

Синюхина Л.Д.  
педагог-психолог,  
larisa.sinyukhina@gmail.com  
ГБОУ «Лицей № 410 Пушкинского района Санкт-Петербурга»,  
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

УДК 159.955.4:159.922.736.4

## ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

В статье рассматривается феномен рефлексии в аспекте адаптационного периода пятиклассников. Обосновывается влияние рефлексии на развитие личности подростка, на становление у него нового уровня самосознания. Целью работы является анализ феномена рефлексии как одного из механизмов развития личности детей подросткового возраста. Представлена структура рефлексии. В теоретическом обзоре на достаточно дана трактовка понятия рефлексии психологической литературе. Выделены функции рефлексии как компонента самосознания подростка. Обоснована её значимость в подростковом возрасте. Рефлексия позволяет подростку осознать себя, свой внутренний мир, понять внутренний мир других людей, делает подростка способным к полноценной саморегуляции. Определены этапы развития рефлексии подростка.

Ключевые слова: самосознание, рефлексия, функции и факторы рефлексии, особенности формирования рефлексии, личностное развитие, подростковый возраст, адаптационный период

### FEATURES OF THE FORMATION OF REFLECTION IN YOUNGER ADOLESCENTS DURING THE PERIOD OF ADAPTATION

The article considers the phenomenon of reflection in an aspect of the adaptation period of fifth graders. The influence of reflection on the development of the adolescent's personality, on the formation of a new level of self-awareness is substantiated. The purpose of the work is to analyze the phenomenon of reflection as one of the mechanisms for the development of the personality of adolescent children. The structure of reflection is presented. In the theoretical review, the interpretation of the concept of reflection of psychological literature is sufficiently given. The functions of reflection as a component of adolescent self-awareness are highlighted. Its significance in adolescence is justified. Reflection allows a teenager to realize himself, his inner world, understand the inner world of other people, makes the teenager capable of full self-regulation. Stages of adolescent reflection development are defined.

Keywords: self-awareness, reflection, functions and factors of reflection, features of reflection formation, personal development, adolescence, adaptation period.

**Введение.** Проблема адаптации учащихся к обучению в среднем звене актуальна в связи с тем, что переход из начальной школы в среднее звено предъявляет повышенные требования к интеллектуальному и личностному развитию учащихся, к степени сформированности учебных умений, к способности саморегуляции, развитию коммуникативных навыков. Трудности в адаптации пятых классов характеризуются наличием ряда факторов как внешних, так и внутренних, так как это начало подросткового периода: новые требования к поведению, увеличение объема и темпа обучения, кабинетная система, особенности коммуникации со сверстниками и учителями, новые правила, смена ведущего вида деятельности, предметное обучение, усложнение новая социальная ситуация развития, стремление к независимости, рост числа педагогов. Проблема адаптации усиливаются не только учебными аспектами, но и признаками подросткового кризиса, поэтому важно организовать психологическое сопровождение, которое будет направлено на подготовку к среднему звену обучения в школе, профилактику,

диагностику и коррекцию адаптации учащихся. Для подростка важна ориентация на сверстников, при этом общепризнанные нормы существуют для него в персонифицированном варианте. Подросток делает попытки в познании самого себя, развитии качеств личности. Ведущим мотивом в данном возрасте выступают самовыражение, самопознание и самоутверждение [1].

**Результаты и их обсуждение.** У младших подростков в период адаптации рефлексия развивается на основе учебно-творческой деятельности, а также с использованием художественно-образного материала.

А.Н. Леонтьев по указывает на то, что способность к личной рефлексии универсальную для подросткового периода, в качестве основного механизма «второго рождения личности» [3]. Рефлексия является важным фактором, который может как оптимизировать, так и усложнять процесс адаптации. Умение анализировать свое поведение, действия и их последствия помогает подростку более успешно справляться с новыми условиями и требованиями. Развитие рефлексии является важным механизмом, помогающим личности адаптироваться к новым условиям. У подростка возникает способность анализировать свое поведение, действия и их последствия в новой социальной среде (новый класс, новые учителя, новые требования) позволяет подростку более успешно справляться с вызовами.

