

**Міністерство освіти і науки України  
Західноукраїнський національний університет  
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій  
Кафедра психології та соціальної роботи**

**БАСАЛИГА Софія Юріївна**

**Самозвіттування як різновид особистісної рефлексії осіб юнацького віку / Self-Reporting as a Form of Personal Reflection in Adolescents**

Спеціальність: 053 - Психологія  
освітньо-професійна програма – Психологія

кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи  
ПСЗ-41  
С.Ю. Басалига

---

Науковий керівник:  
Ст.викл. А.О. Липка

---

Кваліфікаційну роботу  
допущено до захисту  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_р.  
Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ А. Н. Гірняк  
підпис

Тернопіль – 2025

## АНОТАЦІЯ

**Басалига С. Самозвітання як різновид особистісної рефлексії осіб юнацького віку. Рукопис.**

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 Психологія. Західноукраїнський національний університет, Тернопіль, 2025. 38 с.

У бакалаврській роботі проведено дослідження самозвітання як різновиду особистісної рефлексії осіб юнацького віку. Зокрема, вивчені особливості вияву самозвітання в юнацькому віці, показана практика застосування рефлексивного тесту-самозвіту юні, дані рекомендації щодо використання самозвітання як інструменту розвитку рефлексії у юнацькому віці.

## ANNOTATION

**Basalyha S. Self-Reporting as a Form of Personal Reflection in Adolescents. Manuscript.**

Research on obtaining an educational degree «bachelor» in specialty 053Psychology. West Ukrainian National University, Ternopil, 2025. 38 p.

The bachelor's thesis explores self-reporting as a type of personal reflection in adolescence. Specifically, it examines the characteristics of self-reporting manifestations during adolescence, demonstrates the practical application of a reflective self-reporting test for youth, and provides recommendations on using self-reporting as a tool for developing reflection in this age group.

## ЗМІСТ

|                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| ВСТУП .....                                                           | 3         |
| <br><b>РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВУ САМОЗВІТУВАННЯ</b>                 |           |
| <b>В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....</b>                                          | <b>6</b>  |
| Висновки до розділу 1 .....                                           | 12        |
| <br><b>РОЗДІЛ 2. ПРАКТИКА ДОСЛІДЖЕННЯ САМОЗВІТУВАННЯ</b>              |           |
| <b>ЯК РЕФЛЕКСІЇ ГЛИБИННОЇ СУТНОСТІ ЮНОЇ ОСОБИ .....</b>               | <b>14</b> |
| 2.1. Особливості застосування рефлексивного тесту-самозвіту юні ..... | 14        |
| 2.2. Результати практичного вивчення рефлексії.....                   | 22        |
| Висновки до розділу 2 .....                                           | 25        |
| <br><b>РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ</b>                   |           |
| <b>САМОЗВІТУВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТУ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСІЇ У</b>             |           |
| <b>ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....</b>                                            | <b>27</b> |
| Висновки до розділу 3 .....                                           | 31        |
| <br>ВИСНОВКИ .....                                                    | <br>32    |
| <br>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....                                  | <br>36    |

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Самозвітування як метод вивчення внутрішнього світу особистості набуває дедалі більшого значення у психологічній науці. Особливо це актуально для осіб юнацького віку, які перебувають на етапі активного формування ідентичності, самосвідомості та рефлексивних здібностей. Юнацький період характеризується пошуком себе, критичним ставленням до власних дій і думок, а також прагненням до самопізнання, що робить самозвітування ефективним інструментом для вивчення цих процесів. Вивчення цього питання дозволяє не лише краще зрозуміти механізми розвитку рефлексії в юнацькому віці, а й створити ефективні рекомендації для педагогів, психологів і батьків щодо сприяння гармонійному особистісному розвитку молоді. Таким чином, дослідження самозвітування як різновиду особистісної рефлексії є актуальним не лише з точки зору теоретичного аналізу, а й з позиції практичного застосування у сфері освіти, психологічного консультування та виховання.

**Стан дослідження проблеми.** Проблема самозвітування як виду особистісної рефлексії активно досліджується в психології, педагогіці та соціології. Самозвітування визначається як процес опису власних думок і переживань, що сприяє самопізнанню і розвитку самосвідомості. Це питання обговорюється в працях фундаторів означеної тематики К. Роджерса, Дж. Міда, В. Франкла, П. Чамати, котрі підкреслюють важливість самозвітування у формуванні особистісної ідентичності. Окрему увагу надають розвитку рефлексії в юнацькому віці, коли активно формується самосвідомість і здатність до самоаналізу (див. [1-28]). Самозвітування використовується для оцінки рівня рефлексії, емоційної зрілості та самосвідомості, зокрема через щоденникові записи, анкетування та тестування. Проте залишаються

недостатньо вивченими механізми впливу самозвітування на розвиток рефлексії, а також індивідуальні й культурні особливості цього процесу. Тому необхідні подальші дослідження, щоб глибше зрозуміти роль самозвітування у розвитку особистісної рефлексії, особливо в юнацькому віці.

**Об'єктом дослідження** є особистісна рефлексія у юнацькому віці.

**Предмет дослідження:** самозвітування як метод прояву особистісної рефлексії у осіб юнацького віку.

**Мета дослідження:** визначення ролі самозвітування у формуванні та розвитку особистісної рефлексії в юнацькому віці.

**Завдання дослідження:**

- 1) вивчити особливості вияву самозвітування в юнацькому віці;
- 2) показати практику застосування рефлексивного тесту-самозвіту юні;
- 3) сформулювати рекомендації щодо використання самозвітування як інструменту розвитку рефлексії у юнацькому віці.

Для досягнення мети дослідження та виконання поставлених завдань застосовуються як теоретичні, так і емпіричні **методи дослідження:** теоретичні методи поєднують аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури; емпіричні охоплюють систему збору даних; експериментальні формують підсумкові результати та їх інтерпретацію.

**Теоретична новизна дослідження** полягає у розширенні уявлень про самозвітування як різновиду особистісної рефлексії в юнацькому віці. Пропонується комплексний підхід до вивчення самозвітування, який взаємопоєднує як його психологічні, так і соціальні аспекти. Розглядається взаємозв'язок між самозвітуванням і рівнем рефлексивності у молоді, що дає новий погляд на процеси самопізнання та саморозвитку в період формування особистості.

**Практичне значення** полягає в розробці рекомендацій щодо використання самозвітування як інструменту розвитку рефлексії у юнацькому віці. Отримані результати можуть бути використані педагогами, психологами та батьками для впровадження методик самозвітування в освітній процес і в практику психологічного супроводу. Результати дослідження можуть бути застосовані для створення програм психологічного консультування та тренінгів, що зорієнтовані на розвиток рефлексивних навичок у вітчизняної молоді.

**Структура дослідження.** Робота складається з вступу, трьох розділів з висновками до кожного, загальних висновків, списку літературних джерел з 28 джерел. Загальний обсяг дослідження становить 38 сторінок, основний текст висвітлено на 33 сторінках. За результатами проведеного дослідження опубліковані авторські тези.

## **РОЗДІЛ 1**

### **ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВУ САМОЗВІТУВАННЯ**

#### **В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ**

Самозвітування, як психологічне явище, є важливим компонентом процесів самопізнання та саморозвитку людини. У психології самозвітування визначається як акт опису власних думок, почуттів, переживань та дій, який сприяє формуванню самосвідомості та розвитку особистісних якостей. Це поняття охоплює не лише зовнішнє вираження думок і емоцій, але й внутрішній процес саморефлексії, де особа взаємодіє із самим собою, оцінюючи та аналізуючи свої переживання, мотивацію та поведінку. Самозвітування є важливим етапом у становленні особистості, особливо в періоди інтенсивних змін, таких як юність або дорослішання. Одним з основних аспектів самозвітування є його роль у розвитку самосвідомості. Відомо, що самосвідомість є здатністю людини усвідомлювати себе, свої думки, почуття та дії. Завдяки самозвітуванню людина має можливість поглянути на себе з боку, оцінити свої емоції, мотиви і вчинки, що дозволяє їй більш свідомо підходити до власної поведінки і взаємодії з оточуючими. Важливо, що самозвітування дає людині можливість критично оцінювати свої вчинки, коригувати поведінку та орієнтуватися на більш конструктивні стратегії взаємодії з іншими людьми.

