок емоційної і поведінкової саморегуляції; формування уміння і навичок ефективного спілкування.

У програмі передбачається залучення всіх учасників освітнього процесу. Кількість занять: для батьків - 2; для вчителів - 2; для підлітків - 7.

Заняття розраховані на 90 хвилин з періодичністю 2 рази на тиждень.

Структура кожного заняття: організаційно-вступна частина (вступне слово ведучого, привітання, прийняття (повторення) правил роботи у групі);

формуально-коригуюча частина (ігри, групова робота, дискусії тощо); підсумовуюча частина (зворотній зв'язок, прощання).

Очікувані результати: покращення процесу саморегуляції, розвиток рефлексивної компетентості, усвідомленість у вирішенні важливих задач та викликів життя, емоційна стабільність, покращення навичок спілкування, взаємодії.

Ми розуміємо, що розробка комплексної програми розвитку рефлексивної самосвідомості підлітків буде потребувати змін та удосконалення у процесі набуття нами досвіду практичної роботи, підвищення рівня науково-теоретичної компетенції, швидкої непередбачуваної зміни умов спілкування з підлітками (формату навчання, ситуації в Україні тощо).

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати дослідження, констатуємо, що його мету було досягнуто у процесі роботи. Заплановані завдання виконано в повному обсязі, а саме:

1. Здійснено теоретичний аналіз проблеми самосвідомості і рефлексії у зарубіжній та вітчизняній психології.

Фундаментальна проблема свідомості та самосвідомості особистості в просторі психологічно знання розкриває методологічні засади дослідження проблем розвитку людини і формування вищих психічних функцій.

Особливо проблема самосвідомості виявляє своє значення для підліткового віку – сенситивного періоду інтенсивного особистісного зростання та саморозвитку. Рефлексія є центральним процесом самосвідомості індивіда, що реалізується за допомогою критичного аналізу та виражає прагнення розібратися у собі, визначитися з характеристиками власної особистості.

Рефлексія - провідний механізм самосвідомості, що забезпечує процеси самореалізації дитини на даному віковому етапі, побудову нею цілісного й унікального власного внутрішнього світу. В підлітковому віці рефлексія виступає центральним новоутворенням, що обумовлює зміст і напрямки психічного розвитку, забезпечує здатність до самозмін та самовдосконалення.

В просторі психологічних досліджень проблема самосвідомості і рефлексії представлена в численних працях як зарубіжних (З.Фрейд, Р.Бернс, У.Джемс, А.Бандура, С.Тобіас, Х.Еверсон, Е.Едельман та ін.), так і вітчизняних (Г.Костюк, М.Боришевський, С.Максименко, Н.Чепелева, А.Застело, О.Гуменюк, Л.Сердюк, О.Продан, Л.Терлецька та ін.) науковців.

Проблемам розвитку та виховання моральної свідомості та самосвідомості присвячені роботи І.Беха, Ю.Алексеевої, О.Бондаревської, М.Савчина, Г.Васяновича та ін.

Особливості формування самосвідомості на різних стадіях онтогенезу досліджувались Р.Павелківим, Ж.Мельник, Н.Атаманчук, В.Галузьяк, О.Ічанською. Зокрема у підлітковому віці (І.Булах, А.Зимянський, Л.Чепіга, Я.Гошовський, С.Кучеренко, Г.Свіденська та ін.)

2. Визначено психологічні особливості розвитку рефлексивних механізмів в структурі самосвідомості підлітка.

В структурі особистісного розвитку підлітка рефлексія виступає центральним процесом самосвідомості і виконує наступні функції: самоаналізу, самопізнання, самоконтролю, самоконструювання та соціальної адаптації.

Центральним елементом самосвідомості, навколо якого здійснюються рефлексивні дії виступає образ «Я», який представляє систему знань підлітка про риси, які об'єднують і які вирізняють його від інших.

Активний розвиток рефлексії, як механізму самосвідомості відбувається за рахунок самооцінки, як процесу і результату суб'єктивного аналізу власної особистості.

