

## РОЗМЕЖУВАННЯ ФЕНОМЕНІВ РЕФЛЕКСІЇ ТА РУМІНАЦІЇ

Губа Н. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри психології  
Запорізький національний університет  
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0002-9582-4373](https://orcid.org/0000-0002-9582-4373)  
[guba.natalya02@gmail.com](mailto:guba.natalya02@gmail.com)*

**Ключові слова:** *рефлексія,  
румінація, функції рефлексії,  
вплив румінації, оптимальне  
функціонування особистості,  
юнацький вік.*

У статті представлено результати теоретичного аналізу впливів процесів рефлексії та румінації на різні сфери особистості та обґрунтовано їх розмежування за характерними ознаками.

Проведене вивчення функцій процесу рефлексії дало можливість виокремити такі його основні ознаки: рефлексія сприятливо впливає на різні аспекти особистісного функціонування, доводячи їх до оптимального рівня; рефлексія відіграє важливу роль в утвердженні психічного та психологічного благополуччя особистості; функції рефлексії поділяються на дві основні групи – контрольну (усвідомлення, аналіз, деталізація досвіду) та конструктивну (передбачення і планування майбутнього досвіду).

На основі вивчення процесу румінації було виокремлено такі його риси: це неадаптивна форма саморефлексії, що проявляється у вигляді повторюваних і неконтрольованих думок про причини, наслідки або прояви негативного стану чи уявних загроз; це безцільні роздуми, зосереджені на негативних емоціях і самовиправданні, які виникають у ситуаціях, що виходять за межі контролю; це схильність до постійного фокусування на симптомах дистресу, їх можливих причинах і наслідках.

Усупереч характерної для низки вчених думки про румінацію як надмірну або дисфункціональну форму рефлексії, в статті аргументовано розмежування феноменів рефлексії та румінації через їх протилежну спрямованість. Теоретичний аналіз засвідчив, що рефлексія відіграє позитивну роль у житті людини, сприяючи оптимізації її психологічного функціонування, розвитку самосвідомості та досягненню внутрішнього психологічного комфорту. Вона допомагає осмислювати досвід, коригувати поведінкові стратегії та підтримувати емоційну стабільність. Натомість румінація веде до зациклення на негативних думках, викривлення когнітивних процесів, підвищеної тривожності та зниження адаптивних можливостей особистості. Це явище асоціюється з емоційним виснаженням, депресивними станами і труднощами у прийнятті рішень, що ускладнює психологічне благополуччя людини.

Перспективи дослідження полягають у розробленні емпіричного вивчення впливу рефлексії на функціонування різних сфер особистості.

## DISTINGUISHING BETWEEN THE PHENOMENA OF REFLECTION AND RUMINATION

**Guba N. O.**

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor;  
Head of the Department of Psychology  
Zaporizhzhia National University  
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-9582-4373  
guba.natalya02@gmail.com*

**Key words:** *reflection, rumination, functions of reflection, influence of rumination, optimal functioning of the personality, youth age.*

The article presents the results of the theoretical analysis of the reflection and rumination influence on various spheres of personality and substantiates their distinction by key features.

The study of the reflection process functions made it possible to distinguish the following main features: reflection has a beneficial effect on various aspects of personal functioning, bringing them to the optimal level; reflection plays an important role in the establishment of mental and psychological well-being of the individual; the functions of reflection are divided into two main groups: control (awareness, analysis, detailing of experience) and constructive (anticipation and planning of future experience).

Based on the studied characteristics of the rumination process, the following features were identified: it is a non-adaptive form of self-reflection that manifests itself in the form of repeated and uncontrolled thoughts about the causes, consequences or manifestations of a negative state or imaginary threats; it is aimless thinking focused on negative emotions and self-justification that arise in situations beyond control; it is a tendency to constantly focus on symptoms of distress, their possible causes and consequences.

Contrary to the view of rumination as an excessive or dysfunctional form of reflection, which is typical for several scholars, the article argues for the distinction between the phenomena of reflection and rumination due to their opposite orientation. The theoretical analysis has shown that reflection plays a positive role in human life, contributing to the optimization of psychological functioning, development of self-awareness and achievement of inner psychological comfort. It helps to comprehend experience, adjust behavioral strategies, and maintain emotional stability. Rumination, on the other hand, leads to fixation on negative thoughts, distortion of cognitive processes, increased anxiety, and reduced adaptive capacities of the individual. This phenomenon is associated with emotional exhaustion, depression, and difficulty making decisions, which complicates a person's psychological well-being.

