



*§1.16 ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСІЇ В КОНТЕКСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОГО ПІДЛІТКА (Маляр О.І. Комунальний заклад вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти», Подкопаєва Ю.В. Національний авіаційний університет)*

**Вступ.** Наша сучасність відзначається високим ступенем мінливості культурних впливів, безперечною зміною вимог, пріоритетів, настанов, цінностей. Така ситуація зумовлює об'єктивну необхідність у здійсненні рефлексії, що покликана розкрити адаптивні, самоактуалізуючі можливості людини й ті особистісні якості, які визначають її самоцінність і мають бути збережені в процесах соціального вираження, захищені від нівелювання зовнішніми впливами, розкриті в продуктивній самореалізації. Важливу роль у процесі самопізнання та розумінні людьми один одного відіграє рефлексія. Значущості набуває вплив рефлексії у контексті самореалізації особистості.

Розуміння рефлексії упродовж всієї історії становлення психологічного знання мало багато підходів. Від суто філософського, де Дж. Локк визначав її як спостереження, якому розум підпорядковує свою діяльність, до суто психологічного підходу І. Карпова, який вважав, що рефлексію слід розглядати у трьох основних модальностях психіки особистості: рефлексія як стан, як властивість і як процес. Рефлексія виступає як процес осмислення особистісних змістів (образів особистості, з якими ототожнює себе «Я»), який призводить до їх поступальних змін і породжує новоутворення особистості (І.Д. Бех, І.М. Семенов, С.Ю. Степанов та ін.).

**Виклад основного матеріалу.** Значну увагу вивченню рефлексії як категоріального засобу розкриття сутнісного змісту низки психологічних феноменів і фактів та як





пояснювального принципу організації і розвитку психіки людини приділяли такі відомі психологи, як Б.Г. Ананьєв, П.П. Блонський Л.С. Виготський, Ж. Піаже, С.Л. Рубінштейн. Завдяки проведеним ними дослідженням було встановлено, що рефлексія – один з важливих чинників становлення і розвитку особистості людини.

На думку В.І. Степанського та І.Л. Енгельса, становлення суб'єктності відбувається за трьома етапами: усвідомлення індивідом свого тіла не просто як даного йому в безпосередніх відчуттях, а одночасно, як і об'єкт свого управління (соматичне Я); усвідомлення себе як суспільної істоти, здатної до соціальної активності (соціальне Я); рефлексія власного психічного світу, не тотожного психічному світу інших людей (психічне Я) [8]. Процес соціалізованого виховання, на думку вчених, визначає основні напрямки для розвитку суб'єктності особистості. В.О. Ядов теж розглядає суб'єктність як властивість особистості, яка набувається, формується в життєдіяльності, кристалізованій у потенціях людини [10].

І.І. Резвицький щодо цього зазначає, що «в якості індивідуальності людина є автономним і неповторним суб'єктом свідомості і діяльності, здатним до самовизначення, саморегулювання, самовдосконалення в умовах суспільства» [7, С. 38].

Людина як суб'єкт формується і виявляється у процесі спільної діяльності, шляхом діалогічної взаємодії, у результаті співвіднесення актуальних та історичних соціально-культурних норм із власним образом зовнішнього та внутрішнього світу. Таке співвіднесення можливе завдяки рефлексії як складовій свідомості, а саме – здатності мислити за іншого, бачити, оцінювати себе та свої дії з позиції інших.

Ми погоджуємося з думкою Мільчевської Г.С., що особистісна самореалізація підлітка пов'язана, перш за все, з





пошуком свого власного Я, пізнанням своїх можливостей, здібностей, талантів та реалізацією і втіленням їх у життя. В даному контексті важливим є визначення поняття «рефлексія». Так, рефлексія – це роздуми людини про свій внутрішній стан, самоаналіз; здатність людини звертатися до початку своїх дій; вміння знаходитися в позиції спостерігача; роздуми особистості про те, що вона робить, яким чином пізнає себе [5, С. 181].