Історія поняття самозвітування в психології тісно пов'язана з працями таких видатних психологів, як Карл Роджерс, Джордж Мід і Віктор Франкл (див. [2; 5; 12; 16; 19; 27]). Вони акцентували увагу на важливості самопізнання в процесі особистісного розвитку та формування ідентичності. Так, К. Роджерс, один з основоположників гуманістичної психології, вважав, що самозвітування є необхідною умовою для досягнення психологічного благополуччя і гармонії. Через відкритість до власних переживань людина може краще зрозуміти себе,

свої потреби та цілі, що веде до зростання емоційної зрілості. В. Франкл, у свою чергу, підкреслював, що через рефлексію над своїм життям людина може знайти сенс існування, навіть у найскладніших умовах, і це є важливим аспектом самозвітування [27].

Самозвітування можна розглядати через різні практики, такі як ведення щоденників, рефлексивні бесіди, психотерапевтичні методи або групові обговорення. Наприклад, ведення щоденника – це класичний спосіб самозвітування, який дозволяє людині організувати свої думки, виразити емоції, а також аналізувати події дня. Самозвітування через письмові записи сприяє кращому розумінню себе, допомагає виокремити важливі моменти в житті та підвищує рівень самоусвідомлення. Важливою рисою самозвітування є його індивідуальність, оскільки кожна людина може використовувати для цього ті методи і техніки, які найбільше відповідають її психологічному стану та особистим потребам.

Особливо важливим самозвітування є в підлітковому та молодому віці, коли людина активно формує свою особистісну ідентичність. В цей період самозвітування допомагає юнакам і дівчатам усвідомлювати свої переживання, побудувати більш чітке розуміння власних цінностей і орієнтацій, а також виявляти і коригувати свої емоційні реакції. Молодь, яка активно займається самозвітуванням, має можливість більш глибоко усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, що в свою чергу сприяє кращій соціалізації та адаптації в суспільстві. Юнацький вік є важливим періодом у розвитку особистості, коли відбувається активне формування ідентичності, розвиток самосвідомості та самооцінки. Це час пошуку себе, визначення своїх цінностей, орієнтацій та життєвих цілей. Одним з потужних інструментів, що сприяють цьому процесу, є самозвітування – здатність особистості усвідомлювати, аналізувати і виражати свої думки, емоції та дії. Самозвітування, як психолого-педагогічний механізм, відіграє важливу роль у формуванні самосвідомості, емоційної

зрілості та соціальної адаптації підлітків. У юнацькому віці самозвітування стає одним з основних способів внутрішнього самопізнання, коли молодь активно шукає відповіді на питання «Хто я?» та «Який я?» Це питання ідентичності є центральним у цей період розвитку, і самозвітування дає можливість сформувати чітке уявлення про себе. Через регулярне осмислення власних переживань та вчинків підлітки починають розуміти свої сильні та слабкі сторони, формувати здорову самооцінку, а також приймати власну неповторність і цінність.

Самозвітування має також важливе значення в контексті психологічного консультування та психотерапії. Для багатьох людей, особливо тих, хто переживає стрес, тривожність або депресію, самозвітування може стати ефективним інструментом для вивільнення емоцій і розуміння причин своїх переживань. За допомогою самозвітування можна з'ясувати приховані переконання та установки, що обмежують особистісний розвиток, а також виробити стратегії для подолання внутрішніх конфліктів.

Отже, самозвітування є важливим інструментом для розвитку самосвідомості, саморегуляції та особистісного росту. Завдяки цьому процесу людина здобуває глибше розуміння своїх думок, почуттів та вчинків, що дозволяє їй досягати більш високого рівня емоційної зрілості і внутрішньої гармонії. У сучасному світі, де важливість психічного благополуччя та особистісного розвитку зростає, самозвітування є важливим елементом у досягненні цих цілей. Самозвітування сприяє розвитку рефлексії, тобто здатності розглядати свої дії, думки та емоції з відстані і оцінювати їх. У процесі самозвітування юнацтво отримує можливість побачити не лише свої досягнення, але й помилки, що є важливим аспектом особистісного росту. Адже здатність приймати свої невдачі та навчатися на них дозволяє розвивати гнучкість мислення, емоційну зрілість і самокорекцію. Самозвітування також дає підліткам інструменти для саморегуляції – контролю своїх емоцій,

мислення та поведінки, що важливо для розвитку здорових соціальних навичок і адаптації в соціумі. Психологічні теорії розвитку особистості, зокрема концепція самосвідомості, підкреслюють, що саме в юнацькому віці відбувається активне формування індивідуальної ідентичності. Класики психології, такі як Е. Еріксон, зазначали, що цей етап розвитку відзначається кризою ідентичності, коли молодь шукає відповідь на питання про свою роль у світі і місце в соціумі [8; 27]. У цей період самозвітування стає важливим механізмом самопізнання, який дозволяє підліткам осмислювати власні переживання та дії. Відтак, самозвітування допомагає юнакам і дівчатам з'ясувати свої переконання, мотиви й цінності, що дозволяє їм краще адаптуватися до змінюваних соціальних ролей та умов навколишнього світу.

Особливо важливою є роль самозвітування в процесі соціальної адаптації підлітків. Вивчення власних емоцій і реакцій через самозвіт допомагає юнакам і дівчатам краще розуміти, як їхні дії та поведінка впливають на оточуючих. Це сприяє розвитку емпатії, здатності ставити себе на місце іншої людини, що є важливим аспектом формування здорових міжособистісних відносин. Самозвітування дозволяє підліткам розвивати критичне мислення, зокрема оцінювати соціальні норми, правила і ролі, а також формувати власні переконання та принципи. Самозвітування також сприяє розвитку внутрішньої мотивації, що є важливим фактором в досягненні особистих цілей і самореалізації. У процесі самозвітування підлітки можуть виявити свої справжні бажання та інтереси, а також сформулювати чіткі цілі та стратегії для їх досягнення. Це дозволяє знизити рівень зовнішнього тиску і покращити здатність до самостійного прийняття рішень, що особливо важливо в період, коли юнацтво стикається з великими життєвими виборами, такими як вибір професії чи особистих орієнтацій.

Варто зазначити, що самозвітування не лише розвивається через індивідуальні практики, але й через взаємодію з іншими людьми. Групові

форми самозвітування, такі як обговорення переживань у колі друзів, тренінги з розвитку особистісних якостей, можуть допомогти підліткам краще усвідомити себе в контексті соціальних зв'язків. Обмін досвідом та рефлексія над спільними проблемами дозволяє збагачувати розуміння себе і створює підтримку у процесі самопізнання. Таким чином, самозвітування є потужним інструментом, що сприяє розвитку особистості юнацького віку. Воно допомагає підліткам краще розуміти свої внутрішні переживання, оцінювати свої дії і формувати самосвідомість. Через регулярне самозвітування молодь має можливість не лише усвідомити себе, але й адаптуватися до соціальних вимог, що є важливим фактором для їхнього успішного і гармонійного розвитку в майбутньому.

Юнацький вік є критичним періодом у розвитку особистості, коли відбувається активне формування ідентичності, розвиток самосвідомості, а також переоцінка особистих цінностей та орієнтацій. Це період пошуків, експериментів і самопізнання, коли молодь часто ставить питання «Хто я?» і «Що я хочу в житті?». У цьому контексті самозвітування виступає важливим інструментом внутрішнього самопізнання, аналізу та рефлексії, що дозволяє підліткам краще розуміти себе, свої емоції, мотивацію, цілі та стратегії поведінки. Самозвітування є важливим елементом у процесах становлення самосвідомості, що має фундаментальне значення для здорового психологічного розвитку особистості у юнацькому віці.