У структурі психічного розвитку підлітків рефлексія виступає центральним новоутворенням віку, головним інструментом функціонування та динаміки самосвідомості. Вона розвивається відповідно до закономірностей віку, обумовлюється кризою, впливом соціального середовища; характеризується динамічними властивостями та виявляє залежність із такими структурами самосвідомості як образ «Я» та самооцінка.

3. Проведено емпіричне дослідження на виявлення психологічних особливостей рівня розвитку рефлексивних здібностей та рефлексивної спрямованості у підлітковому віці. Здійснено кількісно-якісну інтерпретацію результатів діагностичного обстеження, зроблено висновки щодо особливостей розвитку рефлексії як механізму самосвідомості підлітка.

Емпіричний етап дослідження (листопад 2023 - червень 2024 року) було реалізовано на базі Криворізької гімназії № 16 м. Кривий Ріг з вибіркою, що включала 41 підлітка - учнів 8-9-х класів (14-15 років).

Використано надійні методи та валідні методики дослідження, що продемонстрували наступні результати.

У процесі інтерв'ю визначено низький рівень обізнаності досліджуваних у феномені «рефлексія», незнання механізмів її функціонування, а також прагнення 82% учнів до розвитку рефлексії у спеціально створених умовах.

«Методика визначення рівня рефлексивності» А.Карпова, В.Пономарьова продемонструвала таке: 2 досліджуваних (4,8%) мають високий рівень рефлексивності; 65,8% (27 осіб) мають середній рівень (4-7 стенів); у 13 (31,7%) досліджуваних рівень рефлексивності низький (кількість їх стенів 2-3). Учням складно пригадати якісь події минулого (для ретроспективної, онтогенетичної рефлексії), а не тільки здатність їх аналізувати, осмислювати. Досить низький показник рефлексивності теперішнього часу (ситуативної): рішення підлітками приймаються спонтанно відповідно до першої думки, яка «прийшла у голову». При цьому досліджувані не виділяють причини та наслідки такої поведінки. Результати рефлексивності у майбутній діяльності свідчать, скоріше, про їх фантазування, а не про прагнення до саморозвитку.

Результати «Методики рівня вираженості та спрямованості рефлексії» М.Гранта: рівень саморефлексії: високий у 2,4%; низький - у 75,6%; соціорефлексії: високий у 9,7%, низький - 60,9%. На такий результат вплинули наступні фактори: довготривалий термін дистанційного навчання, нерозвиненість механізмів рефлексії, проблемність підліткового віку, відсутність системної роботи у освітньому закладі щодо розвитку рефлексивності.

За питальником «Диференціальний тип рефлексії» високий рівень розвитку за показником «інтроспективна рефлексія» зафіксовано тільки у 1 досліджуваного (4%). У 67% - рівень інтроспекції низький. Отримані відповіді досліджуваних свідчать про те, що механізм рефлексування (інтроспекцію) не було запущено під час навчання у початковій школі. За показником «системна рефлексія»: високий рівень 11%; середній - 47%; низький - 42%. Причиною

можуть бути неухважність до розвитку рефлексії у освітньому середовищі, родинному колі, нерозвиненість критичного мислення, відсутність практики обговорення (оцінки) життєвих ситуацій, досвіду спілкування з іншими. Показники високого рівня у «квазірефлексії» - у 37% досліджуваних, у 17% - показник рівня - низький. У підлітковому віці квазірефлексія (фантазування) частіше за все спрямовується на об'єкт, який не має безпосереднього відношення до діяльності, стану.

За результатами діагностики було проведено кореляційний аналіз, який визначив наявність зв'язку між механізмами рефлексивності та самосвідомістю підлітків.

4. На основі опрацьованої наукової літератури та отриманих емпіричних даних розроблено комплексну програму розвитку рефлексивної самосвідомості.

При розробці програми враховано:

- сензитивність підліткового віку для розвитку рефлексивної самосвідомості;
- можливості організації психологічної допомоги підліткам в умовах освітнього закладу, яка повинна будуватися на принципах системності, послідовності. Також у процес розвитку підлітка повинні бути залучені дорослі (батьки, вчителі).

