

---

**ХОМЧУК О.П.,**  
аспірант,  
Національний  
педагогічний університет  
ім. М. П. Драгоманова,  
м. Київ

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕФЛЕКСІЇ ТА АВТОНОМІЇ ЯК ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

*У статті розкривається сутність понять рефлексії та автономії, особливості їх розвитку в підлітковому віці та взаємозв'язок із впевненістю у собі. Вивчення психологічних особливостей даних психічних явищ дало можливість встановити переважання незбалансованого середнього рівня рефлексії і автономії та негативну тенденцію до його зростання у старшому підлітковому віці.*

**Ключові слова:** автономія, впевненість у собі, рефлексія, підлітковий вік, самосвідомість, саморегуляція.

*В статті раскрывается суть понятий рефлексии и автономии, особенности их развития в подростковом возрасте и взаимосвязь с уверенностью в себе. Изучение психологических особенностей данных психических явлений дает возможность констатировать доминирование несбалансированного среднего уровня рефлексии и автономии и негативную тенденцию к его увеличению в старшем подростковом возрасте.*

**Ключевые слова:** автономия, уверенность в себе, рефлексия, подростковый возраст, самосознание, саморегуляция.

*The literature sources concerning investigated personal determinants of the teenager's self-confidens development were analyzed and summarized. The development of teenager's self-confidens is stipulated by the influence of the dominant internal factors, such reflection, autonomy. It was discovered psychological features personal determinants of the teenager's self-confidens. It was ascertained, that*

*indices of middle levels are dominating. It was elicited negative tendency augmentation middle levels of self-reliance in elder teenagers.*

**Key words:** *autonomy, reflection, self-confidens, self-efficacy, self-esteem, teenage.*

**П**остановка проблеми. У сучасний період розвитку українського суспільства, що характеризується постійними соціально-економічними змінами, соціум ставить нові вимоги до людини. Постає потреба в особистостях, які здатні самостійно створювати та реалізовувати життєві плани і власні проекти, проявляти соціальну активність, мати власну позицію, захищати і відстоювати свої права, інтереси, відповідати за свої вчинки. Умовою успішної реалізації молоді сьогодні є ініціативність, впевненість у собі. Важливим етапом у розвитку впевненості у собі є підлітковий вік як період відкриття свого внутрішнього світу, перебудови самосвідомості, розвитку рефлексії, саморегуляції. Теоретична та практична значущість дослідження проблеми визначається необхідністю наукового обґрунтування особистісних детермінант розвитку впевненості у собі в підлітковому віці.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконана відповідно до теми дисертаційного дослідження на здобуття наукового ступеню кандидата психологічних наук на кафедрі соціальної психології та психотерапії НПУ імені М. П. Драгоманова.

**Аналіз останніх досліджень.** Сучасні дослідження проблеми впевненості у собі представлені у роботах Н.Ю. Будіча, М. Є. Мішечкіної, В.Г.

Ромека, І.С. Толкунової, О. С. Шило. Зокрема В.Г. Ромек розмежував впевненість на ситуативну й особистісну та відносив до соціально-психологічних якостей особистості. Вчений визначав дане психічне явище як «позитивну оцінку людиною власних навиків і можливостей (поведінкового репертуару) як достатніх для досягнення власних (суб'єктивно важливих) цілей і задоволення власних потреб» [12, с.132]. Впевненість у собі являє собою складне інтегративне утворення, центральним компонентом якого є позитивне ставлення індивіда до власних навичок, умінь і здібностей, яке проявляється в ситуаціях спілкування, що припускає особисту залученість індивіда. В.Г.Ромек виділяє когнітивну складову – узагальнена власна ефективність (легкість вибору і виконання навичок); емоційну – переживання сміливості/сором'язливості; поведінкову – ініціатива в соціальних контактах.

Ми приєднуємося до поглядів В.Г. Ромека, що впевненість у собі – це позитивне ставлення до власних можливостей, що проявляється у когнітивній, емоційній і поведінковій сфері особистості. У даній роботі ми розглядаємо особистісні детермінанти розвитку когнітивного компонента (рефлексія) та емоційного компонента (автономія) впевненості у собі.

**Метою** статті є вивчення психологічних особливостей особистісної реф-

лексії та автономії в підлітковому віці.

**Виклад основного матеріалу.** Особливості розвитку та формування особистості підліткового віку досліджуються в працях Л.С.Виготського, Е.Еріксона, І.Д.Беха, Л.І. Божович, І.С. Булах, М.Кле, А.М.Прихожан, Д.Й.Фельдштейна та інших.