Самозвітування є невід'ємною складовою процесу саморефлексії, що є важливим компонентом розвитку самосвідомості в підлітковому віці. Саморефлексія, як здатність осмислювати і оцінювати свої думки, емоції та вчинки, дозволяє людині знаходити баланс між внутрішніми переконаннями і зовнішніми вимогами. Це є основою для формування адекватної самооцінки та збереження емоційної стабільності в умовах соціальних та особистісних змін, характерних для юнацького віку. Оцінка власних переживань через

самозвітування дає можливість підліткам зрозуміти свої емоційні реакції, що, в свою чергу, сприяє розвитку емоційної інтелігентності – здатності усвідомлювати і керувати своїми емоціями, а також ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

Самозвітування також має важливу роль у соціальній адаптації молоді. В юнацькому віці особистість стикається з численними соціальними викликами, такими як встановлення міжособистісних стосунків, вибір життєвих орієнтирів, визначення місця в суспільстві. Завдяки самозвітуванню молодь може краще зрозуміти, як їхні вчинки і емоційні реакції впливають на оточуючих, що сприяє розвитку соціальних навичок, таких як емпатія, активне слухання і здатність до конструктивної взаємодії з іншими. Ці навички є важливими для побудови здорових міжособистісних стосунків і подолання соціальних труднощів, з якими часто стикаються підлітки. Крім того, воно допомагає у розвитку внутрішньої мотивації та цілеспрямованості, що є необхідними для досягнення особистих цілей і самореалізації. Юнацтво – це час, коли формується картина світу та життєві орієнтири, і самозвітування дозволяє підліткам краще усвідомлювати свої бажання, інтереси та прагнення, а також виокремлювати довгострокові цілі. Підсумовуючи свої думки через практики самозвітування, молодь може більш чітко розуміти, які шляхи досягнення цих цілей є для них найбільш прийнятними і реалістичними, що, в свою чергу, сприяє розвитку вміння планувати своє життя.

У психології освітніх практик самозвітування займає важливе місце як метод формування рефлексивних навичок у підлітків. Процес самозвітування можна інтегрувати в різні освітні програми та тренінги, що сприятиме розвитку не тільки когнітивних, але й емоційних компетенцій учнів. Зокрема, включення самозвітування в педагогічні практики, такі як ведення щоденників, групові рефлексивні сесії або індивідуальні консультації, допомагає створити простір для самовираження та розвитку самосвідомості молоді. Психологічні тренінги,

спрямовані на розвиток емоційної інтелігентності, також можуть включати елементи самозвітування, що дозволяє підліткам краще розуміти та керувати своїми емоціями, а також ефективно вирішувати конфлікти та соціальні ситуації.

Враховуючи багатофункціональність цього процесу, самозвітування може бути застосоване не тільки в освітньому середовищі для формування здорових когнітивно-емоційних навичок у підлітків, а й у психологічному консультуванні, що дозволяє допомогти молодим людям адаптуватися до соціальних стандартів та особистісних викликів, з якими вони зіштовхуються в процесі дорослішання. Загалом, самозвітування є важливим інструментом для розвитку самосвідомості та внутрішньої мотивації підлітків, що дозволяє не лише формувати гармонійну особистість, але й ефективно орієнтуватися в постійно змінюваному соціальному середовищі. Тому використання методів самозвітування в психологічній практиці та освітніх програмах може суттєво покращити емоційне та когнітивне здоров'я підлітків, допомогти їм у соціальній адаптації та становленні відповідальної та усвідомленої особистості, здатної до самоаналізу і конструктивної взаємодії з іншими людьми.

## **Висновки до розділу 1**

Отже, самозвітування виступає важливим і потужним інструментом у процесі формування особистості на етапі юнацького віку. Воно не лише стимулює розвиток самосвідомості та самоконтролю, але й має суттєвий вплив на емоційну зрілість молодої особистості, що є важливим аспектом у здатності адаптуватися до змінюваних соціальних умов і відносин. Здатність до рефлексії через самозвітування дає підліткам можливість глибше аналізувати власні переживання, цінності та поведінкові реакції, що є необхідною умовою для

формування гармонійної самооцінки та зрілої особистісної ідентичності. Цей процес дозволяє молодим людям здобувати важливі навички критичного осмислення не лише своїх внутрішніх переживань, а й зовнішніх соціальних впливів, адекватно оцінюючи взаємозв'язок між внутрішнім світом і зовнішнім середовищем. Самозвітування постає своєрідним містком між особистісними переживаннями та їх усвідомленням у соціальних контекстах, що сприяє розвитку таких ключових компетенцій, як рефлексія, емоційний інтелект і здатність до соціальної адаптації. У контексті психосоціального розвитку, самозвітування виступає важливим елементом процесу соціальної адаптації, оскільки допомагає підліткам не лише усвідомлювати свої емоції, але й оцінювати вплив своїх дій на інших. Таким чином, воно сприяє розвитку емпатії, самоорганізації та здатності до ефективної взаємодії з соціумом.

## РОЗДІЛ 2

### ПРАКТИКА ДОСЛІДЖЕННЯ САМОЗВІТУВАННЯ ЯК РЕФЛЕКСІЇ ГЛИБИННОЇ СУТНОСТІ ЮНОЇ ОСОБИ

#### 2.1. Особливості застосування рефлексивного тесту-самозвіту юні

Установка людини на самопізнання вимагає спеціально зорганізованих умов для рефлексії на свою глибинну особистісну сутність. Заохочування досліджуваних до поглибленого самоаналізу через пропозицію відповісти на запитання «Хто я?» було названо «рефлексивний тест-самозвіт». Рефлексивний тест-самозвіт має забезпечити самоопис ціннісно-сміслових орієнтацій молодій людини як особистості. Юній людині властиво замислюватися над питанням, спрямованим на досягнення власної сутності: «Хто я?» – одне з таких значущих питань. Суперечливі сентенції самосвідомості людини та амбівалентна її сутність формує її як унікальну особистість і водночас як суб'єкта, що належить до конкретної спільності. Хто я? – це природне питання юної людини до самої себе, коли вона розуміє, що має пізнати саму себе. Однак це питання не таке просте. Люди часом дивуються йому і починають мучитися у пошуках відповіді.

Відповіді на запитання «Хто я?» намагалися дати мислителі всіх часів. Ф. Ніцше відповідав питанням «Хто я?» собі та світу у формі сповідальної психографії. Рефлексуючи свої глибинні, відкриті йому властивості, він дуже тонко, глибоко і помітно здійснив самопрезентацію і висловив своє ставлення до світу. М. Бердяєв займався глибинним самопізнанням і прагнув розкрити таємницю своєї особистості. Він вважав, що «особистість людська більш таємнича, ніж світ». Філософ переживав свою невпевненість у світі, він був виразником повстання особистості проти роду. Він відчував і переживав свою

асоціальність, але водночас знав, що він мав і громадянські почуття. Він писав про себе суперечливі речі: «Я зовсім не піддаюся колективній заразі, хоча б хороший». Й одночасно: «Я зовсім не занурений виключно в себе і не зайнятий аналізом самого себе» (див. [4; 8; 16; 21; 24]). Обидва постулати самознищують один одного. Таких протиріч у самоаналізі будь-якої людини достатньо, але така людина у своїй самосвідомості. Це трапляється навіть, коли ці протиріччя заявляються світові вустами філософа, що добре рефлексує.

