

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський) рівень вищої освіти  
Рівень вищої освіти

ЗВ'ЯЗОК РЕФЛЕКСІЇ І ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У  
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ  
назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки  
Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія  
Шифр і назва спеціальності

Шифр 241045  
номер ПП

Виконала: здобувачка II курсу, групи ППмз-24-2



Тетяна ЛАЗАРЧУК  
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник:

кандидат психологічних наук, доцент



Лариса ПОДКОРИТОВА

Науковий ступінь, вчене звання

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки  
доктор психологічних наук, професор



Галісія КОМАР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

10 12 2025 р.

Хмельницький, 2025

## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки  
Освітній рівень другий (магістерський)  
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
Спеціальність 053 «Психологія»  
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

Тетяна КОМАР

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Тетяни Лазарчук

Ім'я ПРІЗВИЩІ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Зв'язок рефлексії і особистісної саморегуляції у підлітковому віці».

Керівник кваліфікаційної роботи: Лариса ПОДКОРИТОВА, кандидат психологічних наук, доцент.

Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 01 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: Методика оцінки рівня рефлексивності особистості А. Карпова; Опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтьєва; Методика дослідження вольової саморегуляції А. Звєрькова та Є. Ейдмана; Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової; Методика діагностики вольового потенціалу особистості за Н. Фетіскіним.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні основи розуміння феноменів рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітковому віці, особливості рефлексії в підлітковому віці, психологічний зміст особистісної саморегуляції в підлітковому віці, роль рефлексії в особистісній саморегуляції підлітків, висновки до розділу; розділ 2 Практичне дослідження зв'язку рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітковому віці, емпіричне дослідження рефлексії та особистісної саморегуляції в підлітковому віці, аналіз зв'язку рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітковому віці, рекомендації щодо розвитку рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітковому віці, висновки до розділу; висновки; перелік джерел посилання; додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень):  
5 рисунків, 10 таблиць.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

#### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 03 листопада 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>17</u> жовтня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>22</u> грудня 2025 р.	виконано

Здобувач



Тетяна ЛАЗАРЧУК

ІНЖ. ПІДПИСАНО

Керівник роботи



Лариса ПОДКОРИТОВА

ІНЖ. ПІДПИСАНО

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Зв'язок рефлексії і особистісної саморегуляції у підлітковому віці».

Здобувач Тетяна ЛАЗАРЧУК

Ім'я, ПРІЗВИЩО

Керівник Лариса ПОДКОРИТОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩО

Кваліфікаційна робота включас 96 сторінок, 10 таблиць, 5 рисунків, перелік джерел посилання складає 85 найменувань, 5 додатків.

Ключові слова: рефлексія, саморегуляція, підлітки, розвиток, рефлексивність, системна рефлексія, інтроспекція, квазірефлексія, вольовий потенціал.

Об'єкт дослідження: рефлексія у підлітковому віці.

Предмет дослідження: зв'язок рефлексії і особистісної саморегуляції у підлітковому віці.

За результатами дослідження розроблено рекомендації щодо розвитку рефлексії у підлітків, рекомендації щодо розвитку особистісної саморегуляції у підлітковому віці та тренінг з розвитку особистісної саморегуляції та рефлексії в підлітковому віці.

Одержані результати можуть бути використані в процесі підготовки студентів, практичній роботі психолога, працівників Центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

Дипломник



Тетяна ЛАЗАРЧУК

Ім'я, ПРІЗВИЩО

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 1 грудня 2025 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗУМІННЯ ФЕНОМЕНІВ РЕФЛЕКСІЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	11
1.1. Особливості рефлексії в підлітковому віці.....	11
1.2. Психологічний зміст особистісної саморегуляції в підлітковому віці...22	22
1.3. Роль рефлексії в особистісній саморегуляції підлітків.....	30
Висновки до розділу.....	34
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РЕФЛЕКСІЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	36
2.1. Емпіричне дослідження рефлексії та особистісної саморегуляції в підлітковому віці.....	36
2.2. Аналіз зв'язку рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітковому віці .....	40
2.3. Рекомендації щодо розвитку рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітковому віці.....	54
Висновки до розділу.....	71
ВИСНОВКИ.....	74
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	76
ДОДАТКИ.....	87
Додаток А Зведені таблиці дослідження за методикою оцінки рівня рефлексивності особистості А. Карпова.....	87
Додаток Б Зведені таблиці результатів дослідження за опитувальником «Диференціальний тип рефлексії Д. Леонтєва».....	89
Додаток В Зведені таблиці результатів дослідження вольової саморегуляції за методикою А. Зверькова, Є. Ейдмана.....	92
Додаток Г Зведена таблиця результатів дослідження загального рівня саморегуляції за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової.....	95

Додаток Д Зведена таблиця результатів дослідження вольового потенціалу особистості за методикою Н. Фетіскіна.....	96
---	----

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сьогодні все населення України зіткнулося з надзвичайно складними умовами повномасштабної війни. Особливо вразливою групою є підлітки, які переживають психологічні травми, дезорієнтацію та колективні втрати нарівні з дорослими.

Підлітковий вік – це критичний період інтенсивного формування самосвідомості, пошуку власної ідентичності та активного розвитку вольових якостей. Це етап, коли перебудовуються всі раніше сформовані ставлення дитини до себе та світу, і формується життєва позиція для самостійного дорослого життя.

Оскільки підлітки проживають цей ключовий період в умовах постійних викликів і потрясінь, це має значний негативний вплив на їхній психологічний стан, розвиток рефлексії та особистісної саморегуляції.

Війна створює парадоксальну ситуацію: з одного боку, вона стимулює швидше дорослішання, а з іншого – призводить до неузгодженості між актуальною складністю викликів і недостатньою здатністю підлітків екологічно (збереженням психічного здоров'я) на них відповідати. Це може мати серйозні наслідки, зокрема прояви девіантної поведінки.

Розвиток рефлексії та особистісної саморегуляції є життєво важливим для подальшого становлення особистості, формування самооцінки та успішної самореалізації підлітків, зокрема в умовах війни.

Рефлексія допомагає підлітку краще розуміти себе: власні емоції, почуття, дії та вчинки. Вона дозволяє подивитися на себе збоку, проаналізувати власну активність, дистанціюватися, побачити себе очима інших і, зрештою, глибше осягнути свій внутрішній світ та внутрішній світ інших людей. Саморегуляція – це здатність управляти власними емоціями та поведінкою. Ці два процеси нерозривно пов'язані: рефлексія є важливим чинником становлення особистісної саморегуляції. Вона діє як система зворотного зв'язку, що дає можливість осмислити дії, проаналізувати вчинки, з'ясувати їхні причини та оцінити

наслідки. Адже складно керувати своєю поведінкою без попереднього аналізу та міркування над нею.

З огляду на це, емпіричне дослідження взаємозв'язку рефлексії та саморегуляції у підлітків в умовах війни набуває особливої наукової та практичної значущості.

Відомі українські вчені зробили значний внесок у дослідження рефлексії особистості. Так, І. Бех провів ґрунтовний аналіз і виділив такі типи рефлексії, як визначальна, регулятивна, створювала та синтезуюча. Видатний український науковець С. Максименко зосередився на вивченні розвитку рефлексії особистості, детально описавши її вікові зміни. І. Гнатів і М. Губаль присвятили свої праці дослідженню умов становлення особистісної рефлексії саме в підлітковому віці. Ю. Подкопаєва та О. Маляр здійснили теоретичне й емпіричне обґрунтування особливостей розвитку рівнів рефлексії та з'ясували її вплив на самореалізацію особистості підлітків. М. Орехова дослідила рівень особистісної рефлексії у сучасних підлітків і розробила психолого-педагогічні рекомендації для його підвищення. Л. Подкоритова спільно з колегами вивчала особливості рефлексії у різних професійних та вікових груп, зокрема у студентів, медичних і педагогічних працівників.

Протягом останніх років низка науковців приділяла увагу вивченню особистісної саморегуляції: Л. Тютюнник провела аналіз саморегуляції як психологічного феномену, визначивши її зміст, основні психологічні детермінанти та інструменти саморегуляції особистості. І. Брецько, В. Варга й О. Турзай досліджували психологічні особливості саморегуляції поведінки особистості. І. Андрійчук та Т. Гніздох зосередилися на вивченні особливостей емоційної саморегуляції у підлітків, тоді як І. Обелець розглядала пов'язані з нею психологічні проблеми. В. Гаврилькевич, Л. Подкоритова, Л. Романовська досліджували особливості розвитку саморегуляції у студентів під час навчання.

Таким чином, процеси рефлексії та особистісної саморегуляції є предметом активних досліджень, однак інформації про їхній взаємозв'язок, особливо в контексті підліткового віку, все ще недостатньо.

Отже, актуальність дослідження зв'язку рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітковому віці зумовлена такими суперечностями: значна дослідженість рефлексії і саморегуляції у різноманітних професійних груп і студентів, і брак таких досліджень на вибірках молодших респондентів, зокрема підлітків; підлітковий вік є сензитивним періодом для розвитку рефлексії та саморегуляції, однак теоретичних та емпіричних досліджень про зв'язки між цими феноменами бракує.

**Об'єктом дослідження** є рефлексія у підлітковому віці.

**Предмет дослідження** – зв'язок рефлексії і особистісної саморегуляції у підлітковому віці.

**Мета дослідження:** теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження зв'язку рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітковому віці.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз феноменів рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітків і зв'язку між ними.
2. Емпірично дослідити рівень рефлексії та особистісної саморегуляції підлітків, зробити кореляційний аналіз отриманих показників.
3. Розробити рекомендації щодо розвитку рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітковому віці.

**Гіпотеза дослідження:** між рефлексією та особистісною саморегуляцією у підлітків є прямий зв'язок (чим вищим є рівень рефлексії, тим вищим є рівень особистісної саморегуляції).

Відповідно до мети і завдань нашого дослідження, було використано **комплекс методів наукового дослідження:**

- теоретичні: аналіз та синтез даних з наукових джерел, їх порівняння, систематизація, узагальнення;
- емпіричні: Методика оцінки рівня рефлексивності особистості А. Карпова; Опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтєва; Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є.

Ейдмана; Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової; Методика діагностики вольового потенціалу особистості за Н. Фетіскіним;

- методи математичної обробки даних: статистична обробка даних та кореляційний аналіз за Пірсоном за допомогою Microsoft Excel.

**Експериментальна база дослідження** – комунальний заклад загальної середньої освіти «Гімназія № 28 імені В'ячеслава Чорновола Хмельницької міської ради». В дослідженні взяли участь 46 учнів восьмих класів.

**Практичне значення роботи** полягає у можливості практичного використання розроблених нами рекомендацій психологами, соціальними працівниками, педагогами під час роботи з підлітками у школах, громадських організаціях, психологічних центрах. Також дослідження може стати підґрунтям для створення корекційних програм, тренінгів, спрямованих на розвиток рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітків. Матеріали дослідження можуть бути також використані для викладання таких дисциплін: «Вікова психологія», «Психологія особистості», «Основи психологічної корекції», «Робота психолога з дітьми різного віку».

**Апробація результатів дослідження:** результати дослідження були представлені на XIV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький, Хмельницький національний університет, 27 листопада 2025 р.) та опубліковані в збірнику матеріалів цієї конференції [36]. Також за матеріалами дослідження подано статтю в науковий журнал «Psychology Travelogs» [35].

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається із вступу, 2 розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, переліку джерел посилання (85 найменувань) та 5 додатків обсягом 10 сторінок. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 96 сторінок, а основна частина – 75 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗУМІННЯ ФЕНОМЕНІВ РЕФЛЕКСІЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

### 1.1 Особливості рефлексії в підлітковому віці

Підлітковий вік – це початковий період дорослішання особистості, під час якого людина відкриває для себе власний внутрішній світ, починає ідентифікувати себе в соціумі, активно самовиражається та самостверджується. В емоційній та інтелектуальній сферах особистості в цей період відбуваються якісні зміни, що зумовлюють новий рівень самосвідомості підлітків, стимулюють потребу довірливого й рівноправного спілкування з однолітками та дорослими, самореалізацію та саморозвиток. Швидке статеве дозрівання зумовлює появу статевого потягу і, як наслідок, виникнення нових інтересів та переживань.

Перелічені особливості є підставою для виділення підлітків в особливу демографічну, соціально-психологічну групу з характерними саме для неї цінностями, заповідями і манерами поведінки, які формують доволі специфічну субкультуру [4, с. 48].

Згідно вікової і педагогічної психології підлітковий (середній шкільний) вік припадає у дівчаток на 4-8 класи (з 11 до 14 років), у хлопчиків на 5-9 класи (з 12 до 15 років).

Зарубіжні автори виділяють дещо різні періоди дорослішання особистості як підлітковий вік. Згідно міжнародної класифікації В. Квінн (2000) підлітковий вік припадає на 12-18 років. Періодизація Г. Крайга (2003) об'єднує підлітковий та юнацький вік у період з 12 до 19 років. За Дж. Бірреном (1980) з 12 до 17 років триває четверта фаза людського життя, а саме – підлітковий вік (юність). На думку Е. Еріксона підлітковий вік (юність) припадає на період 12-19 років, протягом якого відбувається активний пошук власної ідентичності, випробовування різних ролей, становлення світогляду, формування особистого лідерства серед ровесників або підкорення іншим ватажкам певних угруповань

[37]. За спостереженнями психологів-практиків, за останні роки підлітковий вік суттєво «помолодшав»: його ранні ознаки можна спостерігати у дітей вже у 9-10 років.

Становлення особистості сучасного підлітка характеризується цілою низкою типових та своєрідних особливостей: з'являється нова мотивація – глобальна цікавість до своєї особистості, власної рефлексії як можливості самоаналізу своїх якостей, осмислення безмежного всесвіту нових власних емоцій і почуттів і, як наслідок, формування емоційно-ціннісного самоствавлення; поява особистісної саморегуляції як вміння довільно приймати і втілювати рішення; цікавість до моральних якостей своєї особистості; вимогливість до себе й до однолітків у дотримуванні обіцянок та виконанні покладених обов'язків; самоусвідомлення власного «Я»; осмислене проживання власних дій як самостійних, відповідальних вчинків.

Одним із психологічних механізмів процесу становлення особистості у підлітковому віці виступає рефлексія. Вона є глибинним психологічним утворенням, яке ми можемо уявити як зафіксований в структурі особистості засіб її перетворень [27].

У сучасному тлумачному словнику української мови зазначено, що рефлексія в перекладі з латинської мови *reflexio* – вигин, відображення [68, с. 1160].

Великий тлумачний словник сучасної української мови розкриває декілька значень поняття «рефлексія»: «1. Самоаналіз, роздуми людини над власним душевним станом. 2. В ідеалістичній філософії – відображення, а також дослідження процесу пізнання. 3. Осмислення людиною власних дій, діяльність самопізнання. 4. Те саме, що рефлекс» [17, с. 1218].

Т. Дуткевич у навчальному посібнику «Дитяча психологія» дає таке визначення поняття: «Рефлексія – один з механізмів взаєморозуміння, що полягає в усвідомленні людиною того, як вона сприймається партнером у спілкуванні» [23, с. 409].

Найґрунтовніше, на нашу думку, сутність поняття розкриває сучасний тлумачний психологічний словник: «Рефлексія – 1. Міркування, сповнене сумнівів, протиріч. Аналіз власного психічного стану. 2. Як механізм взаєморозуміння – осмислення суб'єктом того, якими засобами і чому він справив те або інше враження на партнера зі спілкування» [79, с. 427].

Поняття рефлексії, яке народилося у філософії, визначало процес міркування особистості про те, що коїться у її власній свідомості. На думку Р. Декарта, рефлексія – це здатність людини концентруватись на змісті власних думок, відсторонюючись від усього тілесного, зовнішнього. Дж. Локк відокремив відчуття і рефлексію, пояснюючи останню як унікальне джерело знання – внутрішній досвід, побудований, на протигагу від зовнішнього, на інформації органів відчуттів [79, с. 428].

Це трактування Дж. Локком рефлексії заклало підґрунтя інтроспективної психології. У цих поняттях втілились важлива здатність індивідуума до самозвітування про факти власної свідомості, які відчуваються, до самоаналізу особистих психічних станів [79, с. 428].

У соціальній психології рефлексія – це форма розуміння діючим суб'єктом того, як він сприймається й оцінюється в реальності іншими особистостями. Рефлексія – це не тільки знання або усвідомлення індивідом самого себе, а також дослідження того, що інші знають та усвідомлюють про того, хто «рефлексує», його особливості особистості, емоційні стани та когнітивні уявлення. Коли сутністю останніх стає предмет сумісної діяльності, розвивається унікальна форма рефлексії, а саме, предметно-рефлексивні відношення [79, с. 428].

У непростому процесі рефлексії визначають, щонайменше, шість позицій, які розкривають взаємне відображення індивідів: 1) сам індивід, яким він є в реальності; 2) індивід, яким він усвідомлює самого себе; 3) індивід, яким він здається іншим; 4) – 6) такі ж три позиції, тільки очима іншого індивіда [79, с. 428].

Підсумовуючи, рефлексія – це процес дзеркального, бінарного взаємовідображення індивідів, сутністю якого є повторення, копіювання властивостей один одного [79, с. 428].

Л. Носко зазначає у своїй публікації, що вчення про рефлексію – одне з фундаментальних в поясненні філософського аналізу знання, що активно досліджувалося німецькими класичними філософами Г. Гегелем, І. Фіхте та І. Кантом. Автор звертається до їхніх праць: так, І. Кант у «Критиці чистого розуму» розглядає свідомість як основу рефлексії, на його думку всі міркування і навіть порівняння вимагають рефлексії, тобто виокремлення тієї спроможності пізнання, якої стосуються ці поняття; І. Фіхте звертав увагу на значення рефлексії у становленні особистості, у «Фактах свідомості» він особливо відзначає творчу ознаку рефлексії, тому що, на його думку, їй притаманна свобода щодо структури, за умови наявності якої знання саме розповідає про себе: я можу сформувати образ цього предмету, намалювати його в уяві, навіть можу виготовити його; у працях Г. Гегеля рефлексія вперше усвідомлена не тільки як спосіб мислення, але й емоційно-особистісне поняття [46].

Науковці, які досліджують тему особистісної рефлексії, аналізують її з різних боків, зокрема, особливу увагу приділяють умовам, що допомагають формуванню рефлексії у особистості. Під час теоретичного аналізу методів вивчення процесу рефлексії вчені виокремили дві основні умови, які активують рефлексивний процес. Більшість дослідників стверджують, що деякі події або ситуації, котрі трапляються поза межами набутого досвіду, можуть запустити процес рефлексії: І. Гнатів і М. Губаль наводять відомості про дослідження науковців, які доводять, що рефлексія з'являється у миті труднощів або потреби вказівки [21, с. 161-162].

Отже, можемо констатувати, що першою умовою запуску процесу рефлексії є наявність несподіваної або незвичної ситуації на шляху особистості. Друга визначальна умова – це бажання індивіда брати енергійну участь у рефлексивному мисленні. Процес рефлексії вимагає від особистості наявності таких рис характеру, як щирість, відповідальність, неупередженість. Крім того,

передумовою глибинної рефлексії є свідоме розуміння та неквапливий вибір [21, с. 162].

Крім того, необхідно враховувати, що переживання підлітка та його досвід можуть як зробити складнішим, так і полегшити рефлексивний процес. В зв'язку з цим виникає потреба своєчасного виявлення та усунення перешкод, які заважають рефлексивному мисленню [21, с. 162].