Зокрема Л. С. Виготський приділяв увагу розвитку мислення в підлітковому віці. Головне в розвитку мислення – утворення понять, що веде до вищої форми інтелектуальної діяльності, нових способів поведінки. Л.С.Виготський розглядав проблему інтересів у ролі основоположної протягом усього підліткового віку, відзначав центральні новоутворення – розвиток рефлексії, на її основі – самосвідомості [4].

Л.І. Божович вважає, що основні зміни, які відбуваються в підлітковому віці, стосуються насамперед мотиваційної сфери. На перший план висувуються мотиви, пов'язані зі світоглядом. Мотиви формуються не спонтанно, а усвідомлено, на ґрунті свідомо поставленої мети. Крім того, значне місце відводиться моральним переконанням. Одночасно з переконаннями формуються ціннісні орієнтації. Наступне важливе новоутворення даного вікового періоду – розвивається самовизначення, як здатність розуміти самого себе, свої можливості, здібності, свій соціальний статус у суспільстві [2].

Т. В. Комар зазначала, що «зміни рефлексії підлітка пов'язані із змінами у сферах самопізнання, ставлення до самого себе, образом власного „Я“, саморегуляцією поведінки та діяльності. Ступінь розвитку цих здатностей безпосередньо пов'язаний із становленням моральних якостей. Розвиток рефлексії визначає і загальний перебіг становлення саморегуляції, самовиховання, цілеспрямованості

у зміні власної особистості» [8, с. 57].

Отже, здатність до рефлексії є необхідною умовою розвитку особистості підлітка.

Психологічний зміст поняття «рефлексія», на думку вчених, полягає у розгляді внутрішніх психічних актів і стані самопізнання. Зокрема О.З. Зак розглядає рефлексію як спосіб предметнення змісту свідомості, звернення пізнання людини на саму себе, на власний внутрішній світ, психічні якості і стани [7].

Т. В. Комар розглядає рефлексію як «специфічний прояв самоактивності особистості, яка виявляється в можливості та готовності індивіда творити свою особистість шляхом самосвідомості, що виступає як сукупність процесів самопізнання, самооцінювання, саморегуляції» [8, с 62].

На її думку, несформовані механізми рефлексії сприяють необ'єктивному сприйняттю підлітком самого себе, приписуванню власного погляду, оцінки самого себе – оточуючим, а значить, центруванні на своїх особистісних проблемах.

Рефлексія, як форма усвідомлення підлітком як свого внутрішнього світу, так і розуміння внутрішнього світу інших людей, є важливим механізмом самосвідомості [11, с 154].

У дослідженнях Г.М. Свіденської, Т.В. Дуткевич, О.М. Лось зазначалось, що людина, яка володіє достатнім рівнем самосвідомості, є впевненою у собі, прагне до самореалізації. Зокрема Г.М. Свіденська досліджувала проблеми психологічних особливостей розвитку самосвідомості особистості в період підліткової кризи. В результаті проведеної корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на розвиток умінь рефлексії, було виявлено, що учні стали більш впевнені у собі, навчилися контролювати свої тимчасові

**Таблиця 1.**  
**Вікові особливості розвитку рефлексивності підлітків**

Рівні	Вибірка 13–14 рр. (8 клас)		Вибірка 14–15 рр. (9 клас)		t
	Абс.	%	Абс.	%	
Високий	41	32,80	34	28,10	1,8
Середній	44	35,20	67	55,37	2,6 *
Низький	40	32,00	20	16,53	3,3 **
Всього	125	100,00	121	100,00	–

\* $p \leq 0,01$

\*\* $p \leq 0,05$

емоційні прояви [13].

Отже, рефлексія як важливий механізм розвитку самосвідомості є особистісною детермінантою впевненості у собі в підлітковому віці.

Вивчення вікових особливостей рефлексивності здійснювалось за методикою А.В. Карпова «Діагностика рівня розвитку рефлексивності». Дослідження проводилось з учнями восьмого класу (13–14 років) і дев'ятого класу (14–15 років). Всього вибірка становила 246 чоловік. Підрахунок статистично значимих вікових відмінностей здійснювався по t-критерію Стьюдента. Результати досліджень наведені в таблиці 1.

Як видно з таблиці 1, перше місце по кількісних показниках займає середній рівень: 35,20% учнів 13–14 років і 55,37% 14–15 річних, який статистично достовірно зріс ( $t = 2,6; p \leq 0,01$ ). На другому місці – високий рівень, який дещо знизився; низький рівень займає третє місце.