Рефлексивність – це здатність до відображення «образу-Я», а також усвідомлення сутності своєї особистої взаємодії з іншими людьми [1, С. 32]. І.С. Кон розуміє рефлексивність як здатність поставити себе на місце іншого та усвідомити ставлення інших до себе [4, С. 37]. Отже, рефлексивність проявляється в аналізі своїх задумів, своєї діяльності, наслідків прийнятого рішення, коли людина одночасно виступає і суб'єктом, і об'єктом самоспостереження, а також у здатності людини до аналізу своєї взаємодії з оточенням.

Важливим, на думку А.С. Шарова, є розгляд рефлексії як механізму, що спричиняє зміни не тільки в діяльності, яка упредметнює активність людини і в підсумку змінює звиклий перебіг подій, а й у суб'єкті – через рефлексивну організацію її внутрішнього світу, за допомогою інтеграції та диференціації меж смислової сфери особистості [4].

А.В. Карпов, розглядаючи зміст поняття рефлексії, розрізняє три основні її види: ситуаційну, ретроспективну і перспективну. Так, ситуаційна рефлексія виявляється у самоконтролі поведінки людини в певній ситуації, осмислення її елементів, аналізі співвідношення своїх дій із ситуацією відповідно до мінливих умов. Така рефлексія виражається в обмірковуванні суб'єктом своєї поточної діяльності, у розгортанні процесів ухвалення рішення, у схильності до самоаналізу у певних життєвих ситуаціях. Ретроспективна рефлексія виявляється в схильності до





аналізу вже виконаної в минулому діяльності та подій, що відбулися. Така рефлексія виражається у частоті і тривалості аналізу та оцінки суб'єктом минулої події. Перспективна рефлексія виявляється у співвідношенні аналізу майбутньої діяльності, поведінки з плануванням, прогнозуванням ймовірних результатів. Основними характеристиками такої рефлексії є – деталізація планування поведінки, частота звернення до майбутніх подій, орієнтація на майбутнє [3].

І.Д. Бех зазначає, що рефлексія є засобом усвідомлення суб'єктом підґрунтя власних дій, це спрямованість мислення на себе, на власні процеси і продукти діяльності. Вченим описані й досліджені такі види рефлексії як регулятивна (внутрішнім об'єктом якої є увага, що визначає зосередженість і спрямованість виховного процесу), визначальна (осмислення суб'єктом свого Я та усвідомлення того, що віддаляє його від досконалості), синтезуюча (узгодження гуманістичних цінностей з Я-духовним), створювальна (розвиток і саморозвиток особистості) [2].

Погоджуємося з думкою науковиці Яковицької Л.С. про те, що рефлексія є базовою здатністю людини, специфічною і фундаментальною складовою істинно людського способу життя, діяльністю із саморозвитку, самовивчення, самопроекування, конструювання себе, які спрямовані на розвиток прийомів самопізнання, саморозуміння, самоідентифікації, уміння приставати на різні позиції. З підвищенням рівня реалізації рефлексії збільшується інтерес до власної індивідуальності, підвищується усвідомленість власної мотиваційно-потребової, емоційно-вольової та когнітивної сфер, що, в свою чергу, визначає становлення самоприйняття, аутосимпатії, самоповаги, позитивного інтегрального самоставлення, як умова успішної самореалізації особистості [11].

Перше дослідження, що розкривало сутність





особистісної рефлексії підлітків, було виконане Н.І. Гуткіною, яка розглядала даний феномен як механізм самосвідомості, як особливий акт самодослідження, при якому індивід вивчає власний внутрішній світ і самого себе як дослідника. Проявом особистісної рефлексії в її дослідженні виступили рефлексивні очікування, а критерієм наявності – самоаналіз, який приводить до нових знань про себе. Підкреслюється, що підлітковий вік є сензитивним періодом у розвитку особистісної рефлексії. А.М. Прихожан, вивчаючи емоційно-ціннісне ставлення підлітків до себе, виявила, що рефлексивний аналіз зумовлює як позитивне, так і негативне емоційне ставлення до себе, яке залежить від оцінного ставлення оточуючих і, перш за все, від ставлення однолітків [6].

