



Научно-исследовательский журнал «Современный ученый / Modern Scientist»

<https://su-journal.ru>

2025, № 5 / 2025, Iss. 5 <https://su-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)

УДК 37.013

## Исследование рефлексивных способностей у старших подростков

<sup>1</sup> Сунгурова Ж.А.

<sup>1</sup> Нижневартовский государственный университет

**Аннотация:** рефлексия играет важную роль в развитии личности старшего подростка, так как способствует формированию самосознания, самооценки и осознанности действий. В данном исследовании рассматриваются особенности рефлексивных способностей у подростков, факторы, влияющие на их развитие, и методы диагностики. В результате проведенного анализа были предложены рекомендации по развитию рефлексивных навыков в образовательной среде.

В современном обществе старший подростковый возраст характеризуется особыми требованиями к развитию личности. В этот период подростки сталкиваются с необходимостью осознавать свои мысли, поступки и мотивы, что влияет на формирование их самосознания, уровня ответственности и способности принимать решения. Однако процесс осознания собственных действий и их последствий зачастую оказывается сложным и требует развитых рефлексивных способностей. Именно рефлексия позволяет подростку анализировать свой опыт, делать выводы и осознанно управлять своим поведением, что особенно важно в условиях стремительных социальных изменений и растущих требований к самостоятельности личности.

Цель исследования – выявить особенности рефлексивных способностей у старших подростков, определить факторы, влияющие на их развитие, а также предложить рекомендации по их формированию.

**Ключевые слова:** рефлексия, рефлексивные способности, старший подростковый возраст, самосознание, личностное развитие

**Для цитирования:** Сунгурова Ж.А. Исследование рефлексивных способностей у старших подростков // Современный ученый. 2025. № 5. С. 319 – 325.

Поступила в редакцию: 11 января 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 9 марта 2025 г.; Принята к публикации: 22 апреля 2025 г.

## A study of reflexive abilities in older adolescents

<sup>1</sup> Sungurova Zh.A.

<sup>1</sup> Nizhnevartovsk State University

**Abstract:** reflection plays an important role in the development of the personality of an older teenager, as it contributes to the formation of self-awareness, self-esteem and awareness of actions. This study examines the features of reflexive abilities in adolescents, factors affecting their development, and diagnostic methods. As a result of the analysis, recommendations on the development of reflexive skills in the educational environment were proposed. In modern society, older adolescence is characterized by special requirements for personal development. During this period, adolescents face the need to be aware of their thoughts, actions and motives, which affects the formation of their self-awareness, level of responsibility and ability to make decisions. However, the process of becoming aware of one's own actions and their consequences often turns out to be complex and requires developed reflective abilities.

ties. It is reflection that allows a teenager to analyze his experience, draw conclusions and consciously manage his behavior, which is especially important in the context of rapid social changes and growing demands for personal independence. The purpose of the study is to identify the features of reflexive abilities in older adolescents, identify the factors influencing their development, and also offer recommendations on their formation.

**Keywords:** reflection, reflexive abilities, older adolescence, self-awareness, personal development

**For citation:** Sungurova Zh.A. A study of reflexive abilities in older adolescents. Modern Scientist. 2025. 5. P. 319 – 325.

*The article was submitted: January 11, 2025; Approved after reviewing: March 9, 2025; Accepted for publication: April 22, 2025.*

### Введение

Проблема развития рефлексии в старшем подростковом возрасте приобретает особую значимость в связи с изменениями в образовательной среде и социальной жизни молодёжи. Современная система образования направлена не только на передачу знаний, но и на формирование компетенций, необходимых для успешной адаптации в обществе. В этом контексте развитие рефлексивных способностей становится важным инструментом личностного и профессионального становления подростков. Недостаточная сформированность этих навыков может приводить к затруднениям в обучении, социальной адаптации и профессиональном самоопределении [7].

Кроме того, в условиях цифровизации и широкого информационного потока подростки часто оказываются в ситуации, когда им необходимо критически оценивать получаемую информацию, анализировать собственные решения и учитывать возможные последствия своих действий. В то же время именно рефлексия помогает формировать осознанное отношение к себе и окружающему миру, что способствует снижению уровня тревожности, повышению уверенности в себе и развитию навыков самоорганизации.