Виявлена значна позитивна вікова тенденція до зменшення низького рівня вияву рефлексивності на 15,47% ( $t = 3,3; *p \leq 0,05$ ). Водночас домінування середнього рівня свідчить про те, що у значної кількості учнів ще недостатньо сформовані механізми рефлексії, що сприяє необ'єктивному сприйняттю

підлітком самого себе, приписуванню власного погляду, оцінки самого себе – оточуючим, а значить, центруванні на своїх особистісних проблемах.

Досягнення підлітком певної автономії, незалежності від батьків є одним із важливих завдань для цього віку. Бути дорослим – означає самостійно мислити, приймати рішення, навчитись саморегуляції та самоконтролю [11, с. 81–82].

Т. С. Гурлева зазначала, що особливістю підліткового віку є прагнення до автономності, незалежності і водночас до об'єднання у групи, що, на її думку, свідчить про прагнення молодої людини до інтеграції в референтному середовищі, витримуючи і виявляючи при цьому власну автономність, свободу вибору, пошуку і реалізації власних життєвих смислів, що сприяє самоздійсненню, подальшому особистісному розвитку [5, с. 67]. Вчена визначала підлітковий вік як сенситивний до розвитку автономії: «потреба в розширенні і відстоюванні своєї автономії стає важливим завданням наприкінці дитинства і поступово переростає в усвідомлення своєї внутрішньої незалежності, автономності у підлітковому віці» [5, с. 71].

І.С. Булах серед типових особливостей особистості підлітка відмічає

відносну незалежність поведінки від порад дорослих, прагнення до автономності та самостійності [3].

Особливістю соціальної ситуації розвитку в підлітковому віці стає протиріччя між зростаючою самостійністю і можливостями її реалізації.

У роботах О.Є. Дергачової, автономність визначається як механізм саморегуляції і самодетермінації особистості, який реалізується у вигляді усвідомленого вибору способу дій, що враховує як внутрішні прагнення, так і зовнішні умови життя людини [6].

М.В. Яцюк давала наступне визначення автономності: «Це відносно стійка властивість особистості, що характеризується здатністю суб'єкта до довільної самоорганізації, спроможного самостійно визначати та реалізувати свідомі вибори, з урахуванням впливу суб'єктивних та об'єктивних чинників» [14, с.21]. Внутрішніми чинниками, що зумовлюють розвиток автономності, на її думку, є рівень розвитку процесів та навичок саморегуляції, довіра молодій людині до себе, визнання та повага власної індивідуальності, аутосимпатія. Ключовими параметрами дії внутрішніх чинників на розвиток автономності особистості є почуття компетентності в саморегуляції, що виявляється в усвідомленні особистістю власної ефективності у певній предметній сфері діяльності, визнанні нею своїх здібностей, знань, вмінь, навичок, можливостей. Такі характеристики по суті збігаються з визначенням впевненості у собі [14, с. 52].

Г.С. Пригін також відмічав взаємозв'язок автономії з цим психічним явищем. У своїх дослідженнях він виявив, що в структуру самовідношення «автономних» суб'єктів входять складові, які «свідчать про їх впевненість у собі, незалежність, схильність розраховувати на власні сили у склад-

них ситуаціях» [10, с. 27]

Автономність, як і впевненість у собі дослідники пов'язують і процесами саморегуляції. Вивченням впевненості у собі у контексті саморегуляції займалися К.А. Альбуханова-Славська, В.І. Моросанова.

К. А. Абульханова-Славська досліджує впевненість у контексті аналізу механізмів регуляції активності особистості. Незнаходження людиною адекватного зовнішнім завданням способу активності проявляється у двох крайнощах, а саме: як в заниженій ролі «Я», невпевненості в собі, так і в завищенні «Я», підтвердженні своєї винятковості. Прояви впевненості-невпевненості є підставою для виділення різних типів активності, процесу саморегуляції, що опосередковує взаємозв'язок між претензіями і досягненнями особистості [1].

В.І. Моросанова відносить впевненість у собі до особистісно-регулятивних властивостей, що характеризує функціонування всіх ланок системи саморегуляції [9].

Отже, автономність як здатність протистояти соціальному тиску, бути незалежним, приймати самостійні рішення, брати відповідальність за свої вчинки спрямовує поведінку підлітка, дає можливість отримувати власний життєвий досвід. У контексті нашого дослідження автономність детермінує розвиток впевненості у собі в підлітковому віці.

Вивчення рівнів вияву автономності підлітків здійснювалось за методикою О.Є. Дергачової «Опитувальник каузальних орієнтацій». Результати досліджень наведені в таблиці 2.