Дослідження проводилося на базі загальноосвітніх шкіл міста Вінниці. Загальна кількість досліджуваних склала 100 учнів 7-8 класів, віком 12–14 років.

До комплексу методик дослідження рефлексії підлітків увійшли наступні: опитувальник «Визначення індивідуального вияву рівня рефлексивності» (авт. А.В. Карпов, В.В. Пономарьова); метод сфокусованого інтерв'ю (авт. Н.О. Дєєва); опитувальник «Диференціальний тип рефлексії», розроблений Д.О. Леонтєвим, К.М. Лаптевою, Є.М. Осіним і А.Ж. Саліховою.

За допомогою методики «Визначення рівня індивідуальної міри рефлексивності» (авт. А.В. Карпов, В.В. Пономарьова) було досліджено дві основні сфери реалізації рефлексивних процесів – перебіг власного мислення, свідомості, діяльності, особистості, з одного боку, і зміст свідомості іншої людини, розмірковування за неї, розуміння її позиції і мотивів – з іншого.

Обстеження проводилося у формі письмового опитування з учнями 7-8 класів.

У результаті проведеного дослідження рівнів рефлексії





у підлітків були отримані такі показники: серед учнів 7-их класів дуже низький рівень мають 17% підлітків; низький – 30,7% підлітків; середній рівень виявлено у 51,2% підлітків, а в учнів 8-их класів були зафіксовані такі дані: дуже низький рівень – 9,1% підлітків; низький – 24,3% підлітків; середній – 53,6% підлітків; високий – 7,3% підлітків; дуже високий рівень продемонстрували 4,8% підлітків.

У більшість дітей підліткового віку розвиток рефлексії має середній рівень, а це свідчить про те, що ці діти аналізують свої задуми, поведінку, наслідки своєї діяльності, взаємодії з іншими людьми, але не в повному обсязі. Вони не завжди можуть зрозуміти позицію іншої людини, поставити себе на місце іншого, зрозуміти свою роль у власному житті та житті інших людей. Низький рівень розвитку характеризується дуже слабким внутрішнім аналізом своєї діяльності, вчинків, особливо їх наслідків і труднощами у навчанні.

Високий та дуже високий рівні рефлексії містять дві основні характеристики: 1) спроможність долучати до кола предметів уявного розгляду власні думки, відчуття і вчинки, що дозволяє підліткові бачити себе очима інших та усвідомлювати недоліки і переваги власної особистості; 2) можливість розрізняти суперечність між думками, словами і вчинками, що дає змогу «створювати» ідеальні конструкції, які не обов'язково висловлювати або втілювати в дію, тобто мовиться про здатність оперувати ідеальними ситуаціями та обставинами.

Отже, найбільш сензитивним періодом розвитку даних рівнів рефлексії слушно вважати вік 15–17 років. Саме у цей період досягається її висока функціональна дієвість, коли у більшості старшокласників вона адекватна їх можливостям самореалізуватися, у багатьох наближається до оптимального особистісного перебігу. Тому у віці 12–14 років дані рівні (високий та дуже високий) були виявлені у найменшій





кількості учнів.

За допомогою методу сфокусованого інтерв'ю (авт. Н.О. Деева) та опитувальника «Диференціальний тип рефлексії», розробленого Д.О. Леонтьєвим, К.М. Лаптевою, Є.М. Осіним і А.Ж. Саліховою, встановлено системну рефлексію, інтроспекцію та квазірефлексію.

Рефлексія як здатність довільного звертання людської свідомості на саму себе має два аспекти: механізм довільного маніпулювання ідеальними змістами в розумовому плані, заснований на переживанні дистанції між своєю свідомістю і її інтенціональним об'єктом, і спрямованість цього процесу на самого себе як на об'єкт рефлексії.