Несмотря на важность этого явления, вопросы формирования и диагностики рефлексивных способностей в подростковом возрасте остаются недостаточно изученными. В педагогической практике не всегда уделяется должное внимание методам, способствующим развитию рефлексии, а в научных исследованиях данная проблема рассматривается фрагментарно. Это делает необходимым более детальное изучение особенностей рефлексии у старших подростков, выявление факторов, влияющих на ее развитие, а также разработку эффективных рекомендаций по ее формированию в образовательной среде [1].

### Материалы и методы исследований

В ходе исследования использовались различные методы, позволяющие выявить уровень развития рефлексивных способностей у старших под-

ростков, а также определить факторы, влияющие на их формирование. Анализ научной литературы послужил основой для понимания теоретических аспектов рефлексии, её значения в развитии личности и условий, способствующих её формированию. Исследование проводилось среди старших подростков в возрасте 15-17 лет, обучающихся в общеобразовательных школах, что позволило рассмотреть рефлексия в контексте образовательной среды [10].

Для сбора первичных данных применялись анкетирование и психодиагностические методики, направленные на выявление уровня осознания собственных действий и умения анализировать личный опыт. В качестве одного из ключевых инструментов диагностики использовалась методика «Рефлексивность» А.В. Карпова, позволяющая определить степень выраженности рефлексивных процессов. Помимо этого, были проведены беседы с подростками, в ходе которых анализировались их представления о себе, своих поступках и способах их осмысления [6].

Дополнительно применялся метод наблюдения, который позволил зафиксировать проявления рефлексии в реальных ситуациях, связанных с учебной и социальной деятельностью подростков. Полученные данные подверглись статистическому анализу, что позволило выявить закономерности, определить уровни рефлексии у подростков и установить зависимость её развития от внешних факторов, таких как поддержка со стороны родителей и педагогов, образовательная среда и социальные условия. Такой комплексный подход обеспечил достоверность результатов и позволил разработать рекомендации по развитию рефлексивных способностей в подростковом возрасте.

### Результаты и обсуждения

Рефлексия – это способность человека анализировать свои действия, поступки, мысли и чувства, а также оценивать их влияние на окружающий мир и личностное развитие. В психологической науке рефлексия рассматривается как один из важнейших механизмов самосознания, помогаю-

щий формировать устойчивую Я-концепцию, критически осмысливать полученный опыт и делать осознанные выводы для будущих ситуаций [4].

В подростковом возрасте рефлексия играет особенно важную роль. В этот период происходит активное становление личности, осознание своих ценностей, установок и целей, что требует развитых навыков самоанализа. Старший подростковый возраст (15-17 лет) связан с поиском идентичности, выбором жизненных ориентиров и профессионального пути. Недостаточный уровень рефлексии может привести к импульсивности в принятии решений, трудностям в обучении и социальной адаптации. Напротив, развитая рефлексия способствует более глубокому осознанию своих способностей, улучшению коммуникативных навыков и успешной адаптации к изменяющимся условиям [2].

Для выявления уровня развития рефлексии у подростков было проведено исследование среди учеников 10-11 классов общеобразовательных школ. В исследовании приняли участие 50 подростков в возрасте 15-17 лет. Основным методом диагностики была методика «Рефлексивность» А.В. Карпова, которая оценивает способность к самоанализу и осознанию собственных действий. Также участники заполнили анкету, содержащую вопросы о способах принятия решений, осмыслении своих поступков и оценке влияния внешних факторов на их мышление [8].

Анализ данных позволил выделить три группы подростков в зависимости от уровня развития рефлексивных способностей: высокий, средний и низкий. В табл. 1 представлены основные результаты диагностики.

Таблица 1

Распределение подростков по уровню рефлексии.

Table 1

Distribution of teenagers by level of reflection.

Уровень рефлексии	Количество участников	Процент от общего числа
Высокий	15	30%
Средний	25	50%
Низкий	10	20%

Большинство подростков продемонстрировали средний уровень рефлексии, что говорит о периодическом осознании своих поступков и умении анализировать опыт. Однако 20% участников имели низкий уровень рефлексии, что свидетельствует о затруднениях в самоанализе [7].

Для более наглядного представления данных построена круговая диаграмма, отображающая распределение уровней рефлексии среди подростков [9].