Необхідною умовою успішного процесу рефлексії виступає також сприятливе середовище, для якого характерні автономія, обов'язкова взаємодія із іншими особистостями та зворотній зв'язок. Це доводить думку про те, що контекст має істотний вплив на психологічний стан особистості, крім того, він може допомагати реалізовувати позитивні зміни, які стимулюють розвиток активної рефлексії [21, с. 162].

Цікавим, на нашу думку, є дослідження взаємозв'язку між самотністю, рефлексією та розвитком ідентичності у підлітковому віці, проведене у Малайзії у 2024 році. За його результатами виявлено, зокрема, значні позитивні зв'язки між самотністю та рефлексією. Згідно цього дослідження підлітки, які віддають перевагу самотності, більш схильні до рефлексії, що, у свою чергу, допомагає кращому рівню розвитку ідентичності. Тобто, аналізуючи це дослідження, можна зробити висновок, що самотність, під час якої підлітки здатні відключитися та поміркувати (особливо не в цифровому середовищі), є важливою умовою якісної рефлексії [85].

Зважаючи на те, що в підлітковому віці індивід знаходиться в активному пошуку власної ідентичності, важливо, щоб процес навчання також містив елементи, які стимулюють розвиток рефлексії. З психологічного погляду, ключовим завданням навчального процесу є забезпечення умов для розуміння підлітком власної ролі як дієвого учасника, який творить свою ідентичність, реалізуючи персональні здібності та навички [21, с. 162]. Під час навчальної діяльності у підлітків часто можуть виникати ситуації рефлексії: вони більше думають про себе, про власні досягнення та можливості, аналізують своє ставлення до інших людей, інформації, подій [44; 74, с. 23].

Також більшість науковців підкреслюють важливість принципу діалогічності під час формування рефлексивного мислення. Адже діалог є бесідою рівноправних співрозмовників, де цінність кожного є рівнозначною, а це гарантує глибинне розуміння і розвиток особистісної рефлексії. Якісне спілкування з оточуючими людьми, особливо, з тими, які є важливими для підлітка та можуть спонукати його замислитися над непростими для нього щоденними подіями чи ситуаціями, безперечно допомагає глибшому розумінню як навколишнього світу, так і власне себе особисто [21, с. 162-163].

Підсумовуючи, ми можемо зробити висновок, що процес рефлексії має найбільшу ймовірність за умови збалансованості індивідуальних та зовнішніх факторів так, щоб одночасно були забезпечені відповідні рівні виклику і підтримки [21, с. 162].

Цікавим аспектом вивчення рефлексії є її дослідження як засобу саморозвитку. На думку багатьох вчених, рефлексія є основним визначальним чинником саморозвитку індивіда, вона спонукає до зміни власних патернів поведінки та вчинків відповідно до обставин, стимулює до переосмислення набутого досвіду і, як наслідок, рефлексія трансформується в головний засіб розвитку індивіда [26, с. 116-117; 60].

Варто звернути увагу на дослідження процесу рефлексії в сучасній українській психології. Цей феномен доволі активно досліджується українськими науковцями теоретично та експериментально, аналіз рефлексії проводиться у контексті спілкування, саморозвитку, самосвідомості, наукового пізнання [26, с. 117; 48].

І. Бех зауважує, що рефлексія – це інструмент усвідомлення особистістю підґрунтя власних вчинків, це зосередження мислення на собі, на своїх процесах і результатах діяльності [8, с. 9; 26]. Науковець описав та дослідив такі типи рефлексії як визначальна (усвідомлення суб'єктом власного «Я» та осмислення чинників, які перешкоджають його досконалості), регулятивна (внутрішнім об'єктом рефлексії є увага, яка зумовлює зосередженість та послідовність виховного процесу), створювальна (розвиток та саморозвиток індивіда),

синтезуюча (координація гуманістичних цінностей із Я-духовним) [8, с. 9; 55, с. 383].

На думку українського психолога М. Боришевського: «Саме здатність до рефлексії забезпечує індивіду можливість інтегрувати в собі одночасно дві функції: функцію суб'єкта поведінки та функцію об'єкта управління» [9].

В 90-х роках минулого століття з'явилися дослідження, в яких особистісна рефлексія постає початковою розумовою операцією, на ґрунті якої запускається процес розвитку особистості підлітка [33, с. 383].

А. Аханова зазначає, що рефлексія – це новоутворення молодшого шкільного віку, яке проявляється у здатності особистості до самоаналізу поведінки та розумової діяльності [4, с. 46].

С. Максименко у своїх працях зауважував, що глибокий аналіз розвитку рефлексії можна дослідити на прикладі характеристики її вікових змін. В основі цього методу аналізу знаходяться утворення очікувань рефлексії:

1) у віці 9-12 років рефлексивний аналіз стосується окремих дитячих вчинків, до того ж навіть у такому вигляді він з'являється лише у невеликій кількості дітей;

2) починаючи з 12-13 років аналіз рефлексії торкається характеру дитини. Підліток через вивчення власного характеру, дослідження особливостей власної особистості тягнеться до аналізу рефлексії;

3) у віці 13-14 років рефлексивний аналіз здійснюється з самопристрастю. У підлітка з'являється критичне відношення до себе, як наслідок, він з'ясовує свої негативні риси характеру, можливі афектні переживання через власну недосконалість;

4) у 15-16 років рефлексивний аналіз стосується характеру індивіда, особливостей спілкування. Водночас самокритичність відступає на друге місце, ставлення до себе змінюється на доброзичливе, спокійне [26, с. 117-118; 39].

Підлітковий вік – це надзвичайно важливий період розвитку особистості, протягом якого формується підґрунтя соціальної ідентичності, самооцінки та самосвідомості. Під час цього етапу розвитку індивід зазнає значних емоційних,

фізичних та когнітивних змін. Саме у цей період у підлітків з'являється здатність до саморозуміння, що є джерелом рефлексивного мислення [21, с. 161].

Можна виділити наступні положення, які формують концептуальні засади сучасних напрямів теоретико-експериментальних досліджень розвитку рефлексії в онтогенезі, а саме:

1. Розвиток рефлексивної свідомості обумовлений становленням і зміною форм самосвідомості.

2. Становлення рефлексії в онтогенезі визначається рівнем розвитку мисленнєвої діяльності індивіда [51, с. 30].

Рефлексія – це вирізнявальна людська ознака, одна з ключових властивостей мислення та свідомості.

Питання інтелектуальної рефлексії у науковій психології є більш дослідженим, ніж особистісна рефлексія, яка виступає важливим інструментом самосвідомості, що дозволяє підлітку усвідомити як власний внутрішній світ, так і внутрішній світ оточуючих людей. Предметом рефлексивного дослідження можуть бути, в залежності від стадії розвитку, на якій перебуває підліток: певні дії або вчинки, аналіз особливостей власного характеру та, особливо, стосунків із людьми [33]. За допомогою рефлексії підлітки можуть проаналізувати власну мову, почуття, здібності, набутий досвід, спробувати подивитись на себе очима іншої людини [80].

Феномен особистісної рефлексії постає як усвідомлення індивідом детермінант і інструментів власної діяльності. Явище особистісної рефлексії тісно пов'язане зі соціальним вираженням особистості. Рефлексивно обумовлені засоби діяльності цілеспрямовано додаються у соціальний контекст. Таким чином, процес соціалізації у підлітковому віці трансформується зі стихійно-автономного на цілеспрямований і окреслений особистісними пріоритетами [31, с. 7].

У залежності від спрямування зусиль усвідомлення та переоцінки особистісних проявів, у підлітків виникають різні типи особистісної рефлексії [33, с. 385]:

- ретроспективний тип особистісної рефлексії (усвідомлення і переоцінка минулого образу «Я»);
- ситуативний тип особистісної рефлексії (усвідомлення і переоцінка реального «Я»);
- перспективний тип особистісної рефлексії (усвідомлення і переоцінка майбутнього образу «Я») [33, с. 385].

Виявом особистісної рефлексії є рефлексивні очікування, ознакою її наявності – самоаналіз, що веде до оновленого розуміння себе. Важливо звернути увагу, що саме підлітковий вік – це сензитивний період для розвитку особистісної рефлексії [33, с. 385]. Протягом цього періоду можна спостерігати стрімкі зміни, які активують особистісне зростання підлітків та зародження їх ідентичності. Йдеться, передусім, про самопізнання (на підґрунті внутрішніх засобів: самоаналізу та самоусвідомлення) і саморегуляцію, як елементи їх самосвідомості, які з'являються ще у молодшому шкільному віці, однак, у підлітків вони набувають особливої психологічної змістовності [33, с. 386].

Такі значущі процеси в підлітковому віці, як самовиховання, самопізнання, саморегуляція – нездійснені без участі рефлексії як засобу самосвідомості, який гарантує об'єктивну оцінку внутрішнього світу особистості [33, с. 386].

Власне рефлексія надає можливість індивіду побачити себе з іншого боку, усвідомити свої якості і об'єктивно їх осмислити, проаналізувати свою структуру, виокремити у ній окремі складові, сформувані для себе актуальні цілі відповідно до власних потенційних можливостей [33, с. 386].

А. Виногородський у своєму дослідженні (1999) розглядає особистісну рефлексію як засіб ефективної самореалізації та саморозвитку, який націлений на вирішення конфліктних і проблемних подій у житті індивіда. Визначальною ознакою наявності особистісної рефлексії є «рефлексивний аналіз», що надає особистості нові знання про самого себе, як суб'єкта життєдіяльності та дає змогу дослідити три ступені розвитку рефлексії: занижений, фіксований і збалансований. Найефективнішим у саморозвитку, самопізнанні та самоствердженні особистості підлітка вважають збалансований рівень рефлексії,

який ґрунтується на належно аргументованій самокритичності та визначенні якостей, які сприяють особистісному зростанню [18, с. 11; 33].

Нерідко поняття «рефлексія» очевидно або неочевидно порівнюється із поняттями «Я – концепція» чи «Я – образ». Адже в підлітковому віці активного розвитку досягає складовий фундамент особистості, її «Я» – структурована система мотивів, установок і поглядів особистості, які визначають її незмінність, неповторність та самоідентичність [6, с. 86; 33].

Важливим завданням на цьому етапі є пошук ідентичності, а саме – осмислення підлітком самотності самого себе, постійності існування своєї особистості та появи з огляду на це відчуття, що решта також це визнають. Під ідентичністю мається на увазі стан особистості, а під ідентифікацією – процес її становлення. Ідентичність – це усвідомлення внутрішньої тяглості, сталості «самості» в річці безперервних швидкоплинних змін, трансформацій особистісного розвитку. Індивід усвідомлює власну ідентичність, розмірковуючи про себе за допомогою рефлексії [33; 38, с. 238-239].

Здатність до рефлексії є визначальною властивістю підліткового віку, протягом якого триває пошук власного «Я» в раніше вивченому середовищі.

Процес формування ідентичності потребує високого ступеня розвитку особистісної рефлексії, на ґрунті якої у ході ідентифікації з цінностями у індивіда народжується бачення власного «Я» [33]. У процесі подальшої рефлексії підлітки розширюють розуміння власного «Я» із раніше сформованими рисами і характеристиками, що приводить до трансформації особистісних сенсів та настанов, які стимулюють їхню діяльність [34].

Всебічне вивчення власної особистості, тобто особистісна рефлексія, є головною ознакою набуття підлітками ідентичності. Досліджуючи власні особливості, міркуючи про своє минуле, теперішнє і майбутнє, аналізуючи власні бажання у діяльності та у стосунках із іншими людьми, підліток втілює у життя свій запит самоідентифікації.

В індивідуальній свідомості підлітка зароджуються тонкі рефлексії не лише щодо навколишньої реальності, а й щодо себе, власних роздумів і переконань: «Я міркую про те, що саме я думаю» [33].

Окремо слід зауважити значення процесу рефлексії в період проходження особистістю кризи підліткового віку. Здатність до рефлексивного процесу протягом кризи ідентичності є визначальною особливістю підліткового віку. Саме від успішності цього процесу залежить безболісна трансформація дитячої ідентичності індивіда в процесі розвитку та ефективного подолання кризи. Це твердження ґрунтується на онтогенетичній зумовленості і безпосередньо залежить від загального становлення особистості та здобуття нової структури ідентичності. Відбувається певний запит особистості до власного внутрішнього світу, позаяк весь минулий процес розвитку проходив у соціалізуючому напрямі [19; 32; 54].

Особистісна рефлексія – ефективний засіб конструктивного саморозвитку та самореалізації, націлений на розв'язання проблемних, конфліктних ситуацій, які виникають у підлітка протягом проходження кризи ідентичності.

Протягом підліткового віку виділяють два головні напрями розвитку рефлексії особистості: конструктивний та деструктивний. Відповідно перший стимулює саморозвиток, самовдосконалення індивіда, а другий, на противагу, сповільнює ці процеси, зупиняє особистісний розвиток. Конструктивна рефлексія буде допомагати осмисленню і розвитку позитивної ідентичності підлітка, а деструктивна, на противагу, сприятиме формуванню негативної ідентичності підростаючого індивіда під час кризи – доволі непростого періоду усвідомлення відповідальності за сукупність певних виборів, таких як переконання, власні цілі, система цінностей, плани на майбутнє; періоду ухвалення самостійних рішень [32, с. 43-44].

Поміж основних факторів, які визначають конструктивний або деструктивний напрямок у розвитку особистісної рефлексії можна виділити ступінь самокритичності, рівень адекватності самооцінки, особливість емоційно-

ціннісного відношення до свого «Я», єдину систему розуміння своєї «Я-концепції» [32, с. 44].

Підсумовуючи, можемо стверджувати наявність міцного взаємозв'язку між напрямками розвитку особистісної рефлексії (конструктивна чи деструктивна) та становленням ідентичності підлітка відповідно зі знаком «+» (позитивна) або «-» (негативна) [32, с. 44].

Рефлексивні вміння та практичні навички рефлексивного аналізу спонукають розвиток важливих рис індивіда, як-от критичне мислення, упевненість у діях, здатність абстрагуватися. Як наслідок, напрацьований рівень рефлексії має істотний вплив на майбутній розвиток і самореалізацію підлітків як на професійному, так і на життєвому шляху.

Рефлексія – невід'ємна складова будь-якої діяльності, обов'язкова умова для її вдосконалення, і, відповідно, визначальний чинник процесу розвитку особистості підлітка, його творчого становлення та соціалізації. Вона забезпечує реальну готовність індивіда до осмислення нового досвіду і є джерелом розвитку та інновацій [66, с. 199].

Наостанок варто зазначити, що рефлексія – це досить складний і цікавий психологічний феномен, що має вагомий вплив на психічне життя людини і відіграє важливу роль у становлення особистості підлітка [59]. Вона також пов'язана із особистісною саморегуляцією, психологічний зміст якої саме в підлітковий період розглянуто в наступному підрозділі.

## **1.2 Психологічний зміст особистісної саморегуляції в підлітковому віці**

На думку видатного українського науковця С. Максименка традиційним є таке визначення особистості: «Особистість – це форма існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ» [24, с. 122]. У різних підходах така якість

особистості як «саморегуляція» постає як її невід’ємна і фундаментальна ознака поряд із унікальністю, цілісністю, відкритістю, активністю та здатністю до прояву власного внутрішнього сенсу [2, с. 333].

Згідно великого тлумачного словника сучасної української мови: «Саморегуляція – те саме, що саморегулювання: регулювання, що здійснюється в організмі внутрішніми силами, без стороннього втручання, впливу» [17, с. 1291].

У сучасному тлумачному психологічному словнику зазначено: «Саморегуляція – доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації та складності. Саморегуляція психічна – один із рівнів регуляції активності цих систем, що виражає специфіку реалізуючих її психічних засобів відображення і моделювання дійсності, у тому числі рефлексії. Вона здійснюється в єдності своїх енергетичних, динамічних і змістовно-значенневих аспектів» [79, с. 447-448].

Повноцінне, щасливе життя людини неможливе без гармонії у різноманітних сферах її життєдіяльності. Гармонія особистості, позитивна тенденція усіх процесів її буття, злагодженість між ними є необхідними умовами збереження психічного здоров’я особистості. До таких процесів належить, посеред інших, особистісна саморегуляція, яку слід розуміти, перш за все, як самоналаштування, покращення настрою особистості, оптимізацію її психічного стану. Саме ці фактори складають основу психічної регуляції.

Психічна саморегуляція здійснює свідомі дії індивіда на притаманні йому психічні явища (властивості, стани, процеси), особисту поведінку, виконуваним діяльність задля допомоги (збереження) чи зміни особливостей їх розвитку (функціонування). Процеси психічної саморегуляції мають незмінно свідомий (але не завжди на всіх стадіях усвідомлений) і цілеспрямований прояв [16, с. 512].

Здатність індивіда до саморегуляції – це найбільш суттєва його характеристика, позаяк саморегуляція доводить взаємовідповідність функціональних взаємозв’язків і взаємовпливів різних утворень, які є

елементами систем і підсистем у структурі індивіда, та свідчить про тенденцію їх розвитку [22, с. 8; 28].

Людина – це система, яка здатна сама себе регулювати. Психічна саморегуляція відбувається у єднанні її соціально-змістовних, енергетичних і динамічних елементів. Особистість не автоматично переключається між різними видами діяльності, а свідомо, беручи до уваги при цьому важливість операції, яку вона здійснює, соціальну ситуацію, можливі наслідки своїх дій та інше. У наявній можливості вибору проявляється свобода волі особистості. Водночас, володіючи свідомістю, людина несе відповідальність за наслідки вчинених дій і здійснених виборів. Аналіз загальних властивостей саморегуляції людини встановив її залежність від специфіки нервової діяльності, від індивідуальних якостей та від навичок особистості в організації власних дій, які раніше сформувалися в процесі виховання [16, с. 512-513].

Поняття «саморегуляція» розпочало свій розвиток із раніше введених понять «самоуправління» та «регуляція» [22, с. 8]. Питання розвитку регуляції розглядалося в багатьох психологічних напрямках, серед яких біхевіоризм, психоаналіз, гуманістична психологія, гештальтпсихологія [75, с. 8].

Існування будь-якого психічного явища неможливе без функціонування мозку, та навпаки – всі процеси, які проходять в організмі, безперечно мають вплив на роботу мозку та на функції кори його великих півкуль [22, с. 8].

В інстинктивній поведінці живих істот принцип прояву саморегуляції зводиться до того, що за наявних умов істота реагує на зовнішні подразники детермінованою програмою дій, і у такий спосіб забезпечує потрібну рівновагу з середовищем. Іншими словами, кожна функціональна біологічна система, яка народжена чи динамічно сформована в певній ситуації, без сумніву містить ознаки саморегуляції з типовими тільки для неї ключовими процесами [22, с. 9].

Вагомий внесок у вивчення особистісної саморегуляції в межах гуманістичного підходу, який розглядає особистість як вільну та здатну до самовдосконалення та саморозвитку, зробили К. Роджерс (1961; 1977), В. Франкл (1969; 1990), Г. Олпорт (1968), А. Маслоу (1971) та інші [73, с. 210].

Однак найбільш розгорнуто саморегуляція як окремий предмет дослідження вчених сформована в соціально-когнітивній теорії А. Бандури – канадського психолога з українським походженням. Науковець підкреслює, що саморегуляція залежить як від поведінки, так і від індивідуальних особливостей людини, серед яких провідне місце посідає мислення [73, с. 210].