Системна рефлексія була виявлена у 43,4% семикласників та у 43,9% учнів, які навчаються у 8 класі, що свідчить про здатність до самодистанціювання, яке дозволяє вибірково ставитися до самого себе як до авторського проекту, піклуватися про себе і працювати над собою, спрямовуючи зусилля на зміну того, що суб'єкт вважає за потрібне змінити. У підлітків системна рефлексія залежить від спроможності не фіксуватись на переживаннях, що деструктивно впливає на результат, а мобілізовано зібрати інформацію актуального досвіду, дистанційно профільтувати цю інформацію через процеси внутрішнього діалогу та зробити висновок про свій стан.

Найменше досліджуваних учнів виявили інтроспекцію (23% підлітків; 12% підлітків), це вказує на те, що підлітки частіше виявляють здатність до самодослідження, інтерес до свого внутрішнього світу, власних думок, поглиблено осмислюють свої переживання. Слід зазначити, що інтроспекція, утворена домінуванням спрямованості свідомості на себе та ігноруванням зовнішньої ситуації, є одностороннім процесом, а отже, не сприяє повноцінному сприйняттю себе в ситуації взаємодії.





Квзірефлексія є формою психологічного захисту через відхід від неприємної ситуації, реальне вирішення якої не проглядається. За отриманими результатами дослідження квазірефлексії (виявлено в учнів сьомого класу – 33,3%; виявлено в учнів восьмого класу – 43,9%), нашим респондентам доволі важко конструктивно взаємодіяти із зовнішнім світом. Це обумовлено внутрішніми протиріччями, пережитими підлітками при самоаналізі свого «Я», підлітковим комплексом емоційності (егоїстичність, «міф про власну винятковість» та феномен «уявна аудиторія»).

Досліджуючи види рефлексії ми отримали такі результати: ретроспективну рефлексію виявили у 30% учнів 7-их класів, а в учнів 8-их класів виявлено 36%; ситуативну рефлексію демонструють 43% семикласників і 36% восьмикласників; перспективну (проспективну) рефлексію виявлено у 21% учнів 7-их класів та у 27% учнів 8-их класів. Отже, ретроспективна рефлексія пов'язана з осмисленням образу самого себе в минулому та тих чинників особистісних конфліктів, які виникали на пройденому шляху життя. Ситуативна рефлексія забезпечує включення цілісного «Я» в безпосередню («тут і тепер») ситуацію та осмислення значущості «для мене» тих чи інших сторін своєї особистості, але підлітки не завжди відстежують ситуації, які виникають, не рефлексують свої дії і власну поведінку та докладені зусилля інших людей. В даному випадку перспективна рефлексія означає створення майбутнього життєвого «поля» і свого образу в ньому з можливими перспективами подолання особистісних конфліктів. З трьох видів рефлексії – ретроспективної, перспективної, ситуативної, – остання, особливо в учнів підліткового віку, проявляється найбільше. Це пояснюється індивідуальними та віковими особливостями досліджуваних.

Визначення особливостей рефлексивної активності в





контексті самореалізації розглядалося через афективність, когнітивність та конактивність. Більшість підлітків (51% учнів) мають афективну активність, яка виявляється у підвищеній емоційності, експресії емоцій і відчуттів, котрі переживаються глибиною – у рефлексії своїх емоційних хвилювань, які ніби дають заряд для внутрішніх змін, що часто можуть бути неусвідомлюваними. Також, когнітивну активність виявлено в учнів підліткового віку (29%), основний зміст якої полягає у роздумах про події, в аналізі життєвих ситуацій, в осмисленні і пошуках варіантів виходу з них, у плануванні і передбаченні дій тощо. У підлітковому віці конативний аспект рефлексії продемонстрували 20% учнів. Це свідчить про те, що підліток опановує уміннями-здатностями до самоаналізу, самомотивації, саморегуляції, самокоординації, самоконтролю, самооцінки, а найголовніше – починає усвідомлювати свою індивідуальність, тобто визначає свою позицію у соціумі, одержує цілеспрямований поступ усередині самого свого психодуховного життя.