Особенности этого периода включают: интенсивный рост самоанализа, самопонимания и самооценки, а также противоречивость в самооценке, вызванную подростковым "кризисом" и повышенной чувствительностью к оценкам окружающих. Рефлексия в этом возрасте помогает осознать себя и свой внутренний мир, что необходимо для саморегуляции. Существуют особенности формирования рефлексии. К ним относятся учебно-творческая деятельность. На этом этапе рефлексия формируется через самоанализ, самопонимание и самооценку в процессе учебно-творческой деятельности, особенно на основе художественно-образного материала. Важную роль играет использование художественно-образного материала: театральная деятельность и другие виды художественной деятельности способствуют формированию рефлексии.

У младших подростков в период адаптации интенсивно развиваются самоанализ и самопонимание, а также самооценка. Е. Т. Соколова по [5] указывает на то, что психологические исследования демонстрируют тесной связь самооценки своей внешности в подростковом возрасте с принятием/ неприятием себя. Самооценка внешности является важным компонентом формирования Я- концепции, идентичности. бурный рост. созревание организма, гормональная перестройка-все это отражается на функциональных состояниях подростка. начало пубертата- период повышенной активности значительного роста энергии. Но одновременно- и период повышенной утомляемости [6]

Особенности формирования рефлексии. Сензитивный период для развития рефлексии: Подростковый возраст в целом является сензитивным периодом для становления рефлексии как одного из основных механизмов саморегуляции и развития личности. Устойчивый интерес к собственному внутреннему миру впервые возникает именно в это время.

Начальная стадия формирования: у младших подростков рефлексивные навыки еще слабо развиты и находятся на начальном этапе становления. Их рефлексия часто социально обусловлена и ограничена рамками семьи и школы; они только начинают учиться "заглядывать внутрь себя". Адаптационный период характеризуется повышенной эмоциональной напряженностью и перепадами настроения, что может затруднять объективный самоанализ. Подростки могут цепляться за свои эмоции, что мешает рациональному осмыслению ситуации. В период адаптации самооценка подростка может колебаться, он становится более ранимым и конфликтным. Это влияет на содержание личностной рефлексии, которая часто фокусируется на вопросах "Кто я?" и "Как меня воспринимают другие?". У подростков существует зависимость от внешних оценок: в начале подросткового возраста рефлексия во многом зависит от мнения окружающих

(сверстников и взрослых). Коммуникативная рефлексия (осознание того, как его воспринимают другие) играет большую роль в этот период. Учебная деятельность является источником развития рефлексивных способностей тесно связано с учебной деятельностью, особенно при совместном решении задач и анализе собственного опыта обучения. Учащиеся, которые могут рефлексировать над своими действиями, лучше контролируют процесс обучения.

К факторам влияющим на процесс относятся: успешность формирования рефлексии в этот период; личностные особенности: эмоциональная стабильность, изначальный уровень развития мышления и личные качества подростка; характер взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, поддержка со стороны педагогов и семьи (коучинг и наставничество; наличие специальных условий и методик, направленных на развитие рефлексивных умений (например, обсуждение жизненных ценностей, анализ поступков, поиск причинно-следственных связей между действиями и их последствиями).

Формирование рефлексии у младших подростков в период адаптации (например, при переходе в среднюю школу) имеет ряд специфических особенностей, связанных с возрастными психологическими изменениями и стрессом адаптационного периода:

#### Особенности формирования рефлексии

1. Начальный этап развития: Младший подростковый возраст (около 10–12 лет) – это начальная стадия интенсивного развития рефлексии как ключевого психологического новообразования возраста. У младших школьников рефлексия была в основном связана с учебной деятельностью, а теперь она начинает распространяться на собственную личность и отношения.

2. Социальная обусловленность и ограниченность: на этом этапе рефлексия младших подростков во многом социально обусловлена, недостаточно индивидуализирована и пока в основном ограничена рамками семьи и школы. Подростки только начинают "заглядывать внутрь себя".

3. Повышенный интерес к себе: впервые возникает устойчивый и ярко выраженный интерес к собственной внутренней жизни, своим переживаниям, мыслям и поведению. Это становится основой для самопознания и развития личностной рефлексии.

4. Неустойчивость и противоречивость самооценки: адаптационный период часто сопровождается колебаниями самооценки, что делает рефлексивный процесс эмоционально нагруженным. Подросток может быть очень раним, его представления о себе могут быть противоречивыми.