Суперечливі сентенції нашої свідомості виникають від багатьох причин:

по-перше, системотвірні постулати картини світу, свого внутрішнього простору і внутрішньої позиції мають відому незавершеність і оборотність – це особливість свідомості людини (незалежно від того, чи займається вона глибинним філософуванням, чи перебуває в позірному контурі повсякденного побутування);

по-друге, особливостями зв'язку свідомого та несвідомого; по-третє, системотвірні постулати картини світу, свого внутрішнього простору та внутрішньої позиції спричинені амбівалентною подвійною сутністю.

Відповіді на запитання «Хто я?» сьогодні намагаються дати багато людей. Сьогодні можна знайти такі відповіді в Інтернеті. Ці численні відповіді зазвичай формулюються із урахуванням різноманітних задумів авторів (як привід до написання есе, як привід для філософування тощо) і тому можуть підлягати науковому аналізу. Рефлексія молодого людини на свою глибинну сутність – метод справжнього дослідження людини як соціальної одиниці та як унікальної особистості [2; 4; 6; 11; 14; 17; 23]. Індивідуальна людина не може постійно рефлексувати з погляду кожної своєї феноменологічно властивої сутнісної природи – тим паче ці сутності часом нероздільно злиті. Однак не варто плутати феноменологічно властиві людині сутнісні особливості і можливу маргінальність, що може зароджуватися у юному віці.

Екскурс у філософське осмислення сутнісних особливостей людини був необхідний для того, щоб при аналізі результатів рефлексивних суджень значущої для нашого дослідження вибірки людей (різного рівня освіти, різних професій, різної ментальності, ін.) мати на увазі загальні феноменологічні особливості людини як такої. Рефлексивні самозвіти – відповіді на запитання «Хто я?» у обраному нами підході до дослідження принципово відрізняються від очікуваних М. Куном та Т. Макпартлендом відповідей на те саме питання. Адже американські дослідники лише вдало витягли з сігніфікативного поля людської мови та внутрішньої позиції людини до самого себе це сакраментальне питання «Хто я?». Реально вони поставили собі за мету вимірювання ідентичності особистості в руслі соціальної психології [1; 7; 22]. Вони пропонували досліджуваним відповісти двадцять разів на те саме питання за дуже обмежений час – 12 хвилин. Відповідати треба було швидко, не роздумуючи, усе, що спадає на думку.

У нашому випадку для відповіді на запитання «Хто я?» час не обмежений – кожен обстежуваний мав можливість використовувати стільки часу, скільки йому знадобиться для рефлексивної рефлексивної відповіді п'ятнадцять разів. Досліджувалася самосвідомість у руслі психології особистості. Знаковими зразками рефлексії на власні цінності та особливості самосвідомості були глибокі філософи особистості. Пропонований метод сутнісно є способом рефлексії людини на себе, на свою глибинну сутність, на свої життєві установки та особистісні властивості. Цей метод дає можливість відповідальної поглибленої рефлексії людини. Впливає на особливості та ієрархію особистісних властивостей, на ціннісні орієнтації і цілі життєвого шляху. Крім того, цей метод дозволяє юній людині з повсякденною побутовою самосвідомістю звернутися до самої себе внутрішньої, краще зрозуміти саму себе, задуматися про свою присутність у світі і, можливо, зрозуміти, що взяти відповідальність за себе, за інших, за свою країну – гідна позиція людини.

Рефлексивний самозвіт зазвичай завершується рефлексивною бесідою, що має спеціально обґрунтовані глибинні соціально-психологічні цілі.

При проведенні рефлексивного самозвіту пропонується говорити так, ніби респондент відповідає самому собі, розмовляє із собою. Якщо виникає бажання розкрити, витлумачити відповідь, це можна зробити. Аналізу підлягають рефлексивні самозвіти, у яких має бути представлено щонайменше 15 відповідей. Звіти з великою кількістю відповідей зараховувалися як такі, що безумовно відповідають вимогам. Час рефлексії та написання відповідей не обмежується. Якщо деякі респонденти з власного почину просять взяти завдання додому: «щоб краще подумати», то такий відповідальний підхід до завдання вітається.

Створюючи сітку аналізу результатів рефлексії ми дійшли наступного бачення її структури. Аналіз результатів рефлексії респондентів він (тест-самозвіт «Хто я?») має проводитися за трьома основними класифікуючими міркуваннями із соціально-психологічно значимими типами:

- 1) соціально значущі ролі;
- 2) особистісно значущі якості;
- 3) соціально-психологічна маргіналізація особистості.

Як відомо, людина, живучи серед людей, реально може бути психологічно у різних сферах можливого існування у контексті соціальних відносин та проживати своє життя різними способами.

Наявні два способи існування людини і два відношення (ставлення) людини до життя. Перший спосіб існування людини – це життя, яке не виходить за межі його безпосередніх зв'язків. Тут людина вся всередині життя, всяке її ставлення – це ставлення до окремих явищ, але не до життя загалом. Відсутність такого ставлення до життя в цілому пов'язана із тим, що людина не вимикається з життя, не може зайняти подумки позицію поза нею для рефлексії на неї. У цьому стані свого ставлення до світу молода людина недостатньо

чітко рефлексує себе як особистість і своє місце у світі. Вона може досить точно відносити себе до своїх соціально значущих ролей, але він не може виділити свої особистісно значущі якості як сутнісно їй належать і виводять з позиції типової соціальної одиниці на рівень унікальної особистості (табл. 2.1).

Розвинена рефлексія виводить за межі обмеженого, мозаїчного бачення себе у соціумі. З появою рефлексії пов'язане як філософське осмислення життя, так і здатність оцінювати у собі особистісно значущі якості, здатність контролювати розвиток особистості і власне існування у світі.

Свої витоки поняття «маргінальність» бере від латинського *маргіналії*, себто ті, що знаходяться на краю. С. Колрідж ужив цей термін у 1832 році, вказавши на нотатки на полях книги або рукопису. Однак зі сторінки книги це поняття перейшло в позначення тих, хто виявляється знехтуваним суспільством. Так, наприклад, 1972 року поняття «маргінал» почало широко використовуватися у Франції після потрясінь травневих подій 1968 року. Маргінальність у період розумілася як результат конфлікту із загальноприйнятими нормами [16].

Зовнішність маргіналу, закладена в саме поняття, змінюється в історії у зв'язку з соціальними проблемами. У контексті соціально-психологічних відносин людей поняттям «маргінал» зазвичай позначають представників соціальних груп, які перебувають поза панівними соціокультурними традиціями. У рамкових межах аналізу типів рефлексій можна прийняти зазначене розуміння цього поняття за основу. Проте поняття «маргінальність» також використовуватиметься і в інших контекстах.

Табл. 2.1

Сітка аналізу результатів рефлексії молодих респондентів («Хто я?»)

| <b>№</b>                              | <b>Соціально-психологічно значущі типи рефлексії</b>                                                            |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I. Соціально значущі ролі</b>      |                                                                                                                 |
| 1                                     | Людина (родова)                                                                                                 |
| 2                                     | Гендерні ролі                                                                                                   |
| 2.1                                   | Чоловік / Жінка                                                                                                 |
| 2.2.                                  | Кровні зв'язки (сімейні ролі, узи)                                                                              |
| 3                                     | Соціальне становище                                                                                             |
| 3.1                                   | Професія, посада, статус в організації                                                                          |
| 3.2                                   | Позиціонування себе у суспільстві через позитивні соціально значущі якості                                      |
| 4                                     | Професійна орієнтація (виражена – не виражена)                                                                  |
| 5                                     | Патріотичні почуття та судження (конструктивний та дієвий патріотизм)                                           |
| 6                                     | Інтеграція як цінність. Загальнолюдські орієнтації («Я – землянин», «Ми – люди однієї планети»)                 |
| 7                                     | Домагання соціальні досягнення у майбутньому (соціальне становище, сімейні зв'язки, професія, перспективи, ін.) |
| <b>II. Особистісно значущі якості</b> |                                                                                                                 |
| 1                                     | Позиціонування себе через особистісно значущі якості                                                            |
| 1.1                                   | Особистісно значущі якості для себе                                                                             |
| 1.2                                   | Особистісні якості, значущі для громадської думки                                                               |
| 2                                     | Домагання особистісне зростання                                                                                 |
| 3                                     | Ціннісне ставлення до свободи самовираження                                                                     |
| 4                                     | Цінність самостійності                                                                                          |
| 5                                     | Ціннісне ставлення до традиційної нормативності                                                                 |
| 6                                     | Ціннісне ставлення до сімейного та родового коріння                                                             |
| 7                                     | Ціннісне ставлення до Батьківщини, усього Світу та Людства                                                      |
| <b>III. Маргіналізація</b>            |                                                                                                                 |
| 1                                     | Замкнутість на самому собі або фіксація на домінантній об'єктивній чи суб'єктивній проблемі                     |
| 2                                     | Опозиціонування себе у суспільстві (через соціальні якості, не пов'язані із взаємодією з іншими)                |