Як видно з таблиці 2, високий рівень має вікову тенденцію до зменшення: з 22,40% у 13-14 річних учнів до 12,40% у 14-15 річних ( $t = 2,9$ ;  $p \leq 0,01$ ). Середній рівень статистично

Таблиця 2.

Вікові вияви переживання автономності (залежності) підлітками

Рівні	Вибірка 13–14 рр. (8 клас)		Вибірка 14–15 рр. (9 клас)		t
	Абс.	%	Абс.	%	
Високий	28	22,40	15	12,40	2,9 *
Середній	48	38,40	70	57,85	2,4 *
Низький	49	39,20	36	29,75	1,6
Всього	125	100,00	121	100,00	—

\* $p \leq 0,01$

достовірно збільшується на 19,45% ( $t = 2,4$ ;  $p \leq 0,01$ ). Низький рівень не значимо зменшується.

Отже, нами констатується негативна вікова тенденція до зменшення високого рівня автономності та зростання середнього рівня, який характеризується наявністю в учнів протиріч: прагненням до автономності і водночас перекладанням відповідальності за себе на оточуючих, безініціативності.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел дав можливість зробити висновок про те, що особистісними детермінантами когнітивного і емоційного компонентів впевненості у собі в підлітковому віці виступають особистісна рефлексія і автономність. Слід зазначити, що ці детермінанти є самодостатніми, необхідними особистісними утвореннями, які підсилюють розви-

ток впевненості у собі в підлітковому віці.

Вивчення психологічних особливостей рефлексії і автономії у старших підлітків дає можливість зробити висновок про те, що збалансовані вияви досліджуваних психічних явищ не є типовими для учнів даного віку, що є ознакою певної дисгармонійності особистості. Домінування незбалансованого середнього рівня та негативна тенденція до його збільшення обумовлює необхідність цілеспрямованого психокорекційного впливу.

**Перспективи подальших розвідок.** Подальші дослідження будуть спрямовані на виявлення психолого-педагогічних умов підсилення особистісних детермінант у розвитку впевненості у собі в підлітковому віці.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Абульханова-Славская К.А. Типология активности личности/ К.А.Абульханова-Славская // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6. – № 5. С. 3-18.
2. Божович Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков/ Л.И. Божович. – М.: Педагогика, 1972. – 351 с.
3. Булах І.С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків: дис..докт. психол. наук: 19.00.07./Ірина Сергіївна Булах; НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Київ, 2004. – 581 с.

4. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. Т. 4. Детская психология/ Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
5. Гурлева Т.С. Автономність як ознака і рушійна сила особистісного зростання/Т.С. Гурлева/ актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. Максименка С.Д., Кісарчук З.Г. – Ніжин: Міланік, 2008. – Вип. 5. – 266 с., с. 61 – 71.
6. Дергачёва О.Е. Личностная автономия как предмет психологического исследования.: автореф. дис. на соискание научн. степени канд. психол. наук.: 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / О.Е. Дергачева. – М., 2005. – 20 с.
7. Зак А.З. Психологические особенности рефлексии у детей младшего возраста: Автореф. диссер... канд. психол. наук: 19.00.07/А.З. Зак. – М., 1976. – 17 с.
8. Комар Т.В. Особистісна рефлексія як чинник соціального становлення підлітків: дис.. канд..психол. наук: 19.00.07 / Комар Таїсія Василівна. – К., 2003. – 207 с.
9. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека./ В.И.Моросанова – М., 1998. –198 с.
10. Прыгин Г.С. Личностно-типологические особенности субъектной регуляции деятельности: автореф. на соиск. учен. степ. доктора психол. наук: 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Г.С. Прыгин – М., 2006. – 52 с.
11. Психология подростка: учебник / под редакцией А.А. Реана. – Спб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 480 с. – (Психология – лучшее).
12. Ромек В.Г. Понятие уверенности как социально-психологическая характеристика личности / В.Г.Ромек: Дисс. ...канд. психол. наук. – Т.1. Ростов-н/Д.: Изд-во РГУ, 1997. – 242 с.
13. Свіденська Г.М. Психологічні особливості розвитку самосвідомості особистості в період підліткової кризи: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 /Галина Миколаївна Свіденська ; Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2008. – 21 с.
14. Яцюк М.В. Соціально-психологічні умови розвитку автономності особистості в юнацькому віці: дис.. канд..психол. наук: 19.00.07 / Яцюк Марія Валеріївна. – К., 2009. – 245 с.