Підтвердження соціально-когнітивної теорії А. Бандури знайшло місце у дослідженні, проведеному серед підлітків, які проживають у малозабезпечених районах Боготи (Колумбія). Це дослідження було сфокусоване на емпіричному аналізі досвіду саморегуляції у повсякденному житті підлітків. Воно підтвердило, що процеси саморегуляції охоплюють як індивідуальний, так і соціальний виміри. Підлітки ефективно застосовують чимало дієвих стратегій особистісної саморегуляції для вирішення міжособистісних конфліктів, а також для досягнення як особистих, так і спільних цілей. Такий подвійний характер регуляційної поведінки (самостійна регуляція та регуляція, що здійснюється через соціальну взаємодію) підкреслює складність феномену особистісної саморегуляції і засвідчує вирішальне значення соціального контексту у формуванні навичок регуляції. Цей висновок узгоджується із засадами соціально-когнітивної теорії А. Бандури (1986), яка наголошує на взаємодетермінації середовища, особистості та поведінки [83].

Значний внесок у дослідження питання саморегуляції поведінки зробив український психолог М. Боришевський (1992), який зауважував, що система саморегуляції ґрунтується на таких структурних складниках:

– самооцінка – результат операцій мислення (аналізу, синтезу та порівняння), в якому обов'язково наявна емоційна частина (суб'єктивне занепокоєння; домагання індивіда – їхнє головне завдання зводиться до корекції уже затверджених задач, цілей); соціально-психологічне сподівання (очікувана оцінка), що реалізовує транзитну функцію в процесі саморегуляції поведінки, пов'язуючи самосвідомість особистості з її соціальним оточенням;

– постать «Я» як результат самодослідження, як основна ціль життєдіяльності індивіда, як психологічне утворення, що забезпечує провідну

мету саморегуляції – цілепокладання; як всеосяжний загальний інструмент саморегуляції на персональному рівні [13; 15, с. 26; 22, с. 31].

Найчастіше науковці звертають увагу на такі головні інструменти особистісної саморегуляції: самооцінка, ціннісні орієнтації, формування цілей, рівень домагань, локус контролю, мотивацію схвалення, рефлексію, потребу в досягненні успіху. Українська психологиня Т. Кириченко звертає увагу, що всі згадані інструменти постійно взаємодіють між собою: «Психологічні механізми складають інтегративну сукупність психічних властивостей індивіда, що визначають рух до регуляції його дій, вчинків, поведінки та групуються на зразках, еталонах, цінностях індивідуального й суспільного характеру» [22, с. 31-32; 30].

На думку І. Беґа зародження та становлення регулятивних інструментів саморегуляції індивіда залежить від його здатності розділяти в часі стимулююче-операційну та виконавчу складові поведінкового акту [7, с. 78; 22, с. 32].

О. Фурс вирізняє такі головні аспекти саморегуляції:

1) саморегуляція – це механізм, за допомогою якого людина свідомо контролює свій психічний та фізичний стан, впливаючи на них із певною метою;

2) вона залежить від волі: ефективність саморегуляції значною мірою ґрунтується на усвідомленому прагненні індивіда керувати своїми психічними процесами, емоціями, почуттями та загалом коригувати власну поведінку та діяльність;

3) здатність до саморегулювання не є даною від народження, а є набутою якістю, що розвивається та вдосконалюється протягом усього життя в процесі активної діяльності [75, с. 17].

Саморегуляція – це здатність підтримувати рівновагу між внутрішніми та зовнішніми впливами для досягнення важливих для особистості цілей. М. Боришевський визначає такі основні її функції: планово-прогностична – вміння планувати і передбачати власні дії; селективна – вибір моделей поведінки відповідно до особистих цінностей; самовплив – здатність керувати своїм психічним станом; корекційна – вміння змінювати поведінку, якщо вона

відхиляється від бажаної; самовиховання – свідоме формування власної особистості; аксіологічна – самооцінювання з точки зору совісті та моралі [12; 14, с. 26].

М. Боришевський трактує саморегуляцію як усвідомлений і цілеспрямований процес планування, побудови та трансформації індивідом своїх вчинків і дій відповідно до нагальних потреб та персонально важливих цілей [3, с. 31; 9; 77, с. 29]. Інструменти цього процесу перебувають у тісному зв'язку зі сферою самосвідомості індивіда та представлені сукупністю структурних компонентів, що у своєму об'єднаному вигляді утворюють «Я-образ». До інструментів саморегуляції науковець відносить: соціальні очікування, домагання, самооцінку, оцінне ставлення до інших людей, рефлексію, наміри [11; 77, с. 29].

Дослідник враховував, що особистість підліткового віку знаходиться на такій стадії розвитку своїх морально-психічних якостей, коли надзвичайно важливе місце в структурі її поведінки займає саморегуляція власних вчинків і дій. Якщо підліток зростає в умовах, які мають позитивний вплив на його особистісне зростання, забезпечують можливості для розвитку автономності, для самоствердження – це стає підґрунтям дисциплінованості, бажання та вміння підлітка дотримуватись загально прийнятих у його соціальному середовищі моральних норм. Науковець підкреслював, що важливим чинником розвитку у підлітків саморегуляції поведінки є правильне трактування змісту самостійності. Проте, на переконання М. Боришевського, виступаючи головними суб'єктивними чинниками, самі по собі правильне трактування змісту самостійності та навіть сформоване стійке бажання її досягти не гарантують формування вміння саморегуляції поведінки. Це зумовлено тим, що вплив внутрішніх психологічних чинників, їхня здатність впливати на особливості поведінки дитини крім того ще залежать від низки зовнішніх обставин [11; 77, с. 29].

М. Боришевський підкреслював, що краще оцінюють реальність ті підлітки, які, говорячи про своє бажання та вміння до саморегуляції поведінки, водночас не заперечують потреби в підтримці дорослих. Низький рівень

сформованих навичок саморегуляції поведінки у підростаючих дітей проявляється тоді, коли провідним запитом для них стає прагнення до самостійності, що супроводжується потужним потягом до дорослості та одночасно обмеженими умовами для її вираження. За таких обставин виникає пролонгована конфліктна динаміка, яка чинить негативний вплив на становлення моральної саморегуляції поведінки у підлітків. Нерозумне нівелювання самостійності підлітків з боку батьків, а іноді і вчителів, породжує у підростаючих особистостей своєрідний протест проти «дитячих», застарілих методів, які вже не відповідають їхньому вікові; призводить до загострення, а часто й до деформації, природного процесу особистісної емансипації в підлітковому віці [11; 77, с. 29-30].

Саморегуляція поведінки на етапі дорослішання є особливо складним завданням для особистості. Підростаючі індивіди часто демонструють дезадаптивні вчинки, неадекватні психогенні реакції та нескоординовані форми поведінки, що постають як певний виклик для дослідження процесу саморегулювання в цьому складному перехідному віці. Водночас цей період характеризується формуванням моральних переконань, естетичних смаків і ціннісних орієнтацій у підлітків, що стає підґрунтям для управління своєю поведінкою [43; 47, с. 138; 53].

У підлітковому віці формуються механізми саморегуляції поведінки, що є критично важливими для психологічного розвитку особистості. Необхідно підкреслити, що особистість у цьому віці є надзвичайно сензитивною до розвитку цих механізмів. Таке сприйняття слугує підґрунтям для цілеспрямованого виховного впливу на підлітків, фокусуючи зусилля на формуванні їхніх психологічних механізмів саморегуляції [47, с. 138].

Підлітковий вік характеризується інтенсивним становленням складних структур аналітико-синтетичних процесів, розвитком теоретичного, абстрактного мислення. Вагоме значення для дітей-підлітків відіграє виникаюче у них відчуття приналежності до унікальної «підліткової» групи, ціннісні орієнтири якої стають основою їх власних морально-етичних оцінок [1, с. 23].

Спілкування серед однолітків має вагомий вплив на становлення підлітка як особистості. Статус серед подібних собі та манера спілкування суттєво впливають на відчуття та настрій підлітка. Чи почуватиметься підліток емоційно комфортно, чи незручно, буде йому спокійно, чи тривожно, він отримує задоволення від спілкування, чи перебуває у стресі під час взаємодії. Все перелічене впливатиме на засвоєння підростаючими особистостями правил взаємовідносин з однолітками. Підліток регулярно відчуває потребу практично застосовувати визначені правила поведінки саме під час спілкування з подібними собі. Подібне спілкування спричиняє значне емоційне навантаження [1, с. 23].

З цього можемо зробити висновок, що найбільш характерні для підліткового віку емоційні порушення, як-от: тривожність, страх, агресія, депресія, стрес, – мають негативне забарвлення. Такі психологічні дисфункції доповнюються складними болісними негативними емоційними дистресами та емоційною нестабільністю. Підліток не задоволений власним життям та вважає його неефективним.

Резюмуючи вищезазначене, можна констатувати, що підлітковий вік – це період, протягом якого вплив емоційної сфери на розвиток особистості є найбільш вираженим. Відбувається поглиблення емоційних переживань, формуються стійкіші почуття, а емоційна реакція на життєві події зберігається значно довше. Коло соціальних феноменів та уявлень, які викликають емоційний відгук у підлітків, істотно розширюється, провокуючи виникнення широкого діапазону емоцій. Саме на цьому етапі відбувається інтенсивне становлення системи моральних і духовних цінностей, формування соціальних правил поведінки особистості. Таким чином, підлітковий вік набуває фундаментального значення для формування механізмів емоційної саморегуляції індивіда [1, с. 23-24; 52].

На сучасному етапі розвитку психологічної науки розроблено значну кількість різноманітних технік, прийомів, методів, методик, які допомагають особистості навчитися активному цілеспрямованому впливу на власний наявний

функціональний та психічний стан. Зазначена група засобів у науковій літературі дефінюється як «методи психічної саморегуляції» (ПСР) [78, с. 26].

В умовах повномасштабної війни оволодіння навичками саморегуляції є надзвичайно важливим завданням для підтримання психічного здоров'я кожної особистості. Зокрема, в підлітковому віці розвиток механізмів психічної саморегуляції – це фундаментально важливий процес, який є основою для подальшого становлення особистості підлітка, набуття ним психологічної зрілості та автономності.

Відповідно до цілей нашого дослідження і проведеного вище огляду наукових праць, у наступному підрозділі буде розглянуто роль рефлексії для саморегуляції у підлітковому віці.

### **1.3 Роль рефлексії в особистісній саморегуляції підлітків**

Феномени рефлексії та особистісної саморегуляції мають важливе значення у сучасній психології. Так, саморегуляція – це визначальний і основний психічний процес усіх видів життєдіяльності індивіда [58, с. 1-2].

Рефлексія – це психологічний механізм, який забезпечує функціонування системи саморегуляції особистості. Цілком очевидно, що досягнення оптимальної взаємодії між складовими процесу саморегуляції реалізовується завдяки рефлексії. Рефлексія не тільки віддзеркалює власні об'єкти, але й здатна якісно модифікувати їхні властивості, впливати на них. Подібна можливість досягається завдяки об'єднанню в особистості функцій суб'єкта діяльності та об'єкта керування, що і робить рефлексія [25; 49, с. 7].

Становлення індивіда залежить від його здатності реально себе оцінювати, тобто наскільки повно і точно він може осмислити й оцінити власні дії та вчинки. Фундаментальні питання формування особистості в підлітковому віці, її розвитку й саморозвитку тісно пов'язані з розвитком процесу рефлексії як регулятивного інструменту, коли вона водночас є і механізмом і засобом

становлення самосвідомості особистості підлітка. Особистісна саморегуляція у підростаючого індивіда формується насамперед у тих актах поведінки, які вимагають значної рефлексії [77, с. 82].

Як головний внутрішній інструмент формування й розвитку індивіда, рефлексія є необхідною та важливою складовою особистісної саморегуляції дітей підліткового віку. Вона дозволяє аналізувати, виокремлювати та співвідносити власні дії з конкретною ситуацією, а також забезпечує можливість підростаючому індивіду вивчати та пізнавати свій внутрішній світ. Рефлексія допомагає генерувати активність, водночас саморегуляція скеровує її під час виконання сформованих завдань. Інакше кажучи, рефлексія стимулює становлення особистості підлітка і є фундаментом самосвідомості, як єдності емоційно-ціннісного самоствавлення, самопізнання та саморегулювання. Розуміння підлітками власної поведінки безпосередньо залежить від того, наскільки вони усвідомлюють причини, особливості та механізми власної активності [72, с. 209; 77, с. 83].

Головна ознака особистісного зростання – це відповідальний вільний вчинок. І. Булах класифікувала рівні особистісного зростання залежно від зовнішніх проявів (моральна саморегуляція; моральні судження і поняття), та внутрішніх (переживання моральних емоцій). Диференціація вченою рівнів (низького, середнього, високого) особистісного зростання дітей-підлітків відбувається за такими узагальненими ознаками: ціннісне ставлення до себе і до інших та наявність моральної рефлексії, моральної саморегуляції, нормативно-ціннісного самоствавлення як специфічних складових моральної самосвідомості підлітків [15, с. 215; 27, с. 41; 62, с. 36].

І. Бех робить акцент на тому, що коли людина розвиває здатність замислюватися (рефлексувати) над власними прагненнями та формувати до них особисте ставлення, вона автоматично піднімається на вищий рівень розвитку волі. Тільки за такої умови особистість здатна керувати власними вчинками та діями, за потреби свідомо обирати між ними та приймати зважені рішення [7; 77, с. 83].

Самовиховання, саморегулювання, самопізнання підлітків під час кризи ідентичності не можуть відбуватися без участі особистісної рефлексії, як інструменту самосвідомості, який гарантує об'єктивну оцінку внутрішнього світу особистості [32, с. 41].

М. Боришевський підкреслював, що процес саморегуляції може відбутися за наступних умов: коли особистість здатна реально відображати ситуацію, що склалась, та моделювати її; змінювати власну зовнішню і внутрішню діяльність залежно від обставин ситуації; керувати своїми імпульсивними бажаннями заради досягнення поставленої цілі; за наявності сформованого у особистості вміння розглядати ситуацію з різних боків [1, с. 23; 10]. Все це можливо тільки за умови добре розвиненого рефлексивного процесу.

У 2015 році у найстарішому у світі університетському видавництві Cambridge University Press опубліковано статтю американських вчених на тему: «Роль рефлексії у сприянні розвитку саморегуляції підлітків». Вчені підтверджують тезу про те, що рефлексія – це один із ключових психологічних механізмів, який забезпечує процес поступового переходу молоді особистості до більш зрілої, усвідомленої поведінки. На думку авторів саме рефлексивне мислення сприяє тому, що підліток починає спостерігати за собою з певної відстані, більш об'єктивно оцінювати ситуації та свідомо обирати оптимальні моделі поведінки [84].

Рефлексія дає змогу дітям створити психологічну дистанцію під час виконання певної дії, навіть за умови реактивних тенденцій активності та наявності бурхливої реакції. Без застосування процесу рефлексії підлітки схильні реагувати на найбільш помітні та достатньо зрозумілі аспекти стимулу, натомість завдяки рефлексії вони можуть помічати інші важливі характеристики активності та реагувати більш продуктивно та усвідомлено [84].

Часто рефлексія виникає тоді, коли потрібно розв'язати певну проблему, коли стається щось неочікуване або нове, і підлітки мотивовані зрозуміти це. Нові переживання привертають увагу підростаючих дітей, і вони починають порівнювати та зіставляти їх із своїм попереднім досвідом. Прагнення до гострих

відчуттів та нових вражень у підлітковому віці може спричинити зростання рівня рефлексії тільки за рахунок збільшення кількості та різноманіття нових ситуацій та стимулів [84].

Звичайно, збільшення можливостей для рефлексивного процесу не гарантує його активного просування. Та й навіть, якщо він відбудеться, це не є гарантією того, що підлітки щоразу будуть робити оптимальний вибір під час здійснення своєї діяльності. Рефлексія швидше стимулює зростання гнучкості під час вибору цілей. Залежно від контексту розвитку особистості, прагнення до цих цілей та їх досягнення можуть мати найрізноманітніші наслідки [84].

Розвиток рефлексії у підлітків може також прогресувати завдяки системному концептуальному розвитку самоусвідомлення особистості. Таке самоусвідомлення сприяє формуванню вміння свідомо контролювати власні дії та вчинки як у ранньому дитинстві, так і в підлітковому віці. Здатність осмислювати себе на більш абстрактному рівні дозволяє створити необхідну психологічну дистанцію без безпосереднього переживання, а це, в свою чергу, допомагає пригальмувати імпульсивні або усталені реакції, що зазвичай провокуються середовищем чи певними ситуаціями [84].

Проведені дослідження переконливо свідчать про те, що свідомий контроль поведінки та мислення у дітей тісно пов'язаний із розвитком розуміння себе та інших людей. Зокрема, підлітки, які можуть розмірковувати про власні та чужі ментальні стани, демонструють кращі показники під час виконання завдань. Діти поступово починають усвідомлювати, що їхнє «Я» існує окремо від зовнішнього світу, та що і «Я», і світ розглядаються в контексті майбутнього [84].

Таке усвідомлення стає можливим завдяки зростанню рівня рефлексивності, яка безпосередньо підтримує свідоме управління поведінкою та мисленням, а також опосередкованого допомагає їм, забезпечуючи додаткову концептуальну основу для подальшого формування рефлексії та самоконтролю [84].

Дослідження ролі рефлексії у процесі розвитку саморегуляції у підлітковому віці усе ще перебувають на ранній стадії, тим не менш цей напрям має значний потенціал. Він здатен поглибити розуміння головних механізмів

когнітивного розвитку дітей-підлітків, а також сприяти розробці заходів для їхньої здорової та успішної адаптації до умов дорослого життя [84].

### **Висновки до розділу**

У першому розділі кваліфікаційної роботи визначено теоретичні основи розуміння феноменів «рефлексія» та «особистісна саморегуляція» у підлітковому віці та проаналізовано роль рефлексії у саморегуляції підлітків.

Досліджено сутність поняття «рефлексія», як одного з психологічних механізмів процесу становлення особистості у підлітковому віці. Проаналізовано місце вчення про рефлексію у працях відомих зарубіжних науковців та в сучасній українській психології. Розглянуто основні умови, які активують процес рефлексії. Виявлено, що необхідною умовою успішного процесу рефлексії виступає сприятливе середовище, для якого характерні автономія, обов'язкова взаємодія із іншими особистостями та зворотній зв'язок.

Досліджено важливість процесу рефлексії для розвитку особистості в підлітковому віці. Виявлено, що особистісна рефлексія – ефективний засіб конструктивного саморозвитку та самореалізації, націлений на розв'язання проблемних, конфліктних ситуацій, які виникають у підлітка протягом проходження кризи ідентичності.

Досліджено психологічний зміст особистісної саморегуляції в підлітковому віці. Розглянуто особистісну саморегуляцію, як невід'ємну і фундаментальну ознаку особистості.

Встановлено, що особистісна саморегуляція залежить як від поведінки, так і від індивідуальних особливостей людини, серед яких провідне місце посідає мислення. Виявлено вирішальне значення соціального контексту у формуванні навичок особистісної саморегуляції. Визначено такі головні інструменти особистісної саморегуляції: самооцінка, ціннісні орієнтації, формування цілей, рівень домагань, локус контролю, мотивація схвалення, рефлексія, потреба в

досягненні успіху. Ці інструменти постійно взаємодіють між собою та визначають рух індивіда до регуляції його дій, вчинків, поведінки. Описано основні функції особистісної саморегуляції.