|     |                                                                                                                                                              |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3   | Квазіпозиціювання. Оцінка себе через заперечення: «не егоїст», «не жадібний» і т. ін.                                                                        |
| 4   | Громадянська інфантильність                                                                                                                                  |
| 4.1 | Квазіпатріотизм                                                                                                                                              |
| 4.2 | Відчуження від інших та виражена агресія (за моделлю: «Ми – Вони»)                                                                                           |
| 4.3 | Очікування від своєї держави обов'язкової допомоги (утриманська, пасивна позиція; умовна орієнтація на бажане)                                               |
| 4.4 | Апеляція до іншої країни як джерела допомоги та умови кращого життя                                                                                          |
| 4.5 | Позиція жертви соціальних обставин, техногенних та природних катастроф                                                                                       |
| 5   | Самознищення (невдоволення собою)                                                                                                                            |
| 5.1 | Незадоволеність особистісними особливостями, відсутність віри у власну самодостатність                                                                       |
| 5.2 | Страх перед потенційним соціальним несхваленням                                                                                                              |
| 5.3 | Побоювання можливої самотності від втрати значної іншої                                                                                                      |
| 6   | Лінгвомаргінальність                                                                                                                                         |
| 6.1 | Заміна відповіді питання «Хто я?» на відповідь «Який я?»                                                                                                     |
| 6.2 | Перенесення суджень із себе на навколишнє з оцінювальним забарвленням («Я люблю... не люблю...», «Мені подобається... не подобається...»)                    |
| 6.3 | Пасивне вираження необґрунтованих бажань («Я хочу. не хочу.») за винятком вказівок на кошти для досягнення                                                   |
| 6.4 | Повторення, синонімічність, тотожність більшості відповідей                                                                                                  |
| 6.5 | Нерозуміння значень багатьох слів мови досить високого чи повсякденного культурного рівня                                                                    |
| 7   | Деструктивність психологічного часу особистості (фіксація у минулому як вищої цінності життя; сьогодення та майбутнє не представлені, страх перед майбутнім) |

У психологічних дослідженнях можна знайти спроби систематизувати відповіді респондентів питанням «Хто я?». Однак усі ці спроби для нашої групи розробників не виступили достатньо. Установка на глибинну особистісну саморефлексію має важливе значення. Виділимо чотири типи відповідей:

- 1) фізичне «Я»;
- 2) соціальне «Я»;
- 3) рефлексивне «Я»;
- 4) трансцендентне «Я»

Означена типологія відповідає реальним установкам юної людини на саму себе:

по-перше, фізичне «Я» обговорюється респондентами у мізерно малому числі випадків;

по-друге, трансцендентне «Я» також рідко є предметом рефлексивних суджень і недостатньо чітко розкриті й потребує додаткового обговорення;

по-третє, всі типи виділених відповідей за своєю суттю – результат рефлексуючого «Я» (а не лише один із чотирьох типів відповідей).

Метод рефлексивного тесту-самозвіту «Хто я?» розроблявся з метою настановлення молодшої людини на глибинний самоопис особистісних властивостей. Установка на глибинну особистісну саморефлексію повинна мобілізувати респондента на зверненість себе як рефлексуючої особистості, прагне усвідомити властиві собі феноменологічні властивості.

Для дослідження рефлексії на особистісно значущі якості важливо орієнтуватися на особливості позиціонування реципієнтом себе через особистісно та суспільно значущі якості. Безумовно, важливо оцінювати домагання особистісне зростання, ціннісне ставлення до свободи самовираження, ціннісне ставлення до самостійності, ціннісне ставлення до традиційної нормативності, до сімейного та родового коріння; ціннісне

ставлення до батьківщини, усього людства. При цьому реципієнт може вказувати на свою подвійну природу, орієнтуючись:

- на діадні відносини цінностей, які організовують його самосвідомість;
- на своє еволюційне та духовне походження;
- на свою приналежність до сім'ї, роду, національності, країни, світу;
- на свою глибинну моральну сутність, відповідальне ставлення до себе, до оточуючих людей, до людства та ін.

Реципієнт може вказувати на двоїстість своєї душевної та духовної організації.

## **2.2. Результати практичного вивчення рефлексії**

Проілюструємо вищезазначене рефлексивним самозвітом за типологією обговорення особистісно значимих аспектів.

1. Я – Людина, представник виду *Homo sapiens*, який втішив самого себе. Людина – розумна? Відповідь неоднозначна.

2. Я – людина як амбівалентне творіння за своєю суттю:

я – порошок, я – Бог;

я – земна смертна істота, я – духовне трансцендуюче утворення;

я – малостійка система людських якостей, я – людина з непохитним стрижнем.

3. Я – студент, психолог. Чим дуже дорожу і що хотів би зберегти в собі як сутнісну цінність своєї особистості. Пильну увагу до людини як особистості, ненасичена потреба пізнати феноменологічну сутність людини – стрижень особистості, що визначає мотиви, вчинки, діяльність.

4. Я – ланка в системі кривих зв'язків та серцевих залежностей:

мої діди та бабусі для мене – безумовна цінність (я пам’ятаю і люблю їх, ніби вони не померли); з ними постійно);

мої сини – тіло від плоті, улюблені, незмірно значущі люди, кожен з них унікальний по-своєму – кожен безцінний і незамінний; гідні і яку вони самі для себе визначають. Для себе я є батьком. Я відповідаю перед Богом і людьми за його довге, творче, повнокровне життя, яке не відбулося.

5. Я – українець і тим пишаюся, хоча безглуздо пишатися своєю національною приналежністю. Я українець – чим задоволений: це моя укорінена ментальність. Я відчуваю невичерпний інтерес до нас – землян: дивуюсь, захоплююся, жахаюся.

6. Я – галичанка: корінна, спадкова, третє покоління. Це особлива ментальність, що має свої особливі ціннісні культурно-історичні орієнтації, свою особливу мовну культуру та особливе самопочуття у просторі соціальних відносин.

7. Я – вчитель з внутрішнього психологічного устрою: люблю своїх учнів, як своїх дітей, що створює ілюзію в полі моєї свідомості, ніби я маю право їх навчати всьому і завжди. Але я щиро роблю для них все, що мені під силу.

8. Я – патріот своєї Вітчизни. Інших позицій не поділяю, не розумію. Серце стискається від ніжного кохання та болю за свою Батьківщину, почуття гордості за Україну посилює моє почуття особистості.

9. Як вчений, як мислитель вважаю, що сутність людини складає її подвійна природа: я – соціальна одиниця, я – унікальна особистість. Це моє стрижневе опертя.

10. Я – людина, яка шукає Бога у собі, у людях, у світі.