Распределение уровней рефлексии у подростков

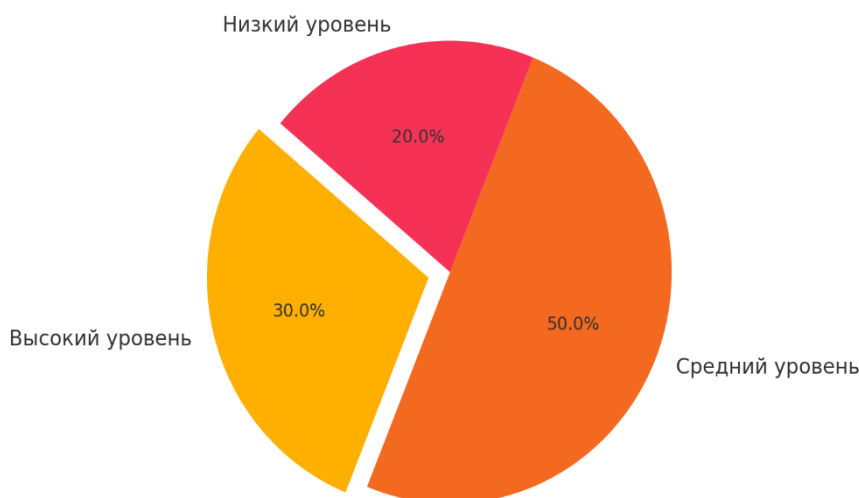


Рис. 1. Уровень рефлексии у подростков.

Fig. 1. Level of reflection in adolescents.

На диаграмме наглядно представлено, что основная часть подростков (50%) имеет средний уровень рефлексии, в то время как высокий и низкий уровни распределились между 30% и 20% участников соответственно [1].

Для выявления влияния внешних факторов на

развитие рефлексивных способностей участникам было предложено оценить степень влияния семьи, школы и сверстников на их способность анализировать свои поступки. В табл. 2 представлены полученные результаты.

Таблица 2

Оценка влияния различных факторов на развитие рефлексии (в % от числа участников).

Table 2

Assessment of the influence of various factors on the development of reflection (in % of the number of participants).

Фактор влияния	Высокое влияние	Среднее влияние	Низкое влияние
Семья	60%	30%	10%
Образование	50%	40%	10%
Сверстники	40%	40%	20%

Полученные данные показывают, что наибольшее влияние на развитие рефлексии оказывает семейная среда, в то время как влияние сверстников менее выражено.

Проведенное исследование показало, что уровень рефлексии у подростков варьируется и зависит от множества факторов. В связи с этим разработаны рекомендации, направленные на развитие

осознанности, саморефлексии и критического мышления у подростков [6].

Развитие рефлексивных способностей требует комплексного подхода, включающего три ключевых направления: образовательную среду, семейное воспитание и личную работу подростка (табл. 3).

Таблица 3

Направления работы по развитию рефлексии.

Table 3

Directions of work on the development of reflection.

Направление	Основные методы	Ожидаемый результат
Образовательная среда	Введение рефлексивных упражнений, обсуждений, групповых проектов	Повышение осознания своих действий, формирование критического мышления
Семейное воспитание	Включение подростков в диалог, обсуждение их переживаний и решений	Развитие способности анализировать поступки, повышенная уверенность в себе
Личная работа подростка	Ведение дневников, анализ ошибок, целеполагание	Осознание своих сильных и слабых сторон, повышение самоорганизации

В учебном процессе педагоги могут использовать специальные методики, стимулирующие рефлекссию и самоанализ [3].

Таблица 4

Методики для образовательных учреждений.

Table 4

Methods for educational institutions.

Методика	Описание	Эффект
Рефлексивные вопросы	Педагоги задают открытые вопросы ("Что ты узнал?", "Как можно было поступить иначе?", "Какие выводы ты сделал?")	Стимулирует анализ своих действий, способствует критическому мышлению
Групповые обсуждения	После выполнения заданий обсуждаются ошибки, достижения, возможные альтернативные решения	Позволяет взглянуть на ситуацию с разных точек зрения, развивает коммуникативные навыки
Анализ успехов и ошибок	Подростки анализируют свои ошибки и достижения после тестов, контрольных, проектов	Формирует навык конструктивного анализа, снижает страх перед ошибками
Проектная деятельность	Ученики работают над проектами, требующими осмысления своей роли и задач	Развивает ответственность, самостоятельность, навык планирования

Оценка эффективности образовательных методик представлена на рис. 2.