Визначено, що підлітковий вік – це період, протягом якого вплив емоційної сфери на розвиток особистості є найбільш вираженим. Відбувається поглиблення емоційних переживань, формуються стійкіші почуття, а емоційна реакція на життєві події зберігається значно довше. Таким чином, підлітковий вік набуває фундаментального значення для формування механізмів особистісної саморегуляції.

Досліджено, що фундаментальні питання формування особистості в підлітковому віці, її розвитку й саморозвитку тісно пов'язані з розвитком процесу рефлексії як регулятивного інструменту, коли вона водночас є і механізмом і засобом становлення самосвідомості особистості підлітка. Визначено, що особистісна саморегуляція у підростаючого індивіда формується насамперед у тих актах поведінки, які вимагають значної рефлексії.

Встановлено, що дослідження ролі рефлексії у процесі розвитку особистісної саморегуляції у підлітковому віці усе ще перебувають на ранній стадії, тим не менш цей напрям має значний потенціал.

## РОЗДІЛ 2

### ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РЕФЛЕКСІЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

#### 2.1 Емпіричне дослідження рефлексії та особистісної саморегуляції в підлітковому віці

Серед завдань нашого дослідження – емпірично дослідити рівень рефлексії та особистісної саморегуляції підлітків, зробити кореляційний аналіз отриманих показників. Для виконання цього завдання нами було дібрано низку психодіагностичних методик та проведено кореляційний аналіз за Пірсоном у Microsoft Excel.

Були використані такі методики, спрямовані на визначення показників рефлексії і саморегуляції:

1. Методика оцінки рівня рефлексивності особистості А. Карпова [41];
2. Опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтьєва [82, с. 75];
3. Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана [64, с. 63; 67, с. 80];
4. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової [82, с. 14];
5. Методика діагностики вольового потенціалу особистості за Н. Фетіскіним [61, с. 216].

Наше дослідження складалося із трьох етапів.

На першому етапі ми провели дослідження рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітків за вище названими методиками.

На другому етапі було проаналізовано отримані результати.

На третьому – здійснено кореляційний аналіз для визначення характеру зв'язку між різними типами рефлексії та особистісної саморегуляції у досліджених підлітків.

Нижче коротко опишемо кожну із методик, які були використані для нашого дослідження.

*1. Методика оцінки рівня рефлексивності особистості А. Карнова [41]*

Ця методика складається з 27 тверджень, відповіді на які формуються за 7-бальною шкалою Ліккерта. Для отримання підсумкового балу підсумовуються вибрані відповіді на всі запитання, з яких 15 є прямими, а 12 – зворотними. Після підрахунку балів вони переводяться у стени та визначається один з трьох рівнів рефлексивності: високий, середній або низький. Методика орієнтується не тільки безпосередньо на рефлексивність як психічну властивість, але також і опосередковано враховує її прояви в двох інших актуальних модусах. Питання методики враховують і рефлексію як процес, і рефлексування як стан, і рефлексивність як психічну властивість. Використання цієї методики дозволяє оцінити рівень рефлексивності особистості, включаючи схильність до саморефлексії та рефлексії внутрішнього світу інших людей [40, с. 53; 41].

*2. Опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтєва [82, с. 75]*

Опитувальник Д. Леонтєва розробленою для психодіагностики рефлексії як сталої властивості особистості. Автор враховує позитивні і негативні наслідки, які може мати рефлексія для індивіда. Опитувальник включає 30 тверджень з 4-бальною системою оцінювання і має такі шкали:

- системна рефлексія – пов'язана із вмінням самодистанціюватися і подивитися на себе збоку, що дає можливість одночасно включити і поле об'єкта і поле суб'єкта;
- інтроспекція – здатність до самоспостереження, зосередження уваги на власних переживаннях, власному стані;

- квазірефлексія – фокусування рефлексії на об'єкті, який не має стосунку до актуальних життєвих обставин; пов'язана із втратою зв'язку із сучасним життям у світі [56].

Із трьох вище зазначених видів рефлексії найбільш адаптивною, на думку Д. Леонт'єва [81] є системна рефлексія, і саме вона пов'язана із самодетермінацією. Системна рефлексія є найбільш багатогранною та об'ємною, звідси – її реалізація є досить складною; саме ця рефлексія дає можливість осмислити як ситуацію взаємодії у різних її аспектах, у тому числі і полюс об'єкта, і полюс суб'єкта, так і альтернативні варіанти.

Для визначення рівнів розвитку за шкалами рефлексії потрібно підрахувати бали за визначеними твердженнями для кожної із шкал та порівняти отримані результати із середнім значенням ключа до тесту, враховуючи також стандартне відхилення [82, с. 75].

### *3. Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана [64, с. 63]*

Ця методика дозволяє діагностувати величини індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали та індексів за субшкалами самовладання та наполегливості. Бланк опитувальника містить 30 тверджень та два варіанти відповіді. Кожен індекс – це підсумок балів при підрахунку відповідей, які співпадають із поданим ключем субшкали чи загальної шкали.

Шість тверджень у опитувальнику представлені у замаскованій формі. Тому загальний підсумковий бал за субшкалою наполегливості може бути від 0 до 16, за субшкалою самовладання – від 0 до 13, за загальною шкалою – в межах 0-24.

Загалом, рівень вольової саморегуляції визначається як ступінь оволодіння індивідом власною поведінкою у різноманітних обставинах, що проявляється як здатність свідомо управляти своїми станами, бажаннями, діями. Для встановлення рівнів вольової саморегуляції потрібно порівняти отримані дані із середнім значенням конкретної шкали. Коли отримані бали перевищують половину від максимально допустимої суми збігів, це свідчить про високий

ступінь розвитку цього показника. Для загальної шкали саморегуляції сума для порівняння становить 12, для шкали самовладання – 6, для шкали наполегливості – 8 [64, с. 63].

4. *Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової [82, с. 14]*

Опитувальник спрямований на дослідження загального рівня саморегуляції, а також її окремих складових елементів: моделювання, планування, програмування, оцінювання самостійності, гнучкості, результатів.

Методика розроблена вченою у 1988 році та удосконалена у 1998 році. У 2019 році опитувальник був рекомендований до використання Центральним інститутом післядипломної педагогічної освіти ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України. У 2020 році методика була адаптована Е. Коноз і Н. Кондратюк.

Опитувальник складається з 46 тверджень та має чотири варіанти відповідей. Для отримання результатів потрібно підрахувати суму балів за ключем опитувальника. Результат більше 33 балів свідчить про високий рівень загальної саморегуляції. 24-32 бали – про середній рівень. Та до 23 балів про низький рівень відповідно.

Саморегуляція довільної діяльності індивіда визначається як організований, системний психічний процес з ініціювання, підтримки, побудови та керування усіма формами та видами внутрішньої та зовнішньої діяльності, який має за головну мету досягнення суб'єктом поставлених перед собою цілей. Всі пункти опитувальника загалом працюють як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції», що призначена для оцінювання ступеня сформованості персональної системи осмисленої саморегуляції довільної діяльності індивіда [82, с. 14].

5. *Методика діагностики вольового потенціалу особистості за Н. Фетіскіним [61, с. 216]*

Ця методика діагностує силу волі за трьома рівнями: високим, середнім та низьким. Опитувальник складається з 15 тверджень та має три варіанти відповідей. Для отримання результатів підсумовуються бали наступним чином: у 2 бали оцінюється відповідь «так», у 1 бал – «не знаю», у 0 балів – відповідь «ні». Сума набраних балів більше 22 свідчить про високий рівень розвитку сили волі у особистості, 13-21 бал – середній, а до 13 – низький рівень розвитку сили волі.

Наше емпіричне дослідження було проведене на базі комунального закладу загальної середньої освіти «Гімназія № 28 імені В'ячеслава Чорновола Хмельницької міської ради».

Вибірка налічувала 46 учнів двох восьмих класів. З них 65 % респондентів склали хлопці – це 30 осіб та 35 % дівчата – 16 осіб. Вік 80 % учнів – 13 років, 20 % учнів – 14 років.

У наступному підрозділі ми наводимо результати нашого емпіричного дослідження, їх аналіз та інтерпретацію.

## **2.2 Аналіз зв'язку рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітковому віці**

*Результати за методикою «Оцінка рівня рефлексивності особистості» А. Карпова можна побачити у таблиці 2.1 і на рисунку 2.1.*

Як видно з таблиці 2.1, дослідження за методикою А. Карпова виявило відсутність високого рівня рефлексивності в учнів восьмих класів. Більшість респондентів – 65 % – показали низький рівень рефлексивності; і лише 35 % – середній. Низький рівень рефлексивності свідчить про те, що підлітки нечасто розмірковують над тим, що з ними відбувається, над причинами власних дій та

вчинків і їхніми наслідками. Вони не звикли планувати власне життя, аналізувати діяльність інших людей, бувають імпульсивними та можуть мати труднощі в спілкуванні.

Таблиця 2.1 – Результати за методикою «Оцінка рівня рефлексивності особистості» А. Карпова, учнів (%)

Респонденти	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Усі учні	0	16 (35,0 %)	30 (65,0 %)
Хлопці	0	10 (33,0 %)	20 (67,0 %)
Дівчата	0	6 (37,5 %)	10 (62,5 %)

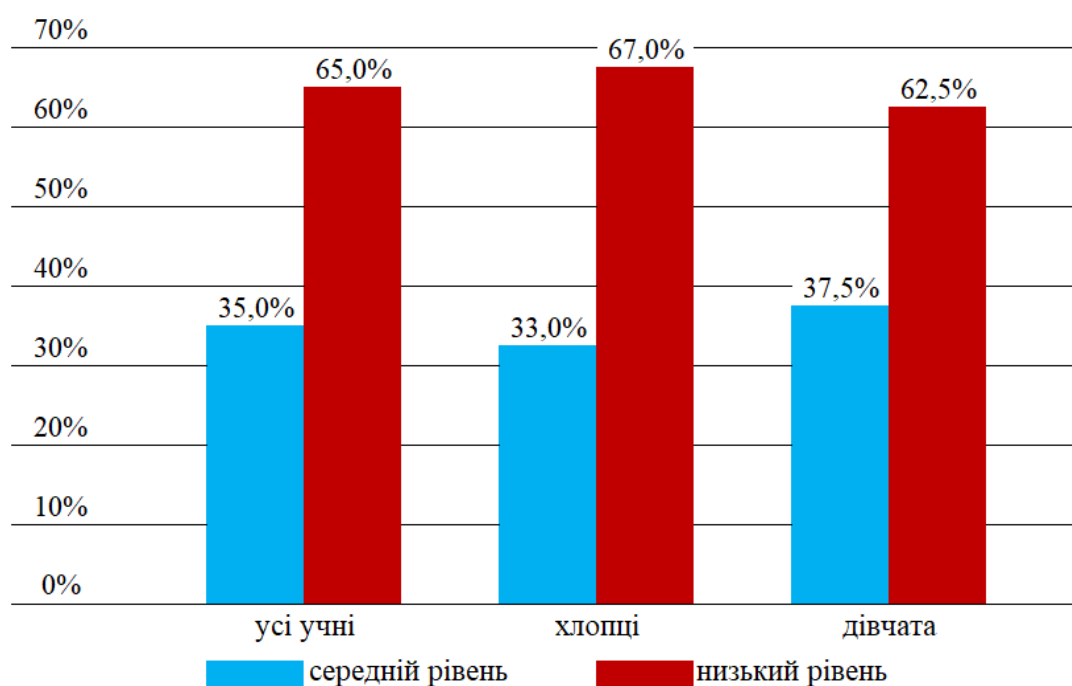


Рисунок 2.1 – Результати оцінки рівня рефлексивності особистості за методикою А. Карпова

Нами були також проаналізовані гендерні відмінності вибірки, які зображені на рисунку 2.1. Так, було виявлено, що дівчат із середнім рівнем рефлексивності дещо більше (37,5 %), ніж хлопців (33,0 %). Відповідно, дівчат з

низьким рівнем рефлексивності менше (62,5 %), а хлопців – більше (67,0 %). Це свідчить про швидший розвиток процесу рефлексивності в підлітковому віці у дівчат, ніж у хлопців.

*Результати дослідження системної рефлексії за опитувальником «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтьєва можна побачити у таблиці 2.2.*

Таблиця 2.2 – Результати дослідження системної рефлексії за опитувальником «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтьєва, учнів (%)

Респонденти	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Усі учні	0	10 (21,7 %)	36 (78,3 %)
Хлопці	0	5 (16,7 %)	25 (83,3 %)
Дівчата	0	5 (31,3 %)	11 (68,7 %)

Як бачимо з таблиці 2.2, у вибірці не виявлено підлітків із високим рівнем системної рефлексії. Середній рівень її розвитку притаманний 21,7 % вибірки, низький – 78,3 % учнів.

Так само, як і за попередньою методикою, спостерігаємо кращий розвиток системної рефлексії у дівчат (31,3 % від жіночої підвибірки), на противагу хлопцям (16,7 % від чоловічої підвибірки). Результат дослідження системної рефлексії свідчить про переважно низький рівень розвитку самодистанціювання серед підлітків, особливо серед хлопців, невміння поглянути на себе збоку, поставити себе на місце іншої людини.

*Опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтьєва.*

Результати дослідження інтроспекції можна побачити у таблиці 2.3.

З таблиці 2.3 видно, що високий рівень інтроспекції наявний у 5 дівчат, що становить 10,8 % загальної кількості опитуваних та 31,3 % від жіночої підвибірки. Середній рівень інтроспекції діагностовано у 52,2 % респондентів

загалом (56,7 % хлопців і 43,7 % дівчат). Низький рівень інтроспекції показали 37,0 % загальної кількості осіб (43,3 % хлопців і 25,0 % дівчат).

Таблиця 2.3 – Результати дослідження інтроспекції за опитувальником «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтьєва, учнів (%)

Респонденти	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Усі учні	5 (10,8 %)	24 (52,2 %)	17 (37,0 %)
Хлопці	0	17 (56,7 %)	13 (43,3 %)
Дівчата	5 (31,3 %)	7 (43,7 %)	4 (25,0 %)

Як бачимо з таблиці 2.3, дослідження виявило середній рівень інтроспекції у половини підлітків – у 52,2 %, тобто можна констатувати, що в цих учнів середньо сформовані навички зосередження на власному стані та власних переживаннях. При цьому з'ясовано, що дівчата демонструють вищий рівень розвитку інтроспекції, ніж хлопці, адже у них виявлено високий рівень інтроспекції у 31,3 %, тоді як у хлопців високого рівня ні у кого немає. Низький рівень інтроспекції виявлений у 25,0 % дівчат, на противагу, у хлопців цей показник склав 43,3 %. Загалом, низький рівень інтроспекції діагностовано у 37 % респондентів, що свідчить про недостатньо сформовані навички зосередження на власному стані та власних переживаннях у підлітків.

*Результати дослідження квазірефлексії за опитувальником «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтьєва можна побачити у таблиці 2.4.*

Таблиця 2.4 показує, що високий рівень квазірефлексії виявлено в 6,5 % опитуваних (6,7 % хлопців і 6,3 % дівчат). Такі підлітки, ймовірно, мають схильність до фантазування. Середній рівень розвитку квазірефлексії виявлено у 67,4 % загальної кількості учнів (70 % хлопців і 62,5 % дівчат). Учні з таким показником можуть час від часу переключатися на сторонні роздуми. Низький рівень розвитку квазірефлексії має 26,1 % загальної кількості респондентів (23,3 %

хлопців та 31,2% дівчат), що свідчить про переважну спрямованість їхньої рефлексії на об'єкти, що мають відношення до актуальних життєвих ситуацій без відриву від реального життя у світі. Суттєвих відмінностей за гендером тут не виявлено, хоча відзначається тенденція дещо вищих показників у хлопців.

Таблиця 2.4 – Результати дослідження квазірефлексії за опитувальником «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтєва, учнів (%)

Респонденти	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Усі учні	3 (6,5 %)	31 (67,4 %)	12 (26,1 %)
Хлопці	2 (6,7 %)	21 (70,0 %)	7 (23,3 %)
Дівчата	1 (6,3 %)	10 (62,5 %)	5 (31,2 %)

Порівняння різних типів рефлексії за опитувальником «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтєва можна побачити на рисунку 2.2.

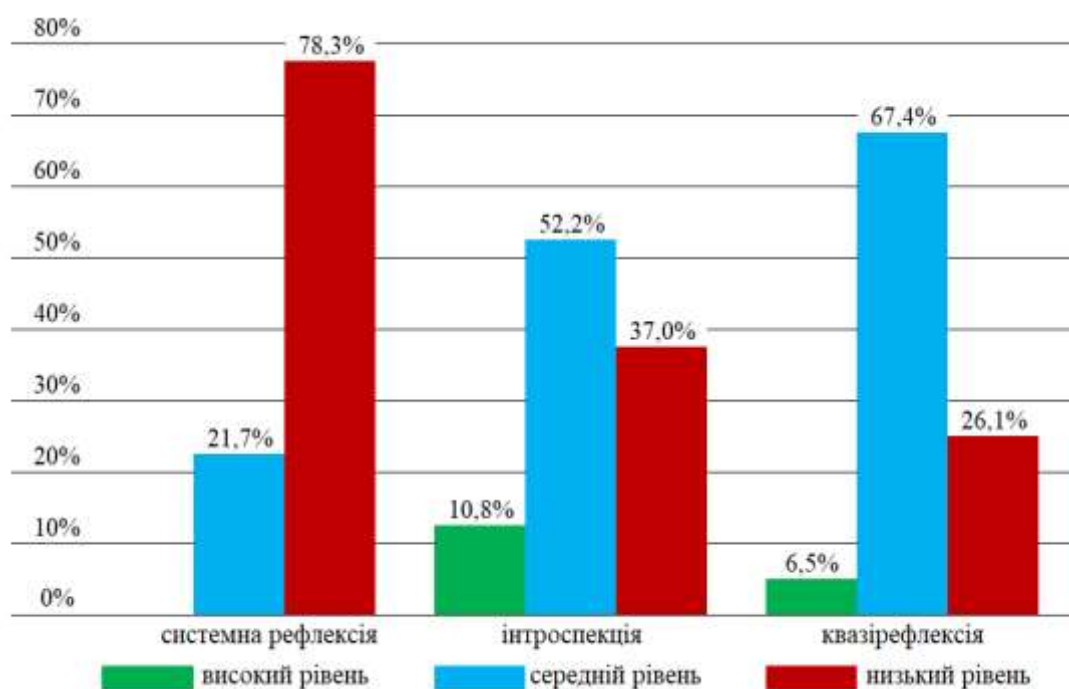


Рисунок 2.2 – Порівняння різних типів рефлексії за опитувальником «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтєва

Як видно на рисунку 2.2, у досліджених підлітків досить добре розвинені інтроспекція та квазірефлексія. Нижчий рівень системної рефлексія, яка, на думку Д. Леонтьєва [81], є найпродуктивнішою серед визначених ним трьох типів рефлексії, і розглядається розробниками методики як процес якісного зіставлення себе, інших, ситуації та перспектив. Отже, можемо зробити висновок про те, що підліткам у віці 13-14 років поки ще складно самодистанціюватись та подивитись на себе збоку, натомість більше половини опитуваних зосереджена на власному стані, власних переживаннях та часто відволікається від реальних життєвих процесів у сторонні роздуми.