11. Я – людина, яка зазвичай відволікається від своєї повсякденної суті такою мірою, що часом поблажливо ставлюся до тієї, що знаходиться в екзистенційному вимірі. Звичайна людина в мені насміхається з того іншого – відчуженого від усього, що знаходиться за межами поля його значущих

цінностей, думок, значень і смислів, духовного зухвальства. Відчуженій людині справи немає до того, хто посміюється. Я внутрішньо трансцедентую себе за межі, межі та обмеження повсякденного життя – мене хвилюють таємниці Великого поля суспільної свідомості та Господь у його Божественній сутності.

12. Я – людина, яка дорожить своїм ім'ям. Заповідь: «Роби своє ім'я» – має для мене сенс.

13. Я – людина дерзаюча: претендую на визнання інших людей, але не за прямою залежністю порядку безпосередніх відносин, а за залежністю соціальних цінностей, збудованих у моральному полі моєї свідомості. Не знаю, наскільки амбітними є мої глибинні домагання – тут інші виміри. Але мої претензії спрямовані до людей. У той же час у мені сидить іронічна людина, яка посміюється з мене в моїй серйозності.

14. Я – дівчина (хлопець). Ідентифікація із собою відбулася давно і назавжди. Проте та людина в мені сміється над цією ланкою самосвідомості та природною сутністю.

15. Я – людина. І тим пишаюся. І тому тішусь. І тому засмучуюсь. І тому дивуюся.

Установка для молодого людини на глибинну особистісну саморефлексію – лише вираз очікування дослідника на отримання можливого самозвіту від інтелектуально розвиненої, освіченої, глибоко рефлексуючої особистості. Тонкі та глибокі рефлексії на себе залежать від освітнього та загального рівня культури, від розвитку рефлексивних здібностей, від готовності до філософського погляду людини на себе як глибокої унікальної особистості, готової розмірковувати над змістом свого існування у світі, та від багатьох інших чинників, що готують свідомість людини до синергетичного ефекту та особистісного зростання [3; 11; 18; 22; 28].

Реально більшість юних людей можуть бути досить зорієнтованими на конкретні, чітко окреслені в соціумі соціально значущі ролі і мало здатні до

глибоких особистісних саморефлексій. Зазвичай тип рефлексії за свої соціально значимі ролі виявляється у цьому, що реципієнти вказують свою родову приналежність («Я людина»), не розкриваючи сутності розуміння цього означення. Типовими є вказівки на гендерні та родинні зв'язки, професію, посаду, статус. Констатуються патріотичні позиції, загальнолюдські орієнтації. Головна особливість типології соціально значимих ролей – конкретна вказівка на рольову позицію, що обмежується констатацією. Опис та тлумачення називної вказівки відсутнє.

Проілюструємо сказане рефлексивним самозвітом юні щодо типології обговорення соціально значущих ролей. Досліджувалися: школярі-старшокласники і студенти коледжу. Вибірка складала 15 осіб (вік 14-17 років, дівчат – 10, хлопців – 5). Дослідження проводилося на базі соціально-гуманітарного факультету Західноукраїнського національного університету в січні-лютому 2025 року.

Орієнтація на традиційно визнані соціальні ролі який завжди утримує особистість від провалів в маргінальні стани. Орієнтація виключно на соціальні ролі без рефлексії на особистісні особливості, коли людина визначає себе тільки як соціальну одиницю, є ознакою маргіналізації. Виключно зовнішня соціальна самопрезентація не виявляє почуття особистості. Даний тип рефлексії характерний для членів чітко ієрархізованих соціальних структур. Соціально-рольові орієнтації респондентів дозволяють віднести їх до модального особистісного типу – найпоширенішого у конкретному соціокультурному довіллі. При низькій рефлексії особистісної модальна особистість може бути віднесена до маргінального типу.

Багато хто із зорієнтованих на соціально значущі ролі одночасно можуть проявляти виражений інфантилізм, займати утриманські позиції, виявляти тривогу перед можливим соціальним несхваленням, виявляти через нестачу освіти та оволодіння мовним ресурсом різні форми синкретичної

лінгвомаргінальності, залежати від фіксації на домен. Така категорія людей, виявляючи деяку здатність до орієнтації на соціально значимі ролі, водночас виявляє очевидну маргінальність.

## **Висновки до розділу 2**

Означений тип рефлексії він відрізняється замкнутістю людини на собі чи фіксацією на доміантній об'єктивній чи суб'єктивній проблемі. Спостерігаються також громадянська інфантильність, квазіпатріотизм, вибір позиції жертви обставин, самоприниження, відсутність віри у власну самодостатність, лінгвомаргінальність та інші типові прояви. Ми спостерігаємо як виражені конкретні соціально-психологічно значимі типи рефлексії, і оборотні зв'язку всіх типів рефлексії. Як модель ці оборотні зв'язки виглядають так: соціально значущі ролі особистісно значущі якості маргінальні прояви. Об'єктивно спостерігається оборотність зв'язків виявленої типології рефлексії реципієнта, що говорить про потенційної нестійкості реакцій молоді людини у соціально-нормативному просторі і про неготовності оцінювати себе з погляду цілісного особливостей бачення своєї самосвідомості в ієрархії особистісно значущих якостей. Емпіричним шляхом встановлено, що різні вибірки респондентів залежно від особистісних особливостей показують великі відмінності у типах рефлексій та особливостей оборотності їх зв'язків, що дозволяє вказувати на феномен пульсуючого поля індивідуальної свідомості юні. Цю специфіку рефлексії людини на свої сутнісні особливості треба мати на увазі при аналізі відповіді питання «Хто я?», який задається у тих рефлексивного тесту-самозвіту. Однак у реальному житті кожної мислячої і тяжіючої до рефлексії молоді людини періодично виникає питання «Хто я?». Це питання спонукає до рефлексії та розвитку осіб юнацького віку.

### **РОЗДІЛ 3**

## **РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ САМОЗВІТУВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТУ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСІЇ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Розробка та використання самозвітування як інструменту розвитку рефлексії у юнацькому віці є важливим аспектом для сприяння особистісному зростанню та формуванню самосвідомості юні. Наукові дослідження показують, що самозвітування допомагає юнакам та дівчатам усвідомлювати свої почуття, думки, поведінку та приймати більш свідомі рішення, що є важливим етапом формування їхньої особистісної ідентичності.

По-перше, рекомендується впровадження самозвітування у процес навчання та виховання, зокрема через регулярне ведення щоденників або спеціально розроблених анкет для самоаналізу. Це дозволяє юнакам на практиці аналізувати свої емоції, поведінкові реакції та соціальні взаємодії, сприяючи глибшому розумінню себе. Використання таких методів у поєднанні з педагогічними практиками може допомогти розвинути критичне мислення, здатність до самооцінки та усвідомлення власних сильних і слабких сторін.

По-друге, важливим є створення підтримуючого середовища для самозвітування. Це означає, що необхідно розробити рекомендації для педагогів і психологів щодо використання самозвітування в умовах школи або в позашкільних навчальних програмах. Підлітки повинні мати можливість отримувати зворотний зв'язок про свої рефлексії, а також розуміти, як використовувати свої висновки для особистісного зростання та корекції поведінки. Психологи можуть інтегрувати самозвітування в програми тренінгів для розвитку емоційної інтелігентності, що сприятиме кращому розумінню своїх емоцій і мотивів у соціальних ситуаціях.

По-третє, важливо підкреслити індивідуалізацію підходу до самозвітування. Для кожного юнака чи дівчини може бути розроблений свій формат самозвітування, що враховує їхні особливості та потреби. Це може бути як письмове самовираження, так і використання різних мультимедійних форм, таких як відео або аудіо записи, що дозволяє більше виразити емоції та роздуми. У разі використання цифрових інструментів для самозвітування можна інтегрувати елементи гейміфікації або онлайн-платформи для зворотного зв'язку, що підвищить мотивацію підлітків до активної участі в рефлексивному процесі.