Мета програми: гармонізація формування теоретичних знань щодо рефлексивної самосвідомості підлітка, гармонізація Я-концепції підлітка; зміна (покращення) ставлення до себе; знайомство з процесами особистісного саморозвитку за рахунок активізації внутрішніх ресурсів; навичок емоційної і поведінкової саморегуляції; формування уміння і навичок ефективного спілкування.

У програмі передбачається залучення всіх учасників освітнього процесу. Кількість занять: для батьків - 2; для вчителів - 2; для підлітків - 7.

Заняття розраховані на 90 хвилин з періодичністю 2 рази на тиждень.

Структура кожного заняття: організаційно-вступна частина (вступне слово ведучого, привітання, прийняття (повторення) правил роботи у групі); формувально-коригуюча частина (ігри, групова робота, дискусії тощо); підсумовуюча частина (зворотній зв'язок, прощання).

Очікувані результати: покращення процесу саморегуляції, розвиток рефлексивної компетентості, усвідомленість у вирішенні важливих задач та викликів життя, емоційна стабільність, покращення навичок спілкування, взаємодії.

Ми розуміємо, що розробка комплексної програми розвитку рефлексивної самосвідомості підлітків буде потребувати змін та удосконалення у процесі набуття нами досвіду практичної роботи, підвищення рівня науково-теоретичної компетенції, швидкої непередбачуваної зміни умов спілкування з підлітками (формату навчання, ситуації в Україні тощо).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Алексєєва Ю.А. Становлення моральної самосвідомості підлітків у процесі психологічного консультування: автореф. дис. канд. псих. наук. Київ, 2006. 23с.
2. Алексєєв М. Проектування та рефлексивне мислення. *Розвиток особистості*. Харків, 2020. URL: <https://studies.in.ua/ekzamen-pedagogika/1408-proces-rozvitku-osobistost.html> (дата звернення 01.02.2024).
3. Атаманчук Н.М. Розвиток самосвідомості на ранніх етапах онтогенезу. *Психолого-педагогічні аспекти розвитку особистості в сучасному світі*. Полтава: Освіта, 2007. 154с.
4. Афанасенко В. Сутність і розвиток самосвідомості як основа продуктивно-діяльнісного самоздійснення. *Scientific Journal Psychology Travelogs*. 2021. № 2. С.5 – 16.
5. Бегеза Л.Є. Психологічні особливості свідомості та самосвідомості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2013. Т. XI Вип. 16. С.256 – 263.
6. Белякова Ю.А. Аналіз поглядів і становлення теорії «Я – концепції» особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.Костюка. / за ред. С.Максименка*. Київ, 2005. Т. XII. Вип. 3. С.35 – 43.
7. Бех І.Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2012. 256с.
8. Блохіна І.О. Значення рефлексії в діяльності фахівців із управління закладами освіти. Київ, 2019. <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/d1f94837-ad72-4264-8582-f4f378504192/content> (дата звернення 13.03.2024).

9. Бондар В.І. Психологія: підручник. Київ: НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2006. 199с.
10. Бондаревська О. Формування моральної свідомості особистості. *Людина і світ*. 2007. №3. С.40-43.
11. Бордіяну О.В., Чаркіна О.А. Рефлексивні механізми розвитку самосвідомості у підлітків. *Молодь і науковий прогрес у соціально-економічному та освітньому просторі суспільства: матеріали V Міжнародної наукової студентської конференції* (м. Кам'янець-Подільський, 5-6 грудня 2023р.). Кам'янець-Подільський: НРЗВО КПДІ, 2023. С.357-358).
12. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Суми: «Еллада», 2012. 608с.
13. Боришевський М.Й. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. *Психологія і суспільство*. 2009. №4. С.119 – 126.
14. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи: монографія. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340с.
15. Булах І.С, Алексєєва Ю.А. Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка: навчально-методичний посібник. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2003. 73с.
16. Вачков І.В., Дерябо С.Д. Вікна у світ тренінгу. Методологічні основи суб'єктного підходу до групової роботи. <http://www.socium.kiev.ua> (дата звернення 03.05.24)
17. Вікова та педагогічна психологія / за ред. О.В.Скрипченко, Л.В.Долинської, З.В.Огороднійчук та ін. Київ: Каравела, 2012. 400с.
18. Вовканич М.Д. Самосвідомість як чинник особистісного зростання підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія і Педагогіка. 2020. Вип. 32. С.41 – 42.