*Результати дослідження вольової саморегуляції за загальною шкалою методики А. Зверькова та Є. Ейдмана можна побачити у таблиці 2.5.*

Таблиця 2.5 – Результати дослідження вольової саморегуляції за загальною шкалою методики А. Зверькова та Є. Ейдмана, учнів (%)

Респонденти	Високий рівень	Низький рівень
Усі учні	26 (56,5 %)	20 (43,5 %)
Хлопці	22 (73,3 %)	8 (26,7 %)
Дівчата	4 (25,0 %)	12 (75,0 %)

Таблиця 2.5 демонструє, що високий рівень загальної вольової саморегуляції є у 26 підлітків: 56,5 % загальної кількості опитуваних (73,3 % хлопців і 25,0 % дівчат). Низький рівень загальної вольової саморегуляції виявлено у 43,5 % усіх респондентів (26,7 % хлопців і 75,0 % дівчат). Можемо зробити висновок, що більша половина опитуваних упевнені в собі та здатні контролювати свої вчинки. Решта респондентів – 43,5 % – більш чутливі, невпевнені у собі, імпульсивні та мають занижену активність. Виявлено також, що хлопці значно випереджають дівчат у показнику загальної вольової саморегуляції.

*Результати дослідження наполегливості за методикою дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана можна побачити у таблиці 2.6.*

Таблиця 2.6 – Результати дослідження наполегливості за методикою дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана, учнів (%)

Респонденти	Високий рівень	Низький рівень
Усі учні	28 (60,9 %)	18 (39,1 %)
Хлопці	21 (70,0 %)	9 (30,0 %)
Дівчата	7 (43,8 %)	9 (56,2 %)

Результати дослідження наполегливості, представлені в таблиці 2.6, виявили високий рівень цієї якості у 28 учнів, що складає 60,9 % загальної кількості опитуваних. Частка високого рівня наполегливості серед хлопців склала 70,0 %, серед дівчат 43,8 %. Таких підлітків можна охарактеризувати як діяльних та працездатних, які активно прагнуть до виконання запланованого. Учням із низьким рівнем наполегливості – 39,1 % загальної кількості – притаманна невпевненість, імпульсивність, що можуть призвести до непослідовності в поведінці. При цьому хлопців із високими показниками наполегливості більше, ніж дівчат – 70 % проти 43 % відповідно.

*Результати дослідження самовладання за методикою дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана можна побачити у таблиці 2.7.*

Таблиця 2.7 – Результати дослідження самовладання за методикою дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана, учнів (%)

Респонденти	Високий рівень	Низький рівень
Усі учні	25 (54,3 %)	21 (45,7 %)
Хлопці	21 (70,0 %)	9 (30,0 %)
Дівчата	4 (25,0 %)	12 (75,0 %)

Як видно у таблиці 2.7 високий рівень самовладання виявлено у 25 осіб, що складає 54,3 % загальної кількості опитуваних, у 21 хлопця та у 4 дівчат. Частка високого рівня самовладання серед хлопців становить 70,0 %, серед дівчат 25,0 %. Таких підлітків можна охарактеризувати як емоційно стійких, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Як бачимо, хлопці відзначаються кращим контролем власних емоційних реакцій та станів, ніж дівчата. Крім того, варто звернути увагу на однакові показники рівнів наполегливості та самовладання серед хлопців. Учням із низьким рівнем самовладання, 45,7 % загальної кількості опитуваних, притаманні спонтанність та невпевненість у собі.

*Порівняння індексів за шкалами методики дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана можна побачити на рисунку 2.3.*

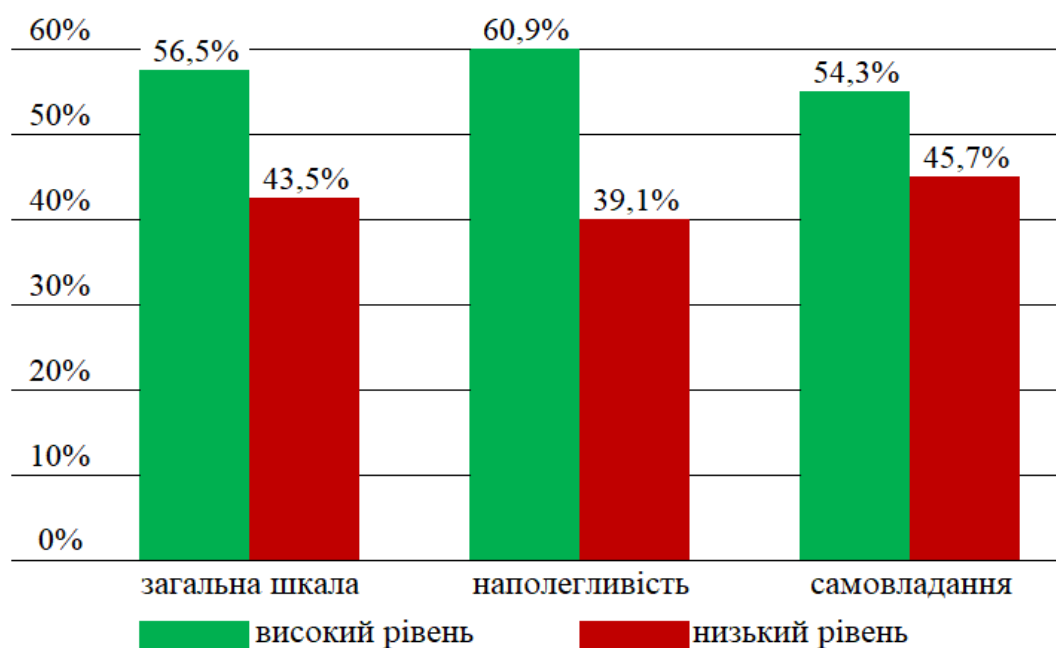


Рисунок 2.3 – Порівняння індексів за шкалами методики дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана

Як видно на рисунку 2.3, найвищий показник за методикою дослідження вольової саморегуляції має субшкала наполегливості, за нею – загальна шкала, далі – субшкала самовладання. Однак, різниця в індексах доволі незначна.

*Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової допоміг оцінити загальний рівень саморегуляції у підлітків. Результати дослідження можна побачити у таблиці 2.8.*

Таблиця 2.8 – Результати дослідження загального рівня саморегуляції за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової, учнів (%)

Респонденти	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Усі учні	9 (19,6 %)	29 (63,0 %)	8 (17,4 %)
Хлопці	3 (10,0 %)	22 (73,3 %)	5 (16,7 %)
Дівчата	6 (37,5 %)	7 (43,7 %)	3 (18,8 %)

Як бачимо з таблиці 2.8, високий рівень саморегуляції діагностовано у 19,6 % підлітків. Кількість хлопців з високим рівнем саморегуляції 10,0 %, а дівчат – 37,5 %. Кількість досліджених із середнім рівнем саморегуляції серед усіх учнів становить 63,0 % (73,3 % хлопців і 43,7 % дівчат). Кількість підлітків із низьким рівнем саморегуляції за методикою В. Моросанової – 17,4 % (16,7 % хлопців і 18,8 % дівчат). Досліджені з високими показниками загального рівня саморегуляції самостійні, гнучко й адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено. У респондентів із низькими показниками потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки неформована, такі підлітки більш залежні від ситуації і думки оточуючих.

*Результати дослідження за Методикою дослідження вольового потенціалу особистості за Н. Фетіскіним можна побачити в таблиці 2.9.*

Таблиця 2.9 презентує, що середній рівень сили волі показали більшість досліджених підлітків – 69,6 % вибірки. При цьому кількість хлопців із середнім індексом вольового потенціалу 66,7 %, а дівчат трохи більше – 75,0 %. Такі учні,

швидше за все, за можливості скористаються обхідними шляхами на дорозі з перешкодами замість того, щоб подолати їх. Слово, яке дали, дотримають, але надміру старатись не будуть.

Таблиця 2.9 – Результати дослідження вольового потенціалу особистості за методикою Н. Фетіскіна, учнів (%)

Респонденти	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Усі учні	12 (26,1 %)	32 (69,6 %)	2 (4,3 %)
Хлопці	8 (26,7 %)	20 (66,7 %)	2 (6,6 %)
Дівчата	4 (25,0 %)	12 (75,0 %)	0

Низький рівень сили волі діагностовано у 4,3 % загальної кількості підлітків, це лише хлопці (6,6 % від чоловічої вибірки). У дівчат низького індексу не виявлено. Такі учні зазвичай недбало ставляться до обов'язків, що часто стає причиною неприємностей. Роблять те, що легше і цікавіше, навіть коли це може зашкодити. Високий рівень сили волі виявлено у 26,1 % загальної кількості осіб. Високий рівень вольового потенціалу серед хлопців складає 26,7 %, серед дівчат 25,0 %. Такі підлітки відзначаються здатністю зосередити свої зусилля на досягненні поставленої мети, незалежно від того, наскільки це важко чи нецікаво.

*Порівняння загального рівня саморегуляції за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової та вольового потенціалу особистості за методикою Н. Фетіскіна можна побачити на рисунку 2.4.*

Як видно на рисунку 2.4, результати досліджень показали переважно середній рівень у респондентів за обома методиками. При цьому, розвиток вольового потенціалу особистості дещо випередив розвиток загальної саморегуляції у підлітків, і, як наслідок, частка низького рівня вольового

потенціалу за методикою Н. Фетіскіна суттєво менша, ніж частка низького рівня загальної саморегуляції за методикою В. Моросанової.

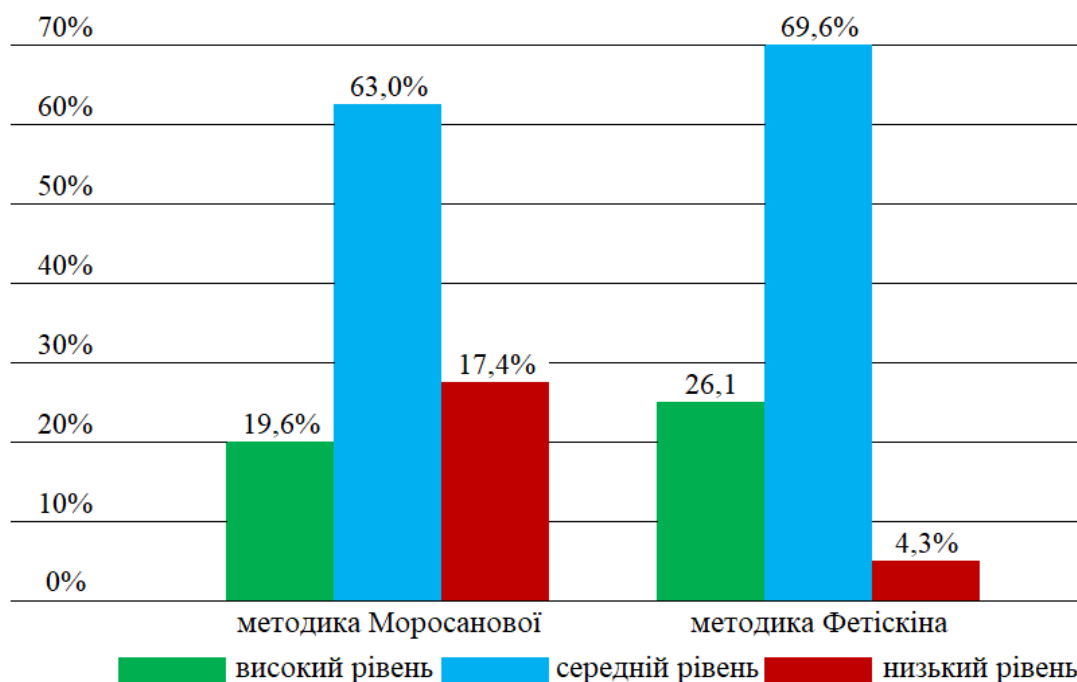


Рисунок 2.4 – Порівняння загального рівня саморегуляції за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової та вольового потенціалу особистості за методикою Н. Фетіскіна

*З метою визначення наявності взаємозв'язку між різними типами рефлексії та особистісної саморегуляції в підлітковому віці було проведено кореляційний аналіз за Пірсоном за допомогою Microsoft Excel, який відображено у таблиці 2.10.*

З таблиці 2.10 видно, що високий прямий кореляційний зв'язок виявлено між рівнем рефлексивності за методикою А. Карпова та системною рефлексією за методикою Д. Леонт'єва, а саме  $r = 0,958$ . Це свідчить про те, що підлітки, які схильні аналізувати власну діяльність та вчинки інших людей, вміють також самодистанціюватися, споглядати себе збоку та бачити ситуацію у взаємодії всіх її аспектів.

Високий прямий коефіцієнт кореляції спостерігаємо між квазірефлексією (за Д. Леонт'євим) та загальним рівнем саморегуляції (за В. Моросановою)  $r = 0,935$ , з чого можемо зробити висновок: учні, які схильні до фантазування та

багато уваги приділяють стороннім об'єктам, не пов'язаним з реальною життєвою ситуацією, все ж мають високий показник загального рівня саморегуляції, легко опановують нові види активності та впевненіше себе почувають в незнайомих ситуаціях.

Таблиця 2.10 – Таблиця кореляційних зв'язків між дослідженими показниками

	Рівень рефлексивності	Системна рефлексія	Інтроекція	Квазірефлексія	Саморегуляція	Вольовий потенціал
Рівень рефлексивності	1	0,958	0,653	0,351	-0,004	-0,291
Системна рефлексія	0,958	1	0,411	0,069	-0,289	-0,552
Інтроекція	0,653	0,411	1	0,938	0,754	0,534
Квазірефлексія	0,351	0,069	0,938	1	0,935	0,794
Саморегуляція	-0,004	-0,289	0,754	0,935	1	0,958
Вольовий потенціал	-0,291	-0,552	0,534	0,794	0,958	1

Високий прямий кореляційний зв'язок виявлено між інтроекцією (за Леонтьєвим) та загальним рівнем саморегуляції (за В. Моросановою)  $r = 0,754$ . Отже, можна стверджувати, що підлітки, які схильні до самоспостереження, зосередження уваги на власному стані, власних переживаннях, мають і вищі показники загального рівня саморегуляції: є достатньо самостійними, здатні адекватно та гнучко реагувати на зміну умов, в значній мірі усвідомлено вибирають мету діяльності та впевнено роблять все для її досягнення.

Високий додатний коефіцієнт кореляції виявлено між квазірефлексією (за Леонтьєвим) та вольовим потенціалом особистості (за Н. Фетіскіним)  $r = 0,794$ . Це свідчить про те, що підлітки, які схильні відволікатися на різні неактуальні

ситуації та не зовсім реалістично оцінюють себе та інших, можуть мати вищий показник сили волі в порівнянні з іншими. Попри те, що, на перший погляд, такий результат виглядає нелогічним, він стає цілком зрозумілим, якщо розглядати схильність до квазірефлексії як переключення уваги з внутрішніх переживань на зовнішні об'єкти, що є одним зі прийомів психологічної саморегуляції.

Помірна кореляція виявлена між інтроспекцією (за Д. Леонтьєвим) та вольовим потенціалом особистості (за Н. Фетіскіним)  $r = 0,534$ , з чого можна зробити висновок, що учні, схильні до самоспостереження, також мають досить високий рівень вольового потенціалу.

Окремо слід звернути увагу на відсутність кореляційного зв'язку між рівнем рефлексивності (за А. Карповим) та саморегуляцією (за В. Моросановою) у підлітковому віці:  $r = -0,004$ . Тобто, здатність особистості до аналізу власних думок, почуттів, поведінки автоматично не забезпечує розвиненого процесу саморегуляції у неї, і навпаки.

Під час дослідження виявлено незначний обернений кореляційний зв'язок між рівнем рефлексивності (за А. Карповим) і вольовим потенціалом (за Н. Фетіскіним)  $r = -0,291$ . Ймовірно, підлітки, які мають розвинену рефлексивність, не матимуть високого рівня вольового потенціалу, і навпаки.

Спостерігаємо за результатами дослідження незначний обернений кореляційний зв'язок між системною рефлексією (за Д. Леонтьєвим) та саморегуляцією (за В. Моросановою)  $r = -0,289$ , з чого можемо зробити висновок, що підлітки, які мають високий і середній рівень саморегуляції, не завжди здатні самодистанціюватися, подивитись на себе збоку та побачити альтернативні можливості вирішення певної ситуації.

Помірна обернена кореляція виявлена між системною рефлексією (за Д. Леонтьєвим) та вольовим потенціалом особистості (за Н. Фетіскіним)  $r = -0,552$ . Очевидно, підлітки з середнім і високим вольовим потенціалом не завжди можуть побачити ситуацію з усіх сторін, у взаємодії всіх її аспектів, рідко прагнуть до аналізу причин і наслідків подій, планування майбутнього.

У цілому, проведене емпіричне дослідження показало недостатній рівень розвитку показників рефлексії та саморегуляції у підлітків. Так, у вибірці переважають підлітки з низьким рівнем загальної рефлексивності та системної рефлексії, середнім рівнем інтроспекції та квазірефлексії, з високим і середнім показниками саморегуляції та середнім рівнем вольового потенціалу особистості.

Виявлено гендерні відмінності: дівчата дещо випереджають хлопців за всіма показниками рефлексивності та рефлексії, загальної саморегуляції та вольового потенціалу, а хлопці випереджають дівчат за показниками вольової саморегуляції.

Результати проведеного кореляційного аналізу свідчать, що рівень особистісної саморегуляції і рефлексії в підлітковому віці не завжди взаємообумовлені. Таким чином, гіпотезу нашого дослідження підтвердилась частково: між рівнем особистісної саморегуляції та рефлексії підлітків наявний зв'язок. Однак цей зв'язок не завжди прямий і, ймовірно, не завжди лінійний. Так, рівень інтроспекції та квазірефлексії підлітків сильно й прямо пов'язаний із рівнем саморегуляції і вольовим потенціалом досліджених, а системна рефлексія, навпаки, – обернено і досить слабо. Цікаво, що сам Д. Леонт'єв вважав, що квазірефлексія та інтроспекція є «негативними» видами рефлексії, а системна – «позитивною» [81, с. 38]. Однак, як показує наше дослідження, саме «негативні» види рефлексії ймовірно сприяють особистісній саморегуляції.

Отримані нами дані збігаються з результатами подібного дослідженням К. Дишкант і Л. Подкоритової [58], де визначалась кореляція між рефлексією та саморегуляцією у медичних працівників. Оскільки результати кореляції повторюються у незалежних і різних вибірках, можна пропонувати відмову від ярликів «позитивна» («хороша») та «негативна» («дурна») рефлексія, запропонованих Д. Леонт'євим. На нашу думку, якщо розглядати інтроспекцію як схильність людини досліджувати свої емоції, почуття, думки (а не «самокопання» за Д. Леонт'євим); а квазірефлексію – як схильність

переключатися на зовнішній світ від своїх внутрішніх переживань, ці процеси дійсно сприятимуть саморегуляції особистості.

Таким чином, можна говорити, що особистісній саморегуляції у підлітковому віці сприяють окремі види рефлексії, а саме інтроспекція та квазірефлексія.

Оскільки результати емпіричного дослідження виявили низькі та середні показники рефлексії та особистісної саморегуляції підлітків, нами була розроблена система рекомендацій для розвитку цих феноменів, які наведені в наступному підрозділі.