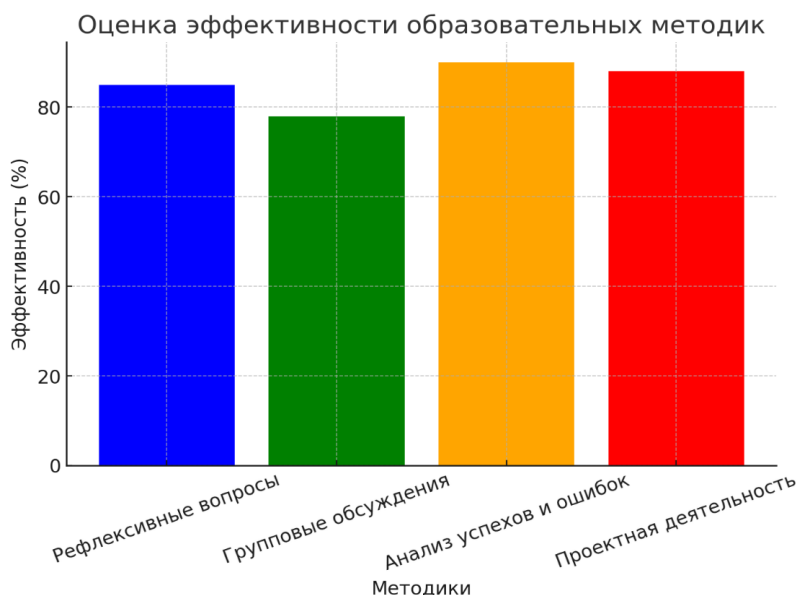


Рис. 2. Оценка эффективности образовательных методик.  
Fig. 2. Evaluation of the effectiveness of educational methods.

На диаграмме представлена сравнительная эффективность различных образовательных методик. Наиболее результативными оказались анализ успехов и ошибок (90%) и проектная деятельность (88%), что подтверждает важность осмысленного обучения и самостоятельной работы [5].

Развитие рефлексии у старших подростков – важный аспект личностного становления, влияющий на их способность принимать осознанные решения, анализировать собственные поступки и взаимодействовать с окружающим миром. Проведенное исследование показало, что наиболее эффективными методами развития рефлексивных способностей являются активные педагогические практики (анализ ошибок, проектная деятельность), семейные обсуждения и самостоятельная работа подростков с дневниками и целеполаганием.

Использование разработанных рекомендаций в образовательных учреждениях и семьях позволит повысить уровень осознанности подростков, улучшить их способность к саморефлексии и критическому мышлению, что станет залогом успешной адаптации в быстро меняющемся мире [10].

### Выводы

Проведенное исследование позволило не только выявить уровень рефлексивных способностей у старших подростков, но и определить ключевые факторы, оказывающие влияние на их формирование. Анализ полученных данных показал, что рефлексия является важным компонентом личностного развития и оказывает существенное влияние

на учебную, социальную и повседневную деятельность подростков. Однако степень ее сформированности у разных учащихся значительно варьируется, что указывает на необходимость целенаправленного формирования рефлексивных навыков в образовательной среде, семейном воспитании и самостоятельной работе подростков.

Результаты исследования продемонстрировали, что большая часть подростков (50%) обладает средним уровнем рефлексии. Это означает, что они в определенных ситуациях способны анализировать свои поступки, осознавать их последствия, но не всегда делают это систематически и глубоко. Лишь 30% подростков имеют высокий уровень рефлексии, который характеризуется постоянным самоанализом, способностью осмысливать свой опыт и использовать полученные знания для коррекции будущего поведения. При этом 20% респондентов показали низкий уровень рефлексии, что свидетельствует о трудностях в осознании своих поступков, недостаточной критичности к своим решениям и сложностях в самооценке.

Полученные результаты подтверждают необходимость дополнительных педагогических и психологических мероприятий, направленных на развитие осознанности у подростков, особенно в группах с низким уровнем рефлексии. Недостаточная сформированность навыка самоанализа может приводить к импульсивному поведению, трудностям в обучении и социальной адаптации, а также снижению личной ответственности.

Применение предложенных методик позволит повысить уровень осознанности у подростков, научит их анализировать собственные поступки и принимать взвешенные решения. В конечном ито-

ге это не только поможет им в учебе и общении, но и станет основой для дальнейшего личностного и профессионального развития.