На практиці самозвітування може бути корисним не лише для розвитку самосвідомості, а й для зміцнення емоційної зрілості. Регулярний самоаналіз сприяє розвитку навичок самоконтролю, дозволяє підліткам краще розуміти власні реакції на стресові ситуації та відносини з однолітками, що в подальшому може допомогти їм бути більш стійкими до зовнішніх впливів. Самозвітування також є інструментом розвитку внутрішньої мотивації, оскільки молодь починає усвідомлювати, як їхні думки та дії впливають на результат та їхнє особисте благополуччя. Крім того, варто заохочувати використання самозвітування як частини індивідуальних або групових консультацій з психологом. Це може бути важливою складовою у програмах психологічної підтримки, зокрема для підлітків, які переживають складні життєві ситуації або відчувають труднощі в адаптації до соціальних умов. Психолог може використовувати результати самозвітування для глибшого аналізу переживань молодшої людини та для надання рекомендацій щодо покращення соціальної адаптації або вирішення конфліктів. Розширене використання самозвітування як інструменту розвитку рефлексії в юнацькому віці може значно покращити процес формування самосвідомості і сприяти більш свідомому та зрілому підходу до прийняття рішень. Важливим аспектом є також включення самозвітування в програми, орієнтовані на підготовку

молоді до дорослого життя, зокрема у розвитку їхніх професійних, емоційних і соціальних компетенцій. Включення таких практик у навчальні плани або програми додаткової освіти дозволяє підліткам не лише опановувати академічні навички, а й активно працювати над розвитком особистих якостей, таких як самодисципліна, самоконтроль, емпатія та відповідальність.

Також варто звернути увагу на значення групових форм самозвітування, таких як обговорення в колективі або рефлексивні сесії у форматі групових дискусій. Вони дають можливість молодим людям не лише аналізувати власні переживання та думки, але й порівнювати свої досвіди з іншими. Це дозволяє збагачувати власне уявлення про себе, поглиблювати розуміння інших людей і підвищувати рівень соціальної чутливості. Групові рефлексії можуть бути організовані як частина тренінгів з розвитку емоційної інтелігентності, де підлітки вчаться розуміти і регулювати свої емоції, а також взаємодіяти в групі, враховуючи думки та переживання інших. Враховуючи культурні та індивідуальні особливості, можна також адаптувати самозвітування для різних контекстів, наприклад, для представників різних етнічних груп або соціальних середовищ. Це дозволить зробити практики самозвітування більш інклюзивними, а також підвищити їх ефективність, оскільки кожен підліток матиме можливість вибрати підходи, що найбільше відповідають його внутрішнім потребам і культурним особливостям.

Доцільно розглянути можливість інтеграції самозвітування в цифрові платформи, що дозволить юнацтву вести рефлексійні записи в онлайн-форматі, зберігаючи історію своїх переживань і роздумів, а також отримувати регулярний зворотний зв'язок від педагогів або психологів. Такі платформи можуть включати функції для самостійної оцінки, що допомагає підліткам розвивати навички самоконтролю і самоаналізу в реальному часі. Важливо, щоб самозвітування не було лише пасивним записом думок, а включало елементи активної рефлексії, таких як постановка запитань до себе, пошук

альтернативних точок зору та оцінка результатів своїх дій. Це сприяє розвитку критичного мислення, що є необхідним для прийняття обґрунтованих рішень у майбутньому. Тож самозвітування може стати важливим інструментом для формування не лише інтелектуальних, але й емоційних, соціальних та моральних якостей підлітків, що є основою для їхнього подальшого успішного та гармонійного життя.

Використання самозвітування в різних формах та контекстах, зокрема в освітньому процесі, в групових тренінгах чи в індивідуальних психологічних практиках, здатне значно підвищити ефективність роботи з підлітками, оскільки воно забезпечує більш персоніфікований підхід до розвитку рефлексивних навичок. Це дозволяє кожному підлітку адаптувати процес самоаналізу до своїх індивідуальних потреб і особливостей, що, в свою чергу, сприяє глибшому усвідомленню себе і розвитку внутрішнього потенціалу. Такий підхід до навчання та розвитку особистості є особливо важливим у період юнацького віку, коли відбувається активне формування ідентичності, соціальних ролей та життєвих орієнтацій. Крім того, інтеграція практик самозвітування в систему психологічної підтримки підлітків в освітніх закладах та позашкільних програмах, зокрема через тренінги з емоційної інтелігентності або програми особистісного розвитку, дозволяє створити цілісну модель підтримки. Вона зорієнтована на розвиток рефлексії, самосвідомості та самоконтролю, що є критично важливим для успішного подолання стресових ситуацій, зміцнення емоційної зрілості та поліпшення психологічного здоров'я молоді. Таким чином, самозвітування не лише сприяє розвитку когнітивних, емоційних і соціальних навичок, але й допомагає підліткам більш ефективно взаємодіяти з навколишнім світом, будувати здорові стосунки і ставати більш впевненими у своїх силах.

### **Висновки до розділу 3**

Таким чином, самозвітування постає важливим інструментом розвитку рефлексії у юнацькому віці, сприяючи формуванню критичного самопізнання та розуміння своїх внутрішніх процесів. Це процес, у рамках якого підлітки мають змогу не лише осмислити свої емоційні переживання, але й аналізувати власні думки, мотиви та поведінку в контексті соціальних взаємодій, що є основою для подальшого самовдосконалення. Систематичне використання самозвітування у навчальному процесі та психологічному консультуванні забезпечує створення умов для розвитку глибокої самосвідомості, емоційної інтелігентності та підвищення соціальної адаптації підлітків, що є необхідними компонентами для гармонійного входження в доросле життя. Самозвітування, в поєднанні з рефлексивною практикою, дозволяє підліткам не тільки зрозуміти власні переживання та мислення, але й активно навчитися контролювати емоційні реакції, що має ключове значення для регуляції поведінки та розвитку здатності до самокорекції. Це сприяє формуванню внутрішньої мотивації, що необхідна для досягнення особистих цілей, самореалізації та підвищення життєвого благополуччя. Приділення уваги розвитку таких навичок через самозвітування дозволяє підліткам краще адаптуватися до вимог соціуму, поліпшити взаємодію з іншими людьми та будувати більш стійкі соціальні зв'язки.

## ВИСНОВКИ

1. Самозвітування – це специфічна форма особистісної рефлексії, що відіграє ключову роль у формуванні самосвідомості юної особистості. Воно дозволяє аналізувати власні дії, емоції, мотиви та їхню відповідність внутрішнім цінностям і соціальним очікуванням. У юнацькому віці, коли особистість активно шукає свою ідентичність, самозвітування стає важливим інструментом розуміння себе. У цьому віковому періоді самозвітування сприяє розвитку саморефлексії, яка є важливим компонентом особистісного зростання. Через вербалізацію власних думок і переживань юнаки і дівчата отримують можливість глибше усвідомлювати свої внутрішні процеси та приймати обґрунтовані рішення. Водночас у цьому віці самозвітування характеризується високою емоційністю, схильністю до ідеалізації або критики себе, що пояснюється інтенсивним пошуком власної ідентичності та самооцінки. Воно також значною мірою впливає на формування життєвих цілей і соціальних ролей, оскільки юні особи намагаються визначити, як їхні дії та думки співвідносяться із зовнішніми вимогами.

2. Самозвітування тісно пов'язане із соціальним довкіллям (середовищем) юні. Соціальна підтримка, взаємодія з однолітками та дорослими значно впливають на зміст і якість самозвітування. Відповідно, його ефективність залежить від зовнішніх чинників, таких як рівень довіри та безпеки в міжособистісних стосунках. Наприклад, у середовищі з низьким рівнем підтримки юнаки і дівчата можуть проявляти уникання глибокого самоаналізу або навпаки – надмірну самокритику. Регулярне самозвітування позитивно корелює із рівнем психологічного благополуччя. Воно сприяє зниженню тривожності, підвищенню самооцінки та розвитку навичок саморегуляції. Водночас надмірне самокопання або надмірно критичне самозвітування може

провокувати негативні емоційні стани, такі як підвищена тривожність чи відчуття безнадійності. Це свідчить про необхідність збалансованого підходу до розвитку навичок саморефлексії.