### **2.3 Рекомендації щодо розвитку рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітковому віці**

Відповідно до результатів теоретичного та емпіричного досліджень, а також згідно цілей і задач нашої роботи, нами запропоновано дві групи рекомендацій:

- 1) для розвитку рефлексії;
- 2) для розвитку особистісної саморегуляції.

#### ***Рекомендації щодо розвитку рефлексії у підлітковому віці***

Підлітковий вік – це період активного пошуку себе та формування особистості. Під час цих процесів рефлексія як здатність до самоаналізу, усвідомлення власних почуттів, думок і дій, відіграє важливу роль. Розвинена рефлексія допомагає підліткам краще зрозуміти власну мотивацію, приймати більш зважені рішення та ефективно адаптуватися до викликів дорослого життя. Нижче наведемо декілька ключових рекомендацій, спрямованих на стимулювання розвитку та зміцнення цієї важливої навички.

### *1. Запропонувати підліткам вести щоденник.*

Це один з найдоступніших та найефективніших інструментів для розвитку рефлексії, який навчить підлітка фіксувати, опрацьовувати та осмислювати власні думки, почуття та вчинки. Це не просто запис подій, а простір для глибокого аналізу. Зауважимо також, що ведення щоденника водночас є і способом особистісної саморегуляції і психологічної самодопомоги особистості [57].

Пропонуємо декілька варіантів ведення щоденника на вибір підлітка:

#### *1) Рефлексія подій.*

Один раз на тиждень потрібно описати та проаналізувати значущу подію. Рекомендуємо заохочувати підлітків не лише описувати, але й відповідати на запитання:

- ✓ Які почуття викликала ця подія?
- ✓ Які думки з'явилися під час події?
- ✓ Чому я саме так вчинив, а не інакше?
- ✓ Що я можу зробити інакше наступного разу?

#### *2) Сторінки ранкових думок.*

Заохочуйте підлітка щоранку швидко записувати потік свідомості протягом 5-10 хвилин, не редагуючи. Це техніка вільного письма, яка полягає в щоденному ранковому записуванні всього, що приходить в голову, без редагування та оцінки, щоб очистити розум, знизити напругу та звільнити енергію.

#### *3) Фокус на емоціях.*

Для початку потрібно ознайомити підлітків із усім спектром емоцій, які може відчувати людина, адже іноді навіть дорослі люди не завжди можуть описати словами ті емоції, які вони відчують. Для цього пропонуємо використати «Колесо емоцій», яке зображено на рисунку 2.5 [42, с. 82].

Рекомендуємо обговорити з підлітками кожен з емоцій: Що саме вона означає на вашу думку? Як її можна описати? Коли ми можемо відчувати цю емоцію?

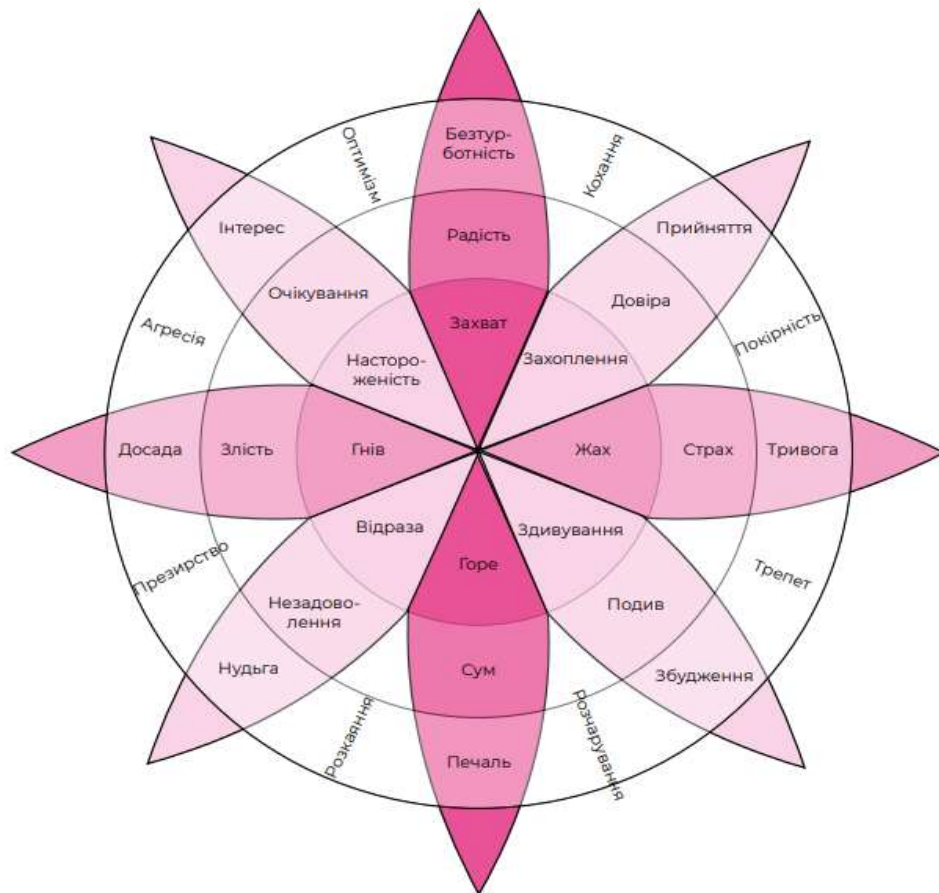


Рисунок 2.5 – «Колесо емоцій»

Пропонуємо підліткам у щоденнику фіксувати власні емоції за таким планом:

- ✓ дата та час;
- ✓ опис ситуації, в якій виникла емоція;
- ✓ опис емоції, яка переживалась;
- ✓ що саме я робив, коли виникла емоція?
- ✓ які наслідки ситуації для мене?
- ✓ що я хотів би змінити в цій ситуації та (або) в своїй поведінці [42, с.

82]?

## 2. *Навчити підлітків застосовувати техніку «П'ять чому».*

Для розвитку глибинного аналізу своїх вчинків і рішень можна використовувати техніку «П'ять чому». Суть цієї техніки полягає у послідовному запитанні «Чому?» від п'ятої до першої відповіді. Наприклад: «Я розсердився» → *Чому?* → «Бо мені не дали висловитися» → *Чому?* → «Бо вважаю свою думку важливою» і так далі. Цей метод дозволяє дістатися до першопричини емоції чи поведінки, а не лише до її поверхневого прояву. Саме осмислення власних емоцій уже допоможе підліткам краще зрозуміти себе та свої спонуки.

## 3. *Створювати разом з підлітками «Моменти тиші».*

У сучасному світі, перенасиченому інформацією, підліткам вкрай необхідні «моменти тиші» без гаджетів і соціальних мереж. Це може бути 10-15 хвилин щоденної медитації (усвідомленості), прогулянки на самоті або просто час, присвячений спокійним роздумам. Саме в такі моменти мозок отримує простір для опрацювання інформації, самопізнання та формування висновків. Постійний шум, – розмови, музика чи навіть фонові звуки – може впливати на наше психічне здоров'я і загальне самопочуття. А час, проведений у тиші, може бути не лише моментом відновлення, але й можливістю для саморозуміння й саморозвитку.

Спільні «Моменти тиші» дорослих (батьків, психологів, вчителів, соціальних працівників) із підлітками сприятимуть налагодженню довірливих стосунків, кращому взаєморозумінню між ними та розвитку навичок рефлексії.

## 4. *Використовувати рефлексію під час навчальної діяльності.*

Важливо, щоб процес навчання також містив елементи, які стимулюють розвиток рефлексії у підлітків, адже це не тільки сприятиме кращому розумінню матеріалу, але й також буде розвивати критичне мислення, сприятиме підвищенню самооцінки, покращить мотивацію до навчання, створить комфортну атмосферу під час уроку. Залежно від мети, під час навчального процесу можна застосовувати рефлексію настрою та емоційного стану, рефлексію діяльності, рефлексію змісту навчального матеріалу. Систематичне застосування рефлексії під час навчального

процесу значно сприятиме її розвитку у підлітків, формуванню у них самостійності та вміння аналізувати власну активність.

#### *5. Залучати батьків до рефлексивних діалогів із підлітками.*

Батьки займають важливе місце у житті кожної дитини, зокрема і в підлітковому віці. Відкрите, довірливе спілкування батьків із підлітками у безпечному, спокійному середовищі сприятиме розвитку процесу рефлексії у дітей. Приклад рефлексивного мислення батьків допомагатиме підліткам формувати власне рефлексивне мислення. Батькам варто періодично ділитись із підлітками власними думками про те, як вони долають ту чи іншу перешкоду або аналізують власні помилки. У відповідь, коли підліток захоче поділитися своїми переживаннями, батьки повинні активно вислухати, не перебивати, не давати поради, а підтримати свою дитину.

#### *Рекомендації щодо розвитку особистісної саморегуляції у підлітковому віці*

Головними характерними особливостями сучасної успішної та самодостатньої особистості можна вважати, на нашу думку, упевненість, уміння контролювати себе, самостійність, цілеспрямованість. Розвиток цих якостей тісно пов'язаний з розвитком загальної особистісної саморегуляції індивіда. Тому для розвитку особистісної саморегуляції підлітків ми пропонуємо два блоки рекомендацій:

1) загальні методичні, спрямовані на створення сприятливого середовища для розвитку особистісної саморегуляції, та адресовані більше психологам і шкільній адміністрації;

2) практичні рекомендації, які можуть бути використані не лише шкільними психологами, але й самими підлітками та їхніми батьками для розвитку особистісної саморегуляції підлітків.

## *Загальні методичні рекомендації щодо розвитку особистісної саморегуляції підлітків.*

### *1. Послідовна та комплексна робота.*

Серед причин, які можуть заважати успішному формуванню системної особистісної саморегуляції у підлітковому віці, можна виділити наступні: труднощі у навчанні, труднощі в оволодінні незнайомими видами діяльності; занижена самооцінка, невпевненість у собі, що призводить до мінливості у намірах; залежність від думок оточуючих, від ситуації; несформованість потреби постійного планування власної активності, і, як наслідок, імпульсивність у діях, що часто стає причиною проблем; внутрішній конфлікт між прагненням до успішної цілеспрямованої діяльності та відсутністю навичок для її ефективного здійснення; поспішне оцінювання своєї діяльності, що може стати причиною її необдуманих та помилкових результатів і, в результаті, недосягнення попередньо сформованих цілей [76, с. 215].

Для усунення вище перерахованих причин і якісного розвитку особистісної саморегуляції у підлітків потрібна послідовна, системна робота та співпраця батьків, вчителів, психологів, тренерів, усіх дорослих, які оточують зростаючу особистість, метою якої має бути підтримка, роз'яснення, допомога у повсякденних життєвих ситуаціях для подолання викликів, з якими зустрічаються підлітки у своєму житті.

### *2. Підхід до розвитку особистості як цілісної системи*

Серед важливих завдань практичної психології є надання допомоги особистості в досягненні гармонії власного внутрішнього світу, у пошуку шляхів та розвитку вміння до самореалізації. Надзвичайно важливим це завдання ми вважаємо у підлітковому віці, адже це період посилення внутрішніх протиріч особистості дитини, мінливості її емоційних станів, прагнень, переживань, характеру і поведінки. Протягом підліткового віку найбільшої актуальності набуває самооцінка та розвиток уявлення про себе, які є головними віковими новоутвореннями цього віку. Для розвитку цих новоутворень потрібно створити

належні умови, включаючи «зону найближчого розвитку», так як вони народжуються як результат особистого досвіду дитини, набутого внаслідок залучення її до різноманітних видів діяльності, в першу чергу до провідної діяльності підліткового віку – спілкування [29, с. 133].

### *3. Психологічна просвіта батьків підлітків.*

Варто звернути увагу на роль батьків у процесі становлення та розвитку особистості підлітків, адже саме від них більшою мірою залежить, яким буде цей розвиток і подальше доросле життя їхніх дітей. Сучасне життя більшості дорослих людей наповнене великою кількістю повсякденних викликів (особливо в Україні під час повномасштабного вторгнення), для нього характерні брак часу, часто поспіх у справах та іноді нівелювання звичайного людського спілкування. Дорослі, спостерігаючи зростання власних дітей, вважають, що досягнувши підліткового віку і набувши відносної самостійності, діти уже здатні самостійно долати усі труднощі власного життя. Але часто це не тільки не є можливим, але й навіть може призвести до негативних наслідків. Саме у підлітковому віці діти все ще потребують підтримки та поради батьків, тому так важливо батькам не втратити контакт із дитиною, не критикувати, а обговорювати, ділитися своїм досвідом; не заставляти, погрожуючи, а пояснювати, заохочувати; намагатися спокійно реагувати на невдачі дитини; підтримувати та разом шукати альтернативні шляхи вирішення проблем; піклуватися про власне ментальне здоров'я та ментальне здоров'я дитини у ці непрості часи. Якісне регулярне спілкування батьків із підлітками додасть дітям упевненості у собі, сприятиме зростанню самооцінки, допоможе розібратися у непростих для підлітків питаннях, уникнути проблемних ситуацій і, як наслідок, сприятиме розвитку особистісної саморегуляції у дітей.

Важливою складовою якісної взаємодії батьків із дітьми – підлітками є особистий приклад батьків, адже абсолютно нереально змусити дитину дотримуватись певних правил поведінки, при цьому порушуючи їх самостійно. Беручи до уваги тісний зв'язок батьків і дітей, можемо припустити, що підлітки,

у яких батьки мають невисокий рівень особистісної саморегуляції, швидше за все теж матимуть такий рівень.

Вважаємо за потрібне зауважити на необхідності проведення роз'яснювальної роботи серед батьків підлітків про те, як знайти підхід до своїх дітей та підтримати їх у цей непростий період інтенсивних змін. Важливу роль у цій роботі займає держава, зусиллями якої було створено всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?» з простими, але дієвими порадами у розділі «Підлітки: інструкція зі спілкування для батьків» [71]. Протягом останніх років багато інформації можна знайти у відкритому доступі, і батьки, які свідомі щодо своєї відповідальності за здоров'я та майбутнє власних дітей, можуть з легкістю її отримати.

На жаль, не всі батьки мають розуміння важливості їхньої активної участі у житті дітей-підлітків та, як наслідок, їхнього впливу на розвиток особистісної саморегуляції у власних дітей. Тому важливим є залучення шкільних вчителів та психологів до роз'яснювальної роботи, проведення тренінгів для батьків підлітків з метою розвитку навичок ефективної комунікації із дітьми, кращого розуміння підліткової психології, гармонізації стосунків у сім'ях.

### ***Практичні рекомендації щодо розвитку особистісної саморегуляції в підлітковому віці***

#### *1. Використовувати у роботі з підлітками тренінгові технології.*

На сучасному етапі розвитку психологічна наука накопичила значний арсенал методичного інструментарію, чільне місце серед якого займають методики психологічного впливу на індивіда, наприклад, навіювання, наслідування, зараження, переконання. Тренінгові технології – ще один метод психологічного впливу, що є засобом активного навчання успішним моделям та стратегіям поведінки в різноманітних життєвих ситуаціях. Складовими психологічного тренінгу можуть бути рольові ігри, психологічні вправи, рефлексія і дебрифінг, тощо. Набутий позитивний досвід під час тренінгових

занять сприяє розвитку самозростання, вольової сфери індивіда, його мотивації до тренування особистісної саморегуляції. Тому тренінгові заняття потрібно активно використовувати під час роботи шкільного психолога із дітьми-підлітками.

Поняття «навчання» та «тренінг» мають тісний зв'язок, оскільки тренінг може бути елементом навчального процесу, або ж навпаки – навчання може бути частиною тренінгового заняття. Як метод активного соціально-психологічного навчання психологічний тренінг постає одним з найпоширеніших методів психологічної роботи, який допомагає сформувати вкрай потрібні уміння та навички для побудови здорових соціальних та психологічних міжособистісних стосунків, навчає піддавати аналізу соціально-психологічні ситуації не тільки зі своєї точки зору, але й з позиції опонента, розвивати власні пізнавальні здібності та краще розуміти себе та інших людей у процесі взаємодії [45, с. 161].

Термін «тренінг» визначається як активне навчання, метою якого є корекція якостей індивіда, розвиток спрямованості та компетентності особистості, розвиток групи у цілому [45, с. 162]. При цьому спеціальні умови тренінгу передбачають діяльність у групі, тобто тренує група, а не тренер. Стратегія роботи тренера – рух від учасників [45, с. 162]. Тобто тренер створює певні умови для взаємодії під час тренінгу, визначає напрямок руху групи і дещо дистанціюється, займаючи більше позицію спостерігача та модератора, даючи можливість кожному учаснику проявити себе у заданих умовах, спробувати усвідомити позицію оточуючих учасників та зробити власні висновки. Такий підхід забезпечить відчуття свободи вибору, що є досить важливим для підлітків, але одночасно робота у групі стимулюватиме потрібну взаємодію між учасниками, які коригуватимуть один одного всередині групи за необхідності.

Значну частину особистісної саморегуляції підлітків складає саморегуляція їхньої поведінки, яка поєднує сукупність дій, вчинків, установок, ґрунтуючись на яких, підростаючий індивід реалізовує власну поведінку, підбираючи морально зважені, частіше адекватні інструменти її втілення в навколишньому світі [45, с. 162]. Формат тренінгу дозволяє розіграти різні

ситуації з життя підлітків, підібрати та проаналізувати можливі варіанти вирішення тих чи інших проблем, закріпити винайдені рішення обговоренням та рефлексією.

Психологічний тренінг має за мету послабити силу перешкод, які трапляються в житті підлітків, та пов'язані з мотивацією, емоціями, недостатньою інформацією та інше. Емоції, які народжуються вперше в реальному житті, сильні та небезпечні. Водночас емоції, які з'являються під час тренінгу, суттєво слабші та, що важливо, керовані. Протягом навчального тренінгу особистість робить першу спробу регуляції власної поведінки в умовах афекту. Друга спроба буде вже самостійною та впевненішою [45].

Отже, психологічний тренінг здатен створити реальні можливості для стимулювання прогресивних психологічних змін у житті підлітків. За результатами участі у тренінгах підлітки краще розуміють себе та інших людей, покращують власну поведінку, удосконалюють взаємовідносини із своїм соціальним оточенням та набувають навичок особистісної саморегуляції [45].

## *2. Заохочувати підлітків до занять спортом.*

Провідною діяльністю підліткового віку є навчальна діяльність. Але життя підлітків, на нашу думку, не повинно обмежуватись тільки навчанням. Участь дітей підліткового віку у різноманітних гуртках (за їхнім вибором) матиме значний позитивний вплив як на їхній розвиток в цілому, як особистості, так і на такі якості, як дисциплінованість, відповідальність, цілеспрямованість та інші.

Останніми роками в Україні спостерігається зневажливе ставлення до уроків фізкультури у школі, особливо серед дівчат. І якщо хлопці, частіше за все, займаються певним спортом ще й поза стінами школи, дівчата досить часто не відвідують навіть уроки фізичної культури.

Психологічне та фізичне здоров'я є, без перебільшення, важливими елементами розвитку підлітків. Надзвичайно великим на ці елементи є вплив спорту, а його значення для здоров'я та гармонійного розвитку людини важко переоцінити. Адже спорт - це не тільки інструмент підтримки фізичного

здоров'я, але й вагомий чинник для забезпечення самодисципліни та позитивної психологічної стійкості у підлітків, а також розвитку особистісної саморегуляції.