#### Список источников

1. Баженов Д.С., Александрова Н.С. Процесс развития рефлексивных способностей старшеклассников // *Modern European Researches*. 2024. № 3. С. 4 – 10.
2. Богачева О.В., Пронина Н.А. Внеклассная деятельность как фактор формирования толерантности у подростков // *Проблемы современного образования*. 2023. № 1. С. 156 – 163.
3. Герасимова Т.А. Генезис понятия «рефлексивные умения» в исследованиях современных ученых // *Проблемы современного педагогического образования*. 2023. № 80-2. С. 81 – 85.
4. Гребенникова В.М., Бонкало Т.И., Игнатович В.К. Особенности развития метакогнитивных компетенций у обучающихся старших классов общеобразовательных школ: опыт эмпирического исследования // *Проблемы современного педагогического образования*. 2023. № 80-2. С. 88 – 94.
5. Квашнин Д.А. О необходимости развития эмоционального интеллекта у учащихся старших классов // *Актуальные проблемы социогуманитарного образования*. 2023. С. 258 – 263.
6. Краснов С.И., Таизова О.С. Субъектная позиция интерпретатора текста в фокусе проблемы развития самосознания старших подростков в общем образовании // *Профессиональное образование в России и за рубежом*. 2023. № 2 (50). С. 76 – 83.
7. Ломать А.А. Педагогические условия формирования социальной успешности у учащихся старшего подросткового возраста // *Студенческая наука-инновационный потенциал будущего* // сб. науч. ст. / Белорус. гос. пед. ун-т; редкол.: А.В. Позняк и др. Минск: БГПУ, 2023. С. 170 – 175.
8. Ревенко О. Исследование самоотношения в старшем подростковом возрасте // *Practica psihologică modernă*. 2024. С. 99 – 109.
9. Хакимова М.С. Критерии готовности подростков к конструктивному поведению в конфликтных ситуациях со сверстниками // *Hozirgi zamon psixologiya ilmidagi dolzarb muommolar: yechimlar va imkoniyatlari*. 2024. С. 143 – 148.
10. Холодная М., Сиповская Я. Понятийные способности. Теория, диагностика, эмпирика. Litres, 2023. 364 с.

#### References

1. Bazhenov D.S., Aleksandrova N.S. The process of developing reflexive abilities of high school students. *Modern European Researches*. 2024. No. 3. P. 4 – 10.
2. Bogacheva O.V., Pronina N.A. Extracurricular activities as a factor in the formation of tolerance in adolescents. *Problems of modern education*. 2023. No. 1. P. 156 – 163.
3. Gerasimova T.A. Genesis of the concept of "reflective skills" in the studies of modern scientists. *Problems of modern pedagogical education*. 2023. No. 80-2. P. 81 – 85.
4. Grebennikova V.M., Bonkalo T.I., Ignatovich V.K. Features of the development of metacognitive competencies in senior students of comprehensive schools: the experience of an empirical study. *Problems of modern pedagogical education*. 2023. No. 80-2. P. 88 – 94.
5. Kvashnin D.A. On the Need to Develop Emotional Intelligence in Senior School Students. *Actual Problems of Social and Humanitarian Education*. 2023. P. 258 – 263.
6. Krasnov S.I., Taizova O.S. Subjective Position of the Text Interpreter in the Focus of the Problem of Developing Self-Awareness of Older Adolescents in General Education. *Professional Education in Russia and Abroad*. 2023. No. 2 (50). P. 76 – 83.
7. Lomat A.A. Pedagogical Conditions for the Formation of Social Success in Senior Adolescents. *Student Science – Innovative Potential of the Future*. Coll. sci. art. Belarusian State Pedagogical University; editorial board: A.V. Minsk: BSPU, 2023. P. 170 – 175.
8. Revenko O. Study of self-attitude in late adolescence. *Modern psychology practice*. 2024. P. 99 – 109.
9. Khakimova M.S. Criteria of adolescents' readiness for constructive behavior in conflict situations with peers. *How psychological research should help adolescents: problems and implications*. 2024. P. 143 – 148.
10. Kholodnaya M., Sipovskaya Ya. Conceptual abilities. Theory, diagnostics, empirics. Litres, 2023. 364 p.

**Информация об авторе**

**Сунгурова Ж.А.**, Нижневартоский государственный университет, [zhanna.zhanna20@gmail.com](mailto:zhanna.zhanna20@gmail.com)

© Сунгурова Ж.А., 2025