Досліджуючи якості та особливості рівнів рефлексії у підлітковому віці ми виявили, що найактивніше розвиваються організованість й обґрунтованість, поєднуючись з тактичним та операційним рівнями. Якості рефлексії можуть бути одними із механізмів її розвитку у процесі суб'єктності особистості, як умова успішної самореалізації.

У підлітків обґрунтованість (виявлено в учнів сьомого класу – 35%; виявлено в учнів восьмого класу – 36,5%) здебільшого спрямована на оформлення цінностей смислової сфери особистості, проявом чого служить намагання аргументувати важливість і причини того, що відбувається з ними, знайти підстави своїх дій, зіставити явища, які впливають на їх власне сприйняття, внутрішнє прийняття.

Таким чином, при осмисленні значущої події і себе у





ній, своїх цінностей і смислів, деякі підлітки (учні сьомого класу – 19,5%; учні восьмого класу – 23%) виходять на широкий, ціннісний, узагальнений, або стратегічний рівень рефлексування. Вони прагнуть аналізувати й осмислювати події свого життя, знайти дійсні причини і підстави того, що відбувається. У 12–14-річних підлітків спостерігається більш рівномірний вияв рефлексивних ознак, плавне зростання значень від організованості до обґрунтованості.

**Висновки.** Як показав аналіз результатів дослідження, рефлексія є одним із основних механізмів психологічного становлення особистості, що стимулює успішну самореалізацію підлітка. Основною проблемою сучасних підлітків є вміння неефективно використовувати минулий досвід, що феноменально підтверджується результатами. Наприклад, підліток аналізує свій вчинок, усвідомлює, що вів себе неадекватно ситуації, з вірою прогнозує, що у майбутньому так вчиняти не буде. Але коли він опиняється в аналогічній ситуації, то все ж вчиняє як і раніше – втрачає контроль над собою і над ситуацією у цілому. Виходить, що у його свідомості минуле і майбутнє перебувають у відриві від сьогодення. Це свідчить про недостатній рівень розвитку рефлексії у дітей підліткового віку та необхідність розроблення й впровадження соціально-психологічного тренінгу з розвитку рефлексії в контексті успішної самореалізації.

### Список використаних джерел:

1. Берне Р. Развитие «Я-концепции» и воспитания. Москва, 1986. 320 с.
2. Бех І.Д. Духовні цінності як надбання особистості. *Рідна школа*, 2012. № 1–2 (985–986). С. 9–12.
3. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности : монография. М. : Изд-во “Институт психологии РАН”, 2004. 424 с.





4. Кон И.С. Открытие «Я» . М. : Политиздат, 1978. 367 с.
5. Мільчевська, Г.С. Рефлексія як важлива умова особистісної самореалізації старшого підлітка в дитячому закладі оздоровлення та відпочинку. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 2013. 10 (IV). С. 180-185.
6. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков : психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
7. Резвицкий И.И. Личность. Индивидуальность. Общество : Проблема индивидуализации и ее социально-философский смысл. М. : Политиздат, 1984. 141 с.
8. Степанский В.И. Свойство субъектности как предпосылка личностной формы общения. *Вопросы психологии*, 1991. №5. С.98-103.
9. Шаров А.С. Онтология рефлексии: природа, функции и механизмы. *Рефлексивные процессы и управление*. 2005. Т. 5, № 1. С. 71–92.
10. Ядов В.А. Социальная психология личности. *Социология и современность*. 2003. Т. 1. № 2. С. 75-120.
11. Яковицька Л.С. Рефлексія як чинник самореалізації в науково-технічній діяльності. *Психологія свідомості : теорія і практика наукових досліджень*: зб. тез міжн. наук.- практик. конф., м. Переяслав-Хмельницький, 21 берез. 2018 р. м. Переяслав-Хмельницький, 2018. С. 244-246.