Поряд із фізичними перевагами заняття спортом мають значний вплив і на психологічний розвиток підростаючої особистості. Протягом таких занять у підлітків формуються такі якості, як витримка, самодисципліна, воля до перемоги. Спорт сприяє розвитку комунікативних навичок, вміння дотримуватись правил гри та співпраці в команді. Більшість спортивних занять потребують розумових зусиль та концентрації уваги, що значно допомагає розвитку когнітивних функцій [20].

Спорт є також ефективним засобом розвитку емоційних, ментальних та соціальних навичок. Заняття спортом стимулюють формування у підлітків позитивного відношення до себе, допомагають натренувати контроль власних емоцій, розвивають терплячість, витримку та послідовність у досягненні сформованих цілей.

Регулярні заняття спортом допоможуть у боротьбі зі стресом, покращать настрій та в цілому стан емоційного благополуччя. Сприятимуть збереженню психічного здоров'я підлітків, відвертатимуть розвиток депресії та решти психологічних розладів [20].

Досить значним є вплив спорту також на розвиток соціальних навичок. Заняття командними видами спорту стимулюють набуття навичок взаємодії, співпраці та усвідомлення важливості колективного злагодження. Підлітки, котрі регулярно займаються спортом, навчаються бути дисциплінованими, відповідальними та краще справляються з конфліктними ситуаціями. Ці навички суттєво сприяють успішній адаптації підлітків у суспільстві та досягненню сформованих цілей.

Командна праця та самодисципліна – це важливі елементи фізичного та психологічного розвитку підростаючої особистості. За допомогою спорту підлітки розвивають та удосконалюють вміння працювати в команді та власні навички самоконтролю. Як наслідок – це значно допомагає їм в будь-якій із сфер їхнього життя, чи то навчання, особисті взаємини чи планування майбутнього.

Тому заняття спортом, на нашу думку, мають бути обов'язковою частиною життя підлітків задля підтримання їхнього здоров'я, цілісного розвитку особистості та, як наслідок, розвитку особистісної саморегуляції [20].

### *3. Залучати підлітків до творчості.*

Творчість є дієвим засобом розвитку особистості підлітків, в тому числі й особистісної саморегуляції. Проведені дослідження засвідчують активний розвиток творчих здібностей саме в підлітковому віці. З іншого боку – застосування арттерапії має позитивний вплив на підлітків, стимулюючи їхній особистісний розвиток і соціалізацію. Залучення зростаючих індивідів до різноманітних форм мистецтва, таких як танець, театр, образотворче мистецтво, музика, сприяє розвитку емоційного благополуччя молоді та креативності. Розвиток творчого мислення дуже важливий у підлітковому віці, адже індивід саме у цей час зазнає інтенсивних особистісних змін та соціального тиску. Натомість, художня творчість може бути засобом символічного вираження соціальних установок та глибинних переживань підлітків [5].

Творчість є підґрунтям розвитку емпатійних здібностей підлітків, становлення ціннісно-світоглядної орієнтації індивідів, здатності до розуміння точки зору іншої особистості. Вона дозволяє вийти за межі сформованих рольових установок підлітків, формує вміння дистанціюватися від ситуації, яка склалася. Творчість тісно пов'язана з такими категоріями особистості, як самовираження, самоздійснення, самоактуалізація, самовдосконалення [63, с. 29-30].

Умовою і одночасно наслідком творчої діяльності стають цілісність, саморозвиток, обов'язкова самоорганізація життєдіяльності на її основі, внутрішній взаємозв'язок головних елементів індивідуальності індивіда. Процес створення продуктів творчості стимулює зростання рівня особистісної саморегуляції у підлітків [63, с. 126].

Арттерапія виступає одним із дієвих методів психологічної корекції, який дозволяє дітям вільно виражати власні почуття і переживання, внаслідок чого знижується рівень агресії та внутрішньої напруги. Загалом художня творчість

має вагоме значення для формування у підлітків позитивних особистісних орієнтирів, стимулюючи розвиток емоційного інтелекту та рефлексію. Музика, малювання, танець і театр допомагають дітям знайти соціально прийнятні методи вираження емоцій, що значно сприяє зниженню ризику виникнення девіантної поведінки та підвищенню емоційної стабільності підлітків [5, с. 33].

Практична інтеграція у систему мистецької освіти методів психологічної допомоги передбачає створення програм, які включатимуть групові заняття, арттерапевтичні техніки та індивідуальний підхід до корекції поведінки. Це значно сприятиме покращенню емоційного стану підлітків, їх успішній адаптації у соціальному середовищі, розвитку особистісної саморегуляції [5, с. 33].

*4. Навчити підлітків застосовувати базові методи емоційної саморегуляції.*

Саморегуляція – це управління власними психічними станами, яке здійснюється індивідом за допомогою впливу на самого себе внаслідок використання уявних образів, слів, управління диханням і м'язовим тонусом. Прийоми саморегуляції людина може використовувати в будь-яких ситуаціях [65, с. 91-92].

Ми вважаємо корисним провести із підлітками заняття для ознайомлення із базовими методами емоційної саморегуляції, серед яких кожен із підлітків може вибрати дієвий метод саме для себе.

До базових методів саморегуляції можна віднести [65, с. 92]:

- ✓ посмішку, гумор, сміх;
- ✓ роздуми про приємне, добре;
- ✓ різноманітні рухи на розслаблення м'язів, потягування;
- ✓ споглядання пейзажу за вікном, квітів в приміщенні, фотографій, інших дорогих або приємних серцю речей;
- ✓ вдихання свіжого повітря;
- ✓ реальні або уявні сонячні ванни;
- ✓ читання віршів;

- ✓ висловлювання компліментів, похвали кому-небудь без причини;
- ✓ звернення в уяві до вищих сил (великої ідеї, Всесвіту, Бога).

Оперативна саморегуляція попереджає нагромадження залишкових явищ перенапруги, допомагає повноцінному відновленню сил, стабілізує емоційний фон діяльності та підвищує мобілізацію ресурсів організму, таким чином виступаючи певним психогігієнічним засобом [65, с. 92].

Окрім наведених вище рекомендацій, ми також пропонуємо *тренінг для підлітків, який поєднує в собі вправи і для розвитку особистісної саморегуляції, і рефлексії.*

*Назва тренінгу:* «Досліджуй себе, керуй собою»

*Мета тренінгу* – розвиток навичок особистої рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітків.

*Завдання тренінгу:*

- ✓ навчити самоаналізу;
- ✓ сприяти розвитку навичок усвідомлення та керування власними емоціями;
- ✓ сприяти розвитку стресостійкості;
- ✓ навчити прийомам саморегуляції;
- ✓ стимулювати розвиток емоційного інтелекту;
- ✓ удосконалювати комунікативні навички.

*Форма роботи:* групова.

*Цільова аудиторія:* учні 8-9 класів.

*Матеріали:* аркуші паперу, олівці, фломастери, крейда, власні телефони.

*Час проведення:* 60 хвилин.

*Хід тренінгу*

1) Привітання – 2 хв. Ведучий:

«З гарним настроєм хто прийшов – махніть рукою,

Хто чує мене – кивніть головою,

Хто бачить мене – прошу оком моргнути.

Найвеселіші – ви всім усміхніться.

Хто ввічливий – сусідові злегка вклоніться» [50].

2) Обговорення правил роботи у групі – 3 хв.

Мета – визначити та закріпити принципи роботи під час тренінгу.

Ведучий: щоб наш тренінг мав гарний результат, потрібно встановити правила роботи. Зараз я запропоную правила, і якщо ви їх підтримуєте – поплескайте у долоні.

Правила:

- ✓ слухати і чути;
- ✓ я – висловлювання, тобто говорити лише від власного імені;
- ✓ доброзичливість;
- ✓ піднята рука;
- ✓ активність;
- ✓ тут і тепер;
- ✓ цінуй свій час і кожного;
- ✓ діяти за принципом: я + ти разом = ми;
- ✓ принцип добровільності;
- ✓ правило відкритості та відвертості [50].

3) Вправа «Снігова куля» – 10 хв.

Мета: закріпити правила комунікації у групі (з використанням імен), встановити рівність між учасниками тренінгу.

Хід вправи:

Перший підліток промовляє своє ім'я і суперсилу, якою хоче володіти, та пояснює, чому обрав саме цю суперсилу. Наступний підліток називає ім'я, суперсилу першого, далі власне ім'я та свою суперсилу, пояснює вибір. Третій учасник тренінгу називає ім'я та суперсилу попереднього підлітка та своє ім'я та суперсилу, пояснює вибір і так далі [69].

## 4) Вправа «Бурулька» – 10 хв.

Ведучий пропонує підліткам встати перед стільцем, витягнути руки вгору, заплющити очі і увявити себе бурульками. Далі слова ведучого: Усі м'язи тіла при цьому мають бути напруженими, продовжуйте тягнутися вгору протягом 1-2 хвилин. Приходить весна, з'являється сонечко і бурульки починають повільно танути: поступово розслабте кисті рук, далі розслабляємо самі руки, повільно опускаємо їх, розслабляються шия, плечі, ноги, увесь тулуб і ми повільно сідаємо на стілець. Повторюємо цю вправу тричі [70, с. 15].

## 5) Вправа «Дихання з телефоном» – 10 хв.

Пояснення ведучого: У нас усіх є мобільний телефон, ми часто не випускаємо його із рук, або він лежить десь поруч на столі, або в кишені. У стресових ситуаціях телефон може бути корисним не лише як засіб зв'язку, але й допомогти керувати нашим диханням:

- ✓ візьміть свій телефон у руки та покладіть вказівний палець на верхній правий кут;
- ✓ проведіть повільно пальцем донизу уздовж довгої сторони телефону, роблячи повільний видих тривалістю 3-4 секунди;
- ✓ далі проведіть пальцем уздовж короткої сторони вбік, роблячи при цьому короткий вдих 2 секунди;
- ✓ проведіть повільно пальцем угору по довгій стороні телефону, знову повільно видихаючи 3-4 секунди;
- ✓ далі проведіть пальцем вбік по короткій стороні, при цьому вдихаючи 2 секунди;
- ✓ повторіть вправу 4 рази [70, с. 16-17].

## 6) Вправа «Малювання музики» – 20 хв.

Ця вправа активує три сенсорні канали одразу: тактильні відчуття, зір та слух. Вона сприяє вивільненню емоцій та допомагає їх візуалізувати.

Для виконання вправи необхідно взяти аркуш паперу, розмістити його горизонтально та зігнути тричі, щоб утворилася річ, схожа на конверт.

Підлітки по черзі слухають три пісні: Андрій Хливнюк і The Kiffness – «Ой у лузі червона калина», GO\_A – «Shum» та Один в каное – «Човен». Протягом прослуховування музики потрібно кольоровими олівцями, фломастерами або крейдою зобразити відчуття, які пробуджує кожна з пісень, у вигляді абстракції, застосовуючи різні кольори, фігури, лінії у довільній формі. Для кожної нової композиції потрібно використовувати одну з трьох частин аркуша. Після прослуховування корисним буде обговорити намальовані малюнки та емоції, які з'явилися під час виконання завдання [70, с. 30].

7) Рефлексія тренінгу – 5 хв.

Запитання ведучого до обговорення:

- Що вам сподобалося під час сьогоднішнього заняття?
- Що запам'яталося найбільше?
- Які відкриття ви зробили сьогодні?
- Яку вправу з тих, які ми сьогодні робили, ви будете застосовувати у майбутньому?

Кожному підлітку, на нашу думку, потрібно навчитися застосовувати методи саморегуляції, за потреби, на практиці, адже негативні емоції (роздратування, агресія, гнів) відбирають занадто багато психічних сил у кожного із нас [65, с. 92].

Запропоновані рекомендації і тренінг можуть бути використані психологами, які працюють з підлітками, шкільними вчителями, батьками підлітків і самими підлітками.

## Висновки до розділу

У другому розділі наведено результати емпіричного дослідження зв'язку рефлексії та особистісної саморегуляції в підлітковому віці.

Наведено короткий опис використаних психодіагностичних методик: методика оцінки рівня рефлексивності особистості А. Карпова; опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтьєва; методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана; опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової; методика діагностики вольового потенціалу особистості за Н. Фетіскіним.

Проведене емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення процесів рефлексії та саморегуляції в підлітковому віці, виявило недостатній рівень розвитку цих показників у досліджуваній вибірці.

Аналіз засвідчив, що в досліджених підлітків спостерігається тенденція до низького рівня загальної рефлексивності та системної рефлексії. Це вказує на потенційні труднощі у здатності підлітків до глибокого, структурованого самоаналізу та осмислення власного досвіду. Водночас показники інтроспекції (самопостереження) та квазірефлексії (поверхневого, ситуативного обдумування) перебувають на середньому рівні, що свідчить про наявність певного, хоча й не завжди глибокого, самозосередження. Показники загальної саморегуляції перебувають переважно на високому й середньому рівнях, а рівень вольового потенціалу особистості був визначений як середній.

Виявлено також чіткі гендерні відмінності за показниками досліджених феноменів. Дівчата демонструють дещо вищі показники майже за всіма параметрами, випереджаючи хлопців як у сфері рефлексивності та рефлексії, так і в показниках загальної саморегуляції та вольового потенціалу. Проте хлопці виявили вищі показники вольової саморегуляції. Це може свідчити про те, що дівчата більше схильні до внутрішнього аналізу та емоційного контролю, тоді як хлопці ефективніше мобілізують вольові зусилля для досягнення конкретних цілей.

Проведено кореляційний аналіз за Пірсоном за допомогою Microsoft Excel для визначення наявності взаємозв'язків між різними типами рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітковому віці. Результати проведеного кореляційного аналізу показали, що рівень особистісної саморегуляції і рефлексії в підлітковому віці не завжди взаємообумовлені: так, є сильна та помірна пряма кореляція між показниками інтроспекції, квазірефлексії та саморегуляції і вольового потенціалу, і низька, помірна, але від'ємна - між показниками саморегуляції та рефлексивністю й системною рефлексією.

Таким чином, результати емпіричного дослідження частково підтвердили нашу гіпотезу про те, що розвиток особистісної саморегуляції у підлітків залежить від розвитку рефлексії: саморегуляція в підлітковому віці пов'язана не стільки з загальними показниками рефлексії, скільки з її окремими видами, а саме інтроспекцією та квазірефлексією.

Результати кореляційного аналізу показали, що рівень особистісної саморегуляції та рефлексії в підлітковому віці не завжди є взаємообумовленими. Цей висновок є критично важливим, оскільки в психології рефлексія часто розглядається як необхідна умова для ефективної саморегуляції. Виявлена автономність або слабкість цього зв'язку у підлітків може пояснювати, чому навіть за середнього або високого рівня саморегуляції, системна рефлексія залишається низькою. Це може означати, що підлітки можуть успішно керувати своєю поведінкою та досягати цілей (висока саморегуляція), але робити це без глибокого усвідомлення мотивів, внутрішніх станів або довгострокових наслідків (низька системна рефлексія). Такий розрив створює ризик для формування цілісної «Я-концепції» та може ускладнювати адаптацію до складних життєвих обставин, особливо в умовах хронічного стресу. Тому подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення механізмів цього дисонансу.

На основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження нами розроблено рекомендації та тренінг щодо розвитку рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітковому віці, які можуть бути використані під час роботи

психологів, педагогів та соціальних працівників з підлітками в закладах освіти, громадських організаціях, психологічних центрах.

## ВИСНОВКИ

У межах кваліфікаційної роботи було проведено дослідження зв'язку рефлексії та особистісної саморегуляції в підлітковому віці.

Проведене дослідження дає можливість зробити такі висновки.

1. Встановлено, що рефлексія – це один з психологічних механізмів процесу становлення особистості у підлітковому віці. Досліджено сутність поняття «рефлексія» в наукових джерелах. Проаналізовано вчення про рефлексію у працях відомих класичних філософів. Розглянуто поняття «рефлексія» у працях зарубіжних та українських науковців. Проаналізовано головні умови, що сприяють розвитку процесу рефлексії в підлітковому віці. Теоретично доведено важливість розвитку процесу рефлексії для становлення «Я-концепції» особистості підлітка.

Досліджено психологічний зміст саморегуляції в підлітковому віці. Визначено основні інструменти саморегуляції, такі як: самооцінка, ціннісні орієнтації, формування цілей, рівень домагань, локус контролю, мотивацію схвалення, рефлексію, потребу в досягненні успіху; що постійно взаємодіють між собою та визначають рух до регуляції дій, вчинків, поведінки особистості. Описано основні функції саморегуляції. Розглянуто особливості саморегуляції поведінки та емоційної саморегуляції у підлітків.

Проаналізовано роль рефлексії у саморегуляції підлітків. Описано рефлексію як важливу основу особистісної саморегуляції дітей підліткового віку.

2. Емпірично досліджено рівні розвитку рефлексивності, системної рефлексії, інтроспекції, квазірефлексії, вольової саморегуляції, наполегливості, самовладання, загального рівня саморегуляції та вольового потенціалу особистості підлітків.

Проведене емпіричне дослідження показало недостатній рівень розвитку показників рефлексії та саморегуляції у підлітків. Так, у вибірці переважають підлітки з низьким рівнем загальної рефлексивності та системної рефлексії, середнім рівнем інтроспекції та квазірефлексії, з високим і середнім показниками

саморегуляції та середнім рівнем вольового потенціалу особистості. Виявлено гендерні відмінності: дівчата дещо випереджають хлопців за всіма показниками рефлексивності та рефлексії, загальної саморегуляції та вольового потенціалу, а хлопці випереджають дівчат за показниками вольової саморегуляції. З цього можемо зробити висновок, що процеси рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітків потребують розвитку, в тому числі за допомогою тренінгів та коригуючих програм.

Результати кореляційного аналізу засвідчили, що рівень особистісної саморегуляції і рефлексії в підлітковому віці не завжди взаємообумовлені.

Отже, результати емпіричного дослідження частково підтвердили нашу гіпотезу про наявність зв'язку між рівнем особистісної саморегуляції у підлітків та їхнім розвитком рефлексії: чим вищим є рівень рефлексії, тим вищим є рівень саморегуляції. Виявлено зв'язок між саморегуляцією й окремими показниками рефлексії, зокрема інтроспекцією та квазірефлексією. Зв'язок між саморегуляцією й іншими показниками рефлексії може бути нелінійним і потребує подальшого дослідження.

3. Розроблено рекомендацій щодо розвитку рефлексії у підлітків, а також рекомендації щодо розвитку особистісної саморегуляції у підлітковому віці: загально-методичні та практичні. Наведено приклад тренінгу з розвитку рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітків.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні досліджуваної вибірки та діагностичного інструментарію, з'ясуванні гендерних особливостей зв'язку рефлексії та саморегуляції, подальшому розробленні рекомендацій і корекційних програм для розвитку рефлексії та особистісної саморегуляції в підлітковому віці.

**ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ**

1. Андрійчук І. П. Гніздох Т. Р. Особливості емоційної саморегуляції у підлітковому віці. *Психологічна допомога в Україні: проблеми підготовки та професійної діяльності фахівців*. Матеріали науково-практичної конференції, 1 листопада 2024 року. Київ : Видавничий центр КНЛУ, 2024. 176 с. URL: <https://surl.li/nwjndr> (дата звернення: 25.10.2025).
2. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Психологія особистості : підручник для студентів закладів вищої освіти. Дніпро : ЛІРА, 2024. 500 с. URL: <https://surl.li/vnfsso> (дата звернення: 04.10.2025).
3. Атаманчук Н. М. Психологія особистості : конспект лекцій для студентів денної форми навчання, освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, спеціальності 012 «Дошкільна освіта». Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. 90 с. URL: <https://surl.li/qyukaak> (дата звернення: 05.10.2025).
4. Аханова А. В. Вікова психологія в схемах та таблицях : методичний посібник. Львів : ЛПК, 2019. 76 с. URL: <https://surl.li/pnjzub> (дата звернення: 27.09.2025).
5. Бабаджанова А. Н., Шимко В. А. Методологічні підходи до вивчення творчого пошуку особистості підлітків у контексті девіантних стереотипів поведінки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 86 (4). С. 30–35. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/326369> (дата звернення: 02.11.2025).
6. Балл Г. О., Дригус М. Т., Мусіяка Н. І., Яворська-Ветрова І. В. Становлення особистісної ефективності школярів в онтогенетичному вимірі : монографія ; за ред. М. Т. Дригус. Київ : Педагогічна думка, 2015. 161 с. URL: <https://surl.li/xdzate> (дата звернення: 02.11.2025).
7. Бех І. Д. Від волі до особистості. Київ : Україна-Віта, 1995. 202 с.
8. Бех І. Д. Духовні цінності як надбання особистості. *Рідна школа*. 2012. № 1–2 (985–986). С. 9–12. URL: <https://surl.li/hnqrmh> (дата звернення: 06.11.2025).

9. Боришевський М. Й. Виховання самоконтролю в поведінці учнів початкових класів. Київ : Рад. Школа, 1980. 143 с.
10. Боришевський М. Й. Дорога до себе. Від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.
11. Боришевський М. Й. Особливості моральної саморегуляції поведінки в учнів підліткового віку. Психологія : респуб. наук.-метод. зб. / [редкол.: Б. Ф. Баєв та ін.]. Київ, 1970. Вип. 8. С. 125-133.
12. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 1996. № 3. С.26–33.
13. Боришевський М. Й. Розвиток морального саморегулювання поведінки учнів. Психологія : зб. наук. пр. Київ : Рад. школа, 1985. С. 3-11.
14. Брецько І., Варга В., Турзай О. І. Психологічна характеристика саморегуляції поведінки особистості. *Становлення особистості: персоногенетичний контекст* : збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції, 23-24 квітня 2025р., м. Мукачево / ред. кол. Л. І. Капітан (гол. ред.) та ін. Мукачево: Вид-во МДУ, 2025. С. 25-28. URL: <https://surl.lt/querxu> (дата звернення: 27.10.2025).
15. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків : реалії і перспективи : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с. URL: <https://surl.li/ngqolh> (дата звернення: 27.10.2025).
16. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с. URL: <https://surl.li/zimjer> (дата звернення: 26.10.2025).
17. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) ; уклад. і голова. ред. В. Т. Бусел. Київ ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с. URL: <https://archive.org/details/velykyislovnyk/page/1218/mode/1up> (дата звернення: 04.10.2025).
18. Виногородський А. М. Розвиток особистісної рефлексії підлітків (на матеріалі сприйняття музики) : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 1999. 20 с. URL: <https://surl.li/jfjaad> (дата звернення: 24.10.2025).

19. Вікова психологія : конспект лекцій / уклад. П. І. Сахно, Н. М. Теслик. Суми : Сумський державний університет, 2024. 190 с. URL: <https://surl.lu/cvidpp> (дата звернення: 04.10.2025).

20. Вплив спорту на здоров'я підлітків. Департамент охорони здоров'я Полтавської обласної державної адміністрації. URL: <https://surli.cc/pehulg> (дата звернення: 27.09.2025).

21. Гнатів І., Губаль М. Умови становлення особистісної рефлексії у підлітковому віці. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації* : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 1 листопада 2024 р.). в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2024. Т. 1. С. 161-163. URL: <http://psr.wunu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/01/Том-1.-Mizhnarod.konf.-2024.pdf> (дата звернення: 05.10.2025).

22. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астроя, 2021. 384 с. URL: <https://surl.li/pzzrli> (дата звернення: 04.10.2025).

23. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с. URL: <https://surl.li/fvlqpy> (дата звернення: 04.10.2025).

24. Загальна психологія: підручник / за загальною редакцією академіка С. Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Том 1. Київ: Видавництво «Людмила», 2025. 568 с. URL: <https://surl.li/cxjzsl> (дата звернення: 26.10.2025).

25. Зімовін О. І. Рефлексія та креативність як чинники саморозвитку особистості на різних етапах життєвого шляху : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2017. 254 с. URL: <https://surl.li/jbuwgo> (дата звернення: 23.10.2025).

26. Калениченко Р. А., Кондратюк В. М. Рефлексія як механізм саморозвитку. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України*: матеріали VI Міжнародної конференції (16 листопада 2023 року). Київ : ЦП «Компринт», 2024. С. 115-119. URL: <https://surl.li/bbnqpc> (дата звернення: 05.10.2025).

27. Карпенко Є. Вікова та педагогічна психологія: актуальні студії сучасних українських учених : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2014. 152 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/348> (дата звернення: 04.10.2025).
28. Килівник А. М., Матвієнко Я. О. Психологічні особливості поняття саморегуляції особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 1. № 2. С. 54-57. URL: [http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2\\_2019/part\\_1/12.pdf](http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_1/12.pdf) (дата звернення: 24.10.2025).
29. Кириченко Т. В. Програма психологічного тренінгу корекції механізмів саморегуляції поведінки підлітків. *Габітус*. 2021. № 30. С. 132-137. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/30-2021/23.pdf> (дата звернення: 26.10.2025).
30. Кириченко Т. В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків : дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2001. 249 с.
31. Комар Т. В. Особистісна рефлексія як чинник соціального становлення підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2003. 18 с. URL: <https://surl.lu/wkefzg> (дата звернення: 12.10.2025).
32. Краєва О. А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці : монографія. Харків : Видавництво Іванченка І. С., 2018. 218 с. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24171/1/O\\_Kraieva\\_PKIPV\\_monograf\\_2018.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24171/1/O_Kraieva_PKIPV_monograf_2018.pdf) (дата звернення: 24.10.2025).
33. Краєва О. А. Становлення рефлексивної свідомості на етапі подолання підлітком кризи ідентичності. *Проблеми сучасної психології*. 2011. № 11. С. 382-392. URL: <https://surl.li/lgqprkq> (дата звернення: 11.10.2025).
34. Лавріненко В. А. Психологічні особливості становлення смислової сфери підлітків. *Психологія і особистість*. 2013. № 1. С. 59-74. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/1250/1/Lavrinen.pdf> (дата звернення: 25.10.2025).
35. Лазарчук Т., Подкоритова Л. Емпіричне дослідження зв'язку рефлексії та особистісної саморегуляції в підлітковому віці. *Psychology Travelogs*. 2025. № 4. С. 25-36.

36. Лазарчук Т., Подкоритова Л. Розвиток рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітковому віці. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору* : матеріали XV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 27 листопада 2025 р.) / редкол.: Т. В. Комар, Д. Є. Карпова; С. О. Рабійчук; Хмельницький національний університет, кафедра психології та педагогіки. Хмельницький, 2025. С. 192-196.

37. Лисенко Л. М. Вікова психологія : метод. рек. з навч. дисципліни для здобувачів вищ. освіти першого (бакалавр.) рівня зі спец. 053 Психологія : Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків : ХНПУ, 2020. 112 с. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/3679> (дата звернення: 29.09.2025).

38. Литвиненко О. О. Становлення особистості підлітка (онтогенетичний і дизонтогенетичний аспект) : монографія. Харків : «В ДЕЛЕ», 2021. 351 с. URL: <https://surl.li/runqnl> (дата звернення: 27.09.2025).

39. Максименко С. Д. Методологічний аналіз прогнозування та внутрішні лінії розвитку особистості. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка за ред. С. Д. Максименка*. 2011. Вип. 39. С. 3–16.

40. Максимов М. В. Психологія розвитку рефлексивних вмінь особистості у молодшому шкільному віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2021. 402 с. URL: <https://surl.li/gogzty> (дата звернення: 21.10.2025).

41. Методика діагностики рівнів і особливостей психологічної готовності керівників освітніх організацій до діяльності в умовах змін ; за наук. ред. О. І. Бондарчук. Київ, 2014. 148 с. URL: <https://surl.li/baqxtz> (дата звернення: 16.10.2025).

42. Найкращі практики роботи з підлітками : методичний посібник / І. О. Нерубаєва, А. П. Павловський, А. В. Шебардіна. Київ, 2020. 180 с. URL: <https://surl.lt/rifxlr> (дата звернення: 26.10.2025).

43. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія психологія*. 2021. № 3. С. 93-95. URL: <https://surl.li/izfeeg> (дата звернення: 16.10.2025).

44. Ніколаєв Л. О. Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Переяслав-Хмельницький, 2016. 264 с. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/18334> (дата звернення: 12.10.2025).

45. Ніколаєв Л. О. Тренінгові технології у формуванні особистісної саморегуляції підлітків. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72), № 2. С. 160-165. URL: <https://surl.li/czffhz> (дата звернення: 01.11.2025).

46. Носко Л. А. Методологія поняття рефлексії як психолого-педагогічної категорії. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 28. С. 354-364. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2015\\_28\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_28_31) (дата звернення: 04.10.2025).

47. Обелець І. М. Психологічні проблеми емоційної саморегуляції сучасних підлітків. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2024. Випуск 3. С. 137-142. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/626/571> (дата звернення: 26.10.2025).

48. Орехова М. С. Дослідження особистісної рефлексії в підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2021. № 11. С. 77-82. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/uk/article/view/4411/3988> (дата звернення: 23.10.2025).

49. Павелків Р. В. Рефлексія як психологічний механізм моральної саморегуляції поведінки особистості. *Психологія: реальність і перспективи*: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Вип. 11 / упоряд.: Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова; ред. кол. : Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова, В. І. Безлюдна. Рівне : РДГУ, 2018. 214 с. URL: [https://prap.rv.ua/index.php/prap\\_rv/issue/view/1/11](https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/issue/view/1/11) (дата звернення: 21.09.2025).

50. Павлушенко О. Г. Заняття з елементами тренінгу «Способи врегулювання емоційних станів підлітків в сучасних соціокультурних умовах». *Освітній проєкт «На Урок»*. URL: <https://surl.lu/qdlqns> (дата звернення: 05.11.2025).

51. Пеньковська Н. М. Психологічні умови розвитку рефлексії у молодших школярів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Тернопіль, 2003. 175 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0403U002116> (дата звернення: 28.10.2025).

52. Періг І. М., Дроздюк В. Д. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці. *Актуальні задачі сучасних технологій* : матеріали VI міжнар. наук.-техн. конф., м. Тернопіль, 16-17 листоп. 2017 р. Тернопіль, 2017. С. 212-213. URL: <https://surl.li/bvbfxf> (дата звернення: 21.09.2025).

53. Пілецька Л., Когут Ю. Соціально-психологічні особливості саморегуляції підлітків. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2019. Вип. 22. С. 87-91. URL: <https://surl.li/duprjc> (дата звернення: 26.09.2025).

54. Пісоцький В. П., Горянська А. М. Теоретичні питання вікової психології : навчальний посібник для закладів вищої освіти ; 2-е вид., випр. і доповн. 2023. 232 с. URL: <https://surl.li/wmuuvk> (дата звернення: 05.11.2025).

55. Подкопаєва Ю. В., Маляр О. І. Психологічний аналіз розвитку рівнів рефлексії в контексті самореалізації сучасного підлітка. *Наукові інновації та передові технології* (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія Психологія», Серія «Педагогіка»): журнал. 2022. No 1 (3). С. 379-388. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/issue/view/33/57> (дата звернення: 23.10.2025).

56. Подкоритова Л. Методики психодіагностичного дослідження рефлексії. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти України* : матеріали V міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 23 берез. 2017 р. Київ : НАУ, 2017. 188 с. С. 103. URL: <https://surl.lu/qohmso> (дата звернення: 27.09.2025).

57. Подкоритова Л. О. Рефлексія, самопізнання, психологічна самодопомога: тренінги та арт-терапевтичні методики : навчально-методичний

посібник ; вид. друге, випр. і доп. Хмельницький : Центр інноваційної психології та педагогіки Хмельницького національного університету, 2018. 128 с.

58. Подкоритова Л. О., Дишкант К. М. Дослідження рівня розвитку рефлексії і саморегуляції у медичних працівників. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 11. С. 216–236. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2019\\_5\\_11\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_5_11_17) (дата звернення: 22.10.2025).

59. Подкоритова Л. О. Загальний теоретичний аналіз рефлексії як психологічного феномену. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки* : зб. наук. пр. Херсон, 2016. Вип. 4. С. 62–66. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/handle/123456789/10017> (дата звернення: 02.08.2025).

60. Подкоритова Л. О., Сема Л. Р. Дослідження зв'язку рефлексії із професійним самотворенням викладачів закладів вищої освіти. *Психологічний часопис*. 2020. Т. 6. № 11 (43). С. 78-92. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/handle/123456789/10047> (дата звернення: 06.11.2025).

61. Психодіагностика. Психологічний практикум [Текст] : навч. посібн. / О. П. Баклицька, І. О. Баклицький, Р. І. Сірко, В. І. Слободяник. Львів : СПОЛОМ, 2015. 464 с. URL: <https://surli.li/стуцер> (дата звернення: 19.10.2025).

62. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Н. О. Гончарова, Ю. Л. Горбенко, Ю. І. Калюжна, В. А. Лавріненко, М. М. Мельничук, О. Г. Мирошник, Н. М. Мишко, В. Ф. Моргун, Л. Г. Перетяцько, М. М. Рева, К. В. Седих, М. М. Тесленко, І. Г. Тітов, Т. Є. Тітова, А. С. Харченко, Н. О. Чайкіна, Т. А. Яновська ; за ред. К. В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с. URL: <https://surli.cc/wgsrtd> (дата звернення: 08.11.2025).

63. Психологія творчості : навчальний посібник / М. О. Сова, С. О. Деніжна, І. О. Петухова. Ірпінь : Державний податковий університет, 2022. 392 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi77/0057320.pdf> (дата звернення: 23.10.2025).

64. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник [Текст] / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво

Олександрі Гаркуші, 2012. 616 с. URL: <https://surl.li/aobnup> (дата звернення: 16.10.2025).

65. Ручкіна М. М., Сичук О. О., Черненко Н. М. Самоорганізація та емоційної саморегуляція : навчальний посібник для слухачів міжнародного проекту «Erasmus + TURBO». Одеса : Університет Ушинського, 2024. 130 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/20704> (дата звернення: 26.10.2025).

66. Сенчина Н. Організація рефлексивної діяльності учнів у сучасній середній школі. *Актуальні питання гуманітарних наук* : міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка / редактори-упорядники М. Пантюк, А. Душний, І. Зимомря. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 43. Том 3. С. 195-200. URL: [https://www.aphn-journal.in.ua/archive/43\\_2021/part\\_3/34.pdf](https://www.aphn-journal.in.ua/archive/43_2021/part_3/34.pdf) (дата звернення: 23.10.2025).

67. Сиско Н. М. Психологічна профілактика наркотичної залежності учнів професійно-технічних навчальних закладів : навчально-методичний посібник. Хмельницький, 2015. 162 с. URL: <https://surl.li/oroprh> (дата звернення: 22.10.2025).

68. Сучасний тлумачний словник української мови: 60 000 слів / Уклад. Н. Кусайкіна, Ю. Цибульник; за заг. ред. д-ра філол. наук, проф. В. В. Дубінінського. Харків : ВД «ШКОЛА», 2011. 784 с. URL: <https://surl.li/xeffmc> (дата звернення: 04.10.2025).

69. Твердохліб М. Ю. Тренінг для підлітків на згуртування, командоутворення «Разом ми сильніше, разом цікавіше». *Освітній проєкт «На Урок»*. URL: <https://surl.li/axmoiu> (дата звернення: 07.11.2025).

70. Тертична Т. Д. Вправи, ігри й техніки для емоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій. URL: <https://vspu.edu.ua/science/new-style2/doc4.pdf> (дата звернення: 06.11.2025).

71. Ти як? Всеукраїнська програма ментального здоров'я. URL: <https://surl.li/xivtrs> (дата звернення: 01.11.2025).

72. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ, 2017. 548 с. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/0564/1425> (дата звернення: 27.09.2025).
73. Тютюнник Л. Л. Саморегуляція як психологічний феномен. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 5 (87). С. 207–215. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/329206/327612> (дата звернення: 26.10.2025).
74. Ушакова І. М. Вікова психологія : курс лекцій. Харків : НУЦЗУ, 2016. 123 с. URL: <https://surl.li/fbdbjz> (дата звернення: 27.09.2025).
75. Фурс О. Й. Саморегуляція освітньої діяльності та професійний розвиток здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти : навчально-методичний посібник. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 130 с. URL: <https://surl.li/kshfpl> (дата звернення: 26.10.2025).
76. Харченко А. С. Психологічні особливості саморегуляції сучасних підлітків. *Молодий вчений*. 2019. № 8(2). С. 214-217. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2019\\_8%282%29\\_\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2019_8%282%29__17) (дата звернення: 26.10.2025).
77. Чижма Д. М. Психологічні особливості особистісної саморегуляції у підлітковому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2011. 250 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/44628> (дата звернення: 17.06.2025).
78. Шамлян К. М. Воля, саморегуляція, самоконтроль та інші «само»-процеси. *Габітус*. 2024. № 64. С. 21–28. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/64-2024/5.pdf> (дата звернення: 26.10.2025).
79. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с. URL: [https://library.udpu.edu.ua/library\\_files/427530.pdf](https://library.udpu.edu.ua/library_files/427530.pdf) (дата звернення: 04.10.2025).
80. Яновська Т. А. Особливості становлення ідентичності у підлітковому віці. *Молодий вчений*. 2016. № 11 (38). С. 401-404. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/10624> (дата звернення: 25.10.2025).
81. Ярош Н. С. Зв'язок рефлексивних процесів особистості та віри в теорію змови в умовах пандемії COVID-19. *Psychological Journal*. 2020. Vol. 6. Iss. 5. С. 37-

46. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1360659> (дата звернення: 08.10.2025).

82. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця, 2023. 81 с. URL: <https://surl.li/ektarp> (дата звернення: 18.10.2025).

83. Dedios Sanguinetti M. C., Yepes Fiallo V., Ortiz Sochandamandou S. B., Romero Bejarano N., Lund C., Jordans M. J. D., Evans-Lacko S. «I take a deep breath first»: Adolescent self-regulation and co-regulation in contexts of urban poverty in Bogota, Colombia. *Journal of Research on Adolescence*. 2025. № 35. e70067. URL: <https://doi.org/10.1111/jora.70067> (дата звернення: 27.09.2025).

84. Zelazo P. D., Doebel S. The role of reflection in promoting adolescent self-regulation. In G. Oettingen & P. M. Gollwitzer (Eds.), *Self-regulation in adolescence*. Cambridge University Press. 2015. P. 212–239. URL: <https://surl.li/rxxbgt> (дата звернення: 27.09.2025).

85. Zulkifli N. A., Maisarah S., Muñoz N. Self-Reflection as a Mediator Between Solitude and Identity Development. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*. 2024. № 6(4). P. 230-239. URL: <http://dx.doi.org/10.61838/kman.jarac.6.4.27> (дата звернення: 14.10.2025).