5. Связь с эмоциональной нестабильностью: процесс рефлексии тесно связан с общей эмоциональной нестабильностью подросткового возраста (частая смена настроения, легкость возникновения эмоционального напряжения). Осмысление своих эмоций и поиск причинно-следственных связей между поступками и их последствиями является важной частью адаптации.

**Заключение.** Таким образом, период адаптации для младшего подростка является сензитивным для развития рефлексии, которая постепенно из ситуативной и учебной постепенно превращается в личностную и становится важным механизмом саморегуляции и саморазвития. В период адаптации младший подросток сталкивается с необходимостью активного развития рефлексивных способностей на фоне эмоциональной нестабильности и поиска идентичности, что требует особого внимания и поддержки со стороны педагогов и психологов.

#### Список использованной литературы:

1. Декина, ЕВ. Развитие личностных качеств младших подростков, влияющих на адаптацию к среднему звену школы / ЕВ. Декина, К.С. Шалагинова // Научный журнал «Бизнес. Образование. Право» – 2022. – № 3 (60). – С. 455–456.
2. Дениско, Л.С. Формирование понятия «социально-психологическая адаптация» на основе теоретического анализа психолого-педагогической литературы в современной психологии /

- Л.С. Дениско // Молодой ученый. Международный научный журнал. – 2021. – № 9 (351). – С. 171–172.
3. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М., 1975. – 211 с.
  4. Ноженкина, О.С. Роль рефлексии в преодолении профессиональной деформации личности педагога / О.С. Ноженкина. – Смоленск, 2012. – 222 с.
  5. Соколова, Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е.Т. Соколова. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 112 с.
  6. Толстых, Н.Н. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для вузов / Н.Н. Толстых, А. М. Прихожан. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 446 с.

**Слесарева А.С.**

магистр психологических наук,  
anastasiaslesareva51@gmail.com

ГГУ имени Франциска Скорины, г. Гомель, Республика Беларусь

159.9:378.4:616-058

## **СПЕЦИФИКА ДЕЗАДАПТИВНЫХ ТИПОВ ОТНОШЕНИЯ К БОЛЕЗНИ У СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ КЛИНИЧЕСКИХ ПРОФИЛЕЙ**

В статье представлены результаты качественного анализа типов отношения к болезни у студентов с различными клиническими профилями соматических и неврологических нарушений. Установлено, что подавляющее большинство респондентов (81%) демонстрируют дезадаптивные формы реагирования, характеризующиеся тревожностью, отрицанием, обсессивно-фобической фиксацией и недостаточной сформированностью конструктивных копинг-стратегий. Выявлены специфические профили: наиболее критическим оказался травматологический профиль, где 85,7% пациентов демонстрируют дезадаптивные установки, выражющиеся в стратегии «позитивного отрицания», снижающей комплаентность и эффективность реабилитации и кардиологический профиль, который также характеризуется высоким уровнем дезадаптивных типов (75%). Общая тенденция свидетельствует об отсутствии гармоничного типа и преобладании реактивного поведения, что указывает на дефицит саморегуляции, слабую интеграцию знаний о здоровье в повседневную практику и негативную эмоциональную окраску отношения к болезни.

Ключевые слова: самоответственность, психология здоровья, студенты, отношение к болезни, дезадаптивные типы.

## **SPECIFICITY OF MALADAPTIVE ATTITUDE TOWARDS ILLNESS IN STUDENTS WITH VARIOUS CLINICAL PROFILES**

This article presents the results of a qualitative analysis of attitudes toward illness in students with various clinical profiles of somatic and neurological disorders. It was found that the overwhelming majority of respondents (81%) exhibit maladaptive response patterns characterized by anxiety, denial, obsessive-phobic fixation, and insufficient constructive coping strategies. Specific profiles were identified: the trauma profile was the most critical, with 85.7% of patients demonstrating maladaptive attitudes expressed in a "positive denial" strategy that reduces compliance and the effectiveness of rehabilitation. The cardiology profile, which is also characterized by a high level of maladaptive patterns (75%), was also the most critical. The overall trend indicates a lack of a harmonious type and a predominance of reactive behavior, which indicates a deficit in self-regulation, poor integration of health knowledge into everyday practice, and a negative emotional coloring of the attitude toward illness.

Keywords: self-responsibility, health psychology, students, attitude toward illness, maladaptive types.