19. Галузяк В.М. Розвиток професійної самосвідомості студентів вищих навчальних закладів: монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256с.
20. Галузяк В.М. Сутнісні ознаки суб'єктності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки: зб. наукових праць. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. № 6 (30). Ч1. С.262-267.
21. Гандзілевська Г., Костюшко І. Педагогічна рефлексія учителів початкової школи крізь призму критичного мислення. *Вісник Національного університету оборони України*, 56(3), 2020. С.14–20. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-56-3-14-20> (дата звернення 18.05.2024).
22. Гошовський Я.О. Становлення образу «Я» у підлітків школи-інтернату в умовах депривації батьківського впливу: автореф. дис... канд. псих. наук. Київ, 1995. 24с.
23. Гульбс О.А., Кобець О.В., Пономаренко В.В. Дефініції свідомості та самосвідомості особистості. *Науковий вісник ХДУ*. Серія: Психологічні науки. 2018. Т.1. №3. С.36 – 41.
24. Гуменюк О.Є. Психологія «Я»-концепції : монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186с.
25. Дмитерко Н. Рефлексивне мислення в контексті теоретичного та емпіричного пізнання психічної реальності. *Психологія і суспільство*. 2005. №4. С.93 – 97.
26. Жарікова С.Б. Образ «Я» підлітка у цілісній моделі психологічного здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2015. Вип.4. С.85-89.
27. Жирун О.А. Рефлексія як дефініція професійного становлення. *Вісник НТУ КІІ*. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2012. Вип. 1. С.98 – 101.

28. Застело А.О. Теоретико-методичні засади вивчення рефлексії. Сучасний стан проблеми. *Теорія і практика сучасної психології*. 2010. Вип. 1. С.23 – 26.
29. Зимянський А.Р. Соціально-психологічні механізми розвитку моральної самосвідомості підлітків: автореф. дис. канд.. псих. наук. Дрогобич, 2015. 21с.
30. Іванова О.І. Організація самопізнання молодших підлітків як стимул до самовдосконалення *Вісник Харківської державної академії культури*. 2012. Вип.37. С.269-276.
31. Ічанська О.М. Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці: автореф. дис... канд. псих. наук. Київ, 2002. 20с.
32. Кайгер В. Одиниці самосвідомості «образу Я» особистості. *Соціальна психологія: Український науковий журнал*. 2006. № 6. С.68-71.
33. Камінська О.В. Взаємозв'язок оцінних компонентів самосвідомості та емоційно-ціннісного самоствавлення. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. 2005. Т.7. Вип. 6. С.144-155.
34. Кацера А.О. Фактори виникнення і трансформації образу «Я» бездоглядних підлітків. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України /за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. Київ, 2004. Т.1, Вип.13. С.42-45.
35. Клибанівська Т.М. Теоретичні аспекти дослідження самосвідомості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том I. Вип. 51. С.37 – 42.
36. Котлова Л. Структура моральної самосвідомості особистості *Науковий часопис*. Серія: Психологічні науки 2020. Вип. 9 (54). С.89 – 97.
37. Краєва О.А. Психологічний аналіз аспектів «Я – концепції» в структурі особистості підліткового віку під час трансформаційних змін. *Науковий*

- вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологія. 2017. Вип. 5. Т.2. С.65 – 69.*
38. Крижановська З. Особистісна рефлексія як чинник успішної самореалізації особистості
<https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/14843/1/%D1%80%D0%B5%D1%84%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%96%D1%8F11.pdf>
(дата звернення 21.02.2024)
39. Кучеренко С. Методологічні підходи до вивчення самосвідомості особистості підлітків та юнаків. *Психологія і суспільство. 2009. № 1. С.134 – 151.*
40. Максименко С.Д. Психологічні механізми становлення особистості: експериментально-генетичний метод. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. Київ: Ніка-Центр, 2010. Вип. 38. С.18-34.*
41. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі. Т.2. Київ: Форум, 2002. 106 с.
42. Меднікова Г. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2002. 20с.
43. Мельник Ж.В. Зародження самосвідомості особистості в ранньому дитинстві. *Проблеми сучасної психології. 2012. Вип. 17. С.285 – 294.*
44. Мельничук Т.І. Основи становлення самосвідомості в умовах емоційної депривації. *Проблеми загальної та педагогічної психології. 2003. Т.5, ч.7. С.184-187.*
45. Мудрік І.В. Формування самосвідомості особистості за різних форм фізичного виховання. *Теоретико- методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2011. Вип. 15. С.424 – 430.*
46. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: навч. посіб. [3-тє вид., випр.]. Київ: Вища школа, 2004. 487с.

47. Павелків Р.В. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. *Вісник післядипломної освіти*. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2013. Вип. 8 (37) С.84 – 98.
48. Павелків Р.В. Рефлексія як психологічний механізм моральної саморегуляції поведінки особистості. *Психологія: реальність і перспективи*: зб. наук. праць / упоряд. Р.В.Павелків, В.І.Безлюдна. Рівне: РДГУ, Вип. 11, 2018. С.5– 10.
49. Панасенко Е.А., Батлова Є.Е. Психологічні механізми морального зростання особистості у підлітковому віці. *Молодий вчений*. 2018. № 10 (1). С.56 – 62.
50. Пеньковська Н. Рефлексія як об'єкт психологічного аналізу. *Психологія і суспільство*. 2000. № 2. С.66–73.
51. Продан О.О. Психологічні особливості самоусвідомлення особистості: автореф. дис.. канд.. псих. наук. Київ, 2016. 19с.
52. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 274с
53. Психологічні закономірності розвитку громадянської свідомості та самосвідомості особистості: у 2-х т. / М.Й.Боришевський, М.І.Алексеева, В.В.Антоненко та ін.; за заг. ред. М.Й.Боришевського. Київ: Вища школа, 2001. Т.2. С. 120-139.
54. Пугачов Д.Л. Психологічні особливості формування образу «Я» в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологія. 2015. №2. С.98 – 103.
55. Савчин М.В. Психологічний аналіз проблеми моральної свідомості та самосвідомості особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2005. Вип.4, С.115-131.
56. Свіденська Г.М. Особливості формування і розвитку самосвідомості на етапі переходу від підліткового до юнацького віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №4. С.148 – 153.

57. Сергієні О.В., Пріснякова Л.М., Шевяков О.В. Формування особистісної і професійної самосвідомості майбутніх психологів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №6. С.40 – 44.
58. Сердюк Н. Чинники становлення фізичного «образу Я» у підлітковому віці. *Науковий вісник МНУ ім. В.О.Сухомлинського*. Серія: Психологічні науки. 2017. №1. С.169 – 172.
59. Співак Л.М. Особливості становлення наукової думки про самосвідомість у філософсько-психологічному історіогенезі. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип.14. С.757 – 766.
60. Таран О.П. Фактори становлення самосвідомості дитини. Київ.: URL http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1319/2/O_Taran_VPISP_IPSP.pdf (дата звернення 27.03.2024)
61. Терлецька Л.Г. Психологічні механізми процесу самоаналізу: монографія. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2006. 239с.
62. Ткачук С. Психологічний аналіз самотворення позитивної «Я – концепції». *Психологія і суспільство*. 2003. №3. С.45–54.
63. Тодорів Л.Д. Рефлексивні складові самосвідомості та їх розвиток в умовах занять з елементами тренінгу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. №2. С. 79-86.
64. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: НУБіП, 2017. 548с.
65. Трофименко Н.Є. Самоставлення як один із ефективних компонентів розвитку самосвідомості в сучасних умовах. http://www.nauka.com/DN2006/Psichologia/5_trofimenko.dok.htm (дата звернення 23.02.2024)
66. Український Я.І. Рефлексія як засіб саморозвитку особистості. *Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка*. Серія: Соціологія. Психологія. Педагогіка. 1999. Вип.7. С.24–27.