3. У юнацькому віці спостерігається динаміка вдосконалення самозвітування: від спрощеного усвідомлення своїх дій до структурованої і глибокої рефлексії. Цей процес залежить від інтелектуального, емоційного та соціального розвитку особи. У міру дорослішання юнаки стають здатними краще формулювати свої думки, відокремлювати суб'єктивні емоції від об'єктивної оцінки ситуацій. Самозвітування допомагає усвідомлювати та оцінювати власні моральні орієнтири, що сприяє їх інтеграції в суспільство та формуванню зрілої особистості. Цей процес дозволяє особистості визначити, які цінності є для неї важливими, і як ці цінності можуть впливати на її поведінку у взаємодії з іншими людьми. Моральний аспект самозвітування є важливим у становленні особистості, оскільки він визначає напрямок її розвитку.

4. Практичне значення самозвітування полягає в його використанні у вигляді інструменту для роботи з юнню у контексті освітніх і психологічних програм. Це дозволяє сприяти гармонійному розвитку особистості, включаючи розвиток емоційного інтелекту, критичного мислення та адаптації до соціальних викликів. Використання методик самозвітування, таких як написання рефлексивних щоденників, обговорення життєвих цілей або робота в малих групах, сприяє ефективному навчанню. Упровадження самозвітування в освітній процес дозволяє стимулювати самоаналіз і сприяє ефективному навчанню. Це може життєдайно поєднувати написання есе, рефлексивних щоденників та обговорення особистих цілей і досягнень. Освітні практики, що спрямовані на розвиток самозвітування, дозволяють формувати навички критичного мислення, аналізу і відповідальності за прийняті рішення.

5. Складність дослідження самозвітування пов'язана з його суб'єктивним характером, оскільки цей процес передбачає внутрішній самоаналіз і саморефлексію, які важко піддаються зовнішньому спостереженню та вимірюванню. Кожна особистість має унікальний стиль самозвітування, що залежить від рівня розвитку когнітивних, емоційних і соціальних компетенцій. Така індивідуальність процесу ускладнює стандартизацію методик та інструментів оцінювання. Для точного вивчення глибини і якості самозвітування необхідно розробляти спеціалізовані підходи, які враховують вікові, культурні та індивідуальні особливості респондентів. Наприклад, важливо створювати адаптивні інструменти, які дають змогу фіксувати не лише змістовий, але й емоційний аспект самозвітування. Такі методики повинні передбачати як кількісний, так і якісний аналіз, оскільки саме їх поєднання дозволяє отримати багатогранне розуміння цього феномену.

6. Використання комбінованих методів збору даних, таких як анкетування, інтерв'ю, психодіагностичні тести, а також аналіз текстів самозвітів, може допомогти подолати основні виклики, котрі пов'язані з дослідженням. Анкетування дозволяє виявити загальні тенденції та статистично значущі залежності. Інтерв'ю, у свою чергу, сприяє глибшому розкриттю внутрішніх переживань та суб'єктивного досвіду, тоді як аналіз текстів самозвітів дозволяє оцінювати стиль, зміст і структуру рефлексивних висловлювань. Також корисно інтегрувати технологічні рішення, такі як аналіз мовлення за допомогою штучного інтелекту, що може допомогти автоматизувати оцінку емоційного забарвлення, складності висловлювань та їх когнітивної глибини. Інші перспективні підходи включають використання методу кейс-стаді для глибокого аналізу індивідуальних випадків або лонгітюдні дослідження, які дозволяють відстежувати динаміку самозвітування в часі. Важливою також є етична складова дослідження, оскільки робота із самозвітуванням часто стосується інтимних аспектів особистісного досвіду. Це

потребує забезпечення конфіденційності, добровільності участі та створення безпечної атмосфери для респондентів. У сукупності, усі ці заходи допоможуть не лише подолати складнощі, але й значно розширити розуміння феномену самозвітування у юнацькому віці, що сприятиме підвищенню точності й валідності наукових висновків.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва М.І., Дригус М.Т. Дослідження мотиваційної сфери особистості підлітка / Вивчення особистості підлітка. Київ, 1994. 126 с.
2. Бедлінський О.І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 2. С. 49-54.
3. Бех І. Д. Рефлексія в духовному саморозвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 2012. № 1. С. 30-37.
4. Білоусова Н. В. Формування потреби у самовдосконаленні молодших підлітків у позаурочній діяльності: дис... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2010. 285 с.
5. Власова О. І. Педагогічна психологія : навч. посібник. Київ: Либідь, 2005. 400 с.
6. Головаха Є.І. Життєва перспектива та професійне самовизначення молоді. Київ: Наукова думка, 1988. 144 с.
7. Зозуляк-Случик Р.В. Основи соціалізації особистості : навч. посіб. для студентів ВНЗ. Івано-Франківськ: НАІР, 2015. 218 с.
8. Кацавець Р.С. Вікова психологія: навч. посібник. Київ: Алерта, 2019. 112 с.
9. Келесі М. Розвиток самопізнання особистості ранньому юнацькому віці. Київ: Наукова думка, 1996.
10. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник : у 2 кн. Київ : Либідь, 2004. Кн. І. Соціальна психологія особистості і спілкування. 576 с.
11. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М. Степанов. Київ: «Академвидав», 2006. 424 с.
12. Рибалка В.В. Особистий підхід у профільному навчанні старшокласників. Київ: Деміур, 1998. 160 с.

13. Роменець В.А. Історія психології XIX – початку XX століття: Київ: Вища школа, 1993. 568 с.
14. Савчин М.В. Вступ до спеціальності: Психолог, практичний психолог : навчальний посібник. Івано- Франківськ: Місто НВ, 2007. 400 с.
15. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. 3-тє видання, перероблене, доповнене. Київ: ВЦ Академія, 2017. 384 с.
16. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
17. Скрипченко О.В. Психічний розвиток учнів. Київ: Рад. школа, 1974. 104 с.
18. Сміт М.Дж. Тренінг впевненості у собі : пер. з англ. Київ: Комплект, 2020. 244 с.
19. Станевич І.М. Формування особистісного самоствердження старшокласників у позаурочній діяльності: дис... канд. пед. наук: 13.00.07. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2012. 237 с.
20. Старовойтенко Є.Б. Життєві відносини особистості: моделі психологічного розвитку. Київ: Либідь, 2021. 168 с.
21. Тищенко С.П. Про розвиток самосвідомості в онтогенезі (дошкільний вік). *Актуальні проблеми психології*. Том IV. Актуальні проблеми генези особистості в контексті навчання і виховання: збірник наук. статей. Київ: Нора-Прінт, 2001. С. 154-159.
22. Філіппова І.Ю. Рольова соціалізація підлітка як засвоєння соціального досвіду. *Актуальні проблеми сучасної психології. Збірник наукових статей*. Луцьк: Східноєвр. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. С. 204-215.
23. Фройд З. Я і воно. Луцьк: Вежа, 2023. 86 с.
24. Чамата П.Р. Самосвідомість та її розвиток у дітей. Київ: Знання, 1965. 48 с.

25. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Харків: Прапор, 2004. 640 с.
26. Шевченко Н.Ф., Сошина Ю.М. Ціннісно-сміслові настановлення підлітків. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2017. 226 с.
27. Шемшурін О.А. Рефлексія і рефлексивні здібності як фактор особистісного розвитку молодших підлітків. Етика : методичний посібник. Харків: Основа, 2006. 192 с.
28. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія теорія і практика: навч. посіб. Київ: Вища школа, 2006. 382 с.