67. Чепелева Н.В. Ідентичність особистості в контексті психологічної герменевтики. *Збірник наукової студії із соціальної та політичної психології*. 2006. Вип.13 (16). Київ: Міленіум., 2006. С.13–24.
68. Чепіга Л.П. Розвиток «Я-концепції» у підлітковому віці в залежності від засобу організації учбової діяльності у початковій школі: автореф. дис... канд. псих. наук. Одеса, 2002. 20с.
69. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків.: Прапор, 2007. 640с.
70. Higgins T., Strauman T., Klein R. Standarts the process of self-evaluation: multiple-affects from multiple stagets. *Annual Reviews of Social Cognition*. 1986. V. 3 (2). P.23 – 31.
71. Markus H. Self-knowledge: An expanded view. *Journal of Personality*. 2003. №51. P.543-565.
72. Palfrey J. Born Digital. Understanding the first generation of digital natives. New York, 2008. 76p.
73. Pilarska A., Suchańska A. Self-Complexity and SelfConcept Differentiation. *Current Psychology*. 2015. №34 (4). P.723–743.
74. Popovici D.-V., Buică-Belciu C. Self-concept Pattern in Adolescent Students with Intellectual Disability. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*. 2013. Vol.78. P. 516–520.
75. Stets J. E. Identity Theory Social Identity. *Social Psychology Quarterly*. 2000. № 3. P. 224–237.
76. Tobias S., Everson H. T. Knowing what you know and what you don't: further research on metacognitive knowledge monitoring. *College Board Research Report*. New York, 2002. 178 p.
77. Методика діагностики рефлексивності В.Карпова-В.Пономарьова. URL: http://psih.pp.ua/10398_5_3_методика_діагностики_рефлексивності_методика_а_в_карпова_в_в.html#google_vignette

78. «Методика рівня вираженості та спрямованості рефлексії» М.Гранта
[URL:http://psih.pp.ua/10570_5_6_методика_рівня_вираженості_та_спрямованості_рефлексії_м_гранта.html](http://psih.pp.ua/10570_5_6_методика_рівня_вираженості_та_спрямованості_рефлексії_м_гранта.html)
79. Питальник «Диференціальний тип рефлексії». Автори: Д.Леонт'єв, Е.Лаптева, Е.Осін, А.Саліхова URL: <http://testik.com.ua/dyferentsialnyj-test-refleksyvnosti-d-o-leontyev-ye-m-osin/>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

**Таблиця виражених кореляційних зв'язків між шкалами методик
здіяних у діагностичному дослідженні**

		Низький рівень саморефлексії	Низький рівень рефлексивно сті	Низький рівень інтроспекції	Високий рівень інтроспекції	Середній рівень саморефлексії	Високий рівень рефлексивно сті
Низький рівень саморефлексії	Кореляція Пірсона Знач.	1	,764** ,002	,462** ,002	,358 ,171	-,304 ,002	,327 ,001
Низький рівень рефлексивності	Кореляція Пірсона Знач.	,764** ,002	1	,282 ,068	,236 ,001	-,234 ,001	,156 ,028
Низький рівень інтроспекції	Кореляція Пірсона Знач.	,462** ,002	,282 ,068	1	,262 ,001	,228 ,068	-,213 ,151
Високий рівень інтроспекції	Кореляція Пірсона Знач.	,358 ,171	,236 ,001	,262 ,001	1	,672** ,002	-,089 ,756
Середній рівень саморефлексії	Кореляція Пірсона Знач.	-,304 ,002	-,234 ,001	,228 ,068	,672** ,002	1	,628** ,002
Високий рівень рефлексивності	Кореляція Пірсона Знач.	,327 ,001	,156 ,028	-,213 ,151	-,089 ,756	,628** ,002	1