The prospects of the study are to develop an empirical study of the reflection influence on the various spheres of personality functioning.

---

**Постановка проблеми.** Сучасні реалії формування української молоді вимагають від неї високого рівня адаптивності та зусиль для того, щоб функціонувати оптимально і ставати активною ланкою суспільства.

Характерним новоутворенням юнацького віку є значний розвиток самосвідомості, особистісної рефлексії та власної суб'єктності [2; 6; 8]. Тому, на наш погляд, вивчення перебігу процесу рефлексії та його впливу на функціонування особистості

юнацького віку є необхідним кроком для пошуку способів підвищення психологічного благополуччя, адаптивності та ефективності рішень.

Дослідження ролі процесу рефлексії в оптимальному функціонуванні активно досліджувалась західними та вітчизняними науковцями, зокрема в таких напрямках: духовний розвиток особистості [1], вплив на когнітивну сферу [7; 5; 21], вплив на емоційну сферу та стресостійкість [14; 22; 23].

Незважаючи на переважно позитивну роль рефлексії в життєдіяльності особистості, в психологічних дослідженнях поруч із нею часто фігурує явище румінації [12; 13; 18], яке загалом характеризується негативним впливом на різні аспекти функціонування особистості.

Таке зіставлення і пов'язування двох цілком протилежних процесів зумовило необхідність у дослідженні впливів процесів рефлексії і румінації на різні сфери особистості та їх розмежування.

**Мета статті** – представити результати теоретичного аналізу характерних ознак процесів рефлексії та румінації та їх розмежування через дослідження впливів на різні сфери особистості.

**Результати дослідження.** Для визначення відмінностей між процесами рефлексії та румінації перейдемо до дослідження їх впливу на різні аспекти функціонування особистості.

У доробку І. Беха рефлексія постає ключовим чинником духовного розвитку особистості, оскільки вона наповнює «Я» змістом та реалізує такі функції, як: породжувальна; акмецентрована; самоутверджувальна; самозахисна; функція самоцінності; консолідує; функція душевного умиротворення [1, с. 10–11].

Основною метою рефлексивного акту Р. Павелків визначає «вихід особистості за межі наявної системи знань...» та створення нового знання, що свідчить про перехід до рівня метапізнання [7, с. 87]. Учений вважає, що рефлексія сприяє критичності особистості до себе і своїх дій, що забезпечує розвиток, опанування нових знань та діяльностей [7, с. 85].

Осмислення та перегляд когнітивних стереотипів для створення оптимального змісту свідомості – ключовий функціональний аспект рефлексії згідно з С. Немченко [5, с. 107].

Основні цілі рефлексії, виділені I. Van Seggelen-Damen і співавторами, полягають у [21, с. 798]:

- оцінюванні когнітивної діяльності;
- сенсоутворенні;
- навичці саморегуляції та перенаправлення.

На переконання групи вчених G. Dimaggio, P. Lysaker, A. Carcione, G. Nicolo, A. Semerari, рефлексія відіграє основну роль у розумінні думок і почуттів інших через вибудовування картини власного «Я» [16, с. 785]: «У світлі теоретичних спостережень, клінічних свідчень та емпіричних даних, представлених вище, пізнання себе і пізнання інших є напівнезалежними навичками <...> З огляду на вивчення їх взаємозв'язку багато даних натепер підтверджують можливість того, що саморефлексія має значний вплив на здатність людини пізнавати розум іншої людини. «Я» виявляється відносно придатною моделлю для створення уявлень про те, що відбувається у свідомості іншого; на основі власної автобіографії ми

можемо знайти шлях до розуміння людей, з якими взаємодіємо, коли перебуваємо в контекстах, подібних до тих, які ми самі пережили».

Дослідження зарубіжних авторів демонструють позитивний вплив рефлексивних практик на зменшення тривожності, підкреслюючи їх заспокійливу функцію [14; 22; 23].

Рефлексія також розглядається як ключовий компонент пізнання, особливо в навчальних процесах. Л. Матохнюк та Н. Гальчевська доводять, що рефлексія системно впливає на підготовку педагогічних кадрів [4]. О. Сорокіна та Н. Шевченко підкреслюють її значення у формуванні спеціалістів психологічних професій [9; 11]. П. Фішер, К. Чоу, І. Лью відзначають позитивний вплив рефлексії в навчанні клінічних психологів [15, с. 9], але С. Ліленфілд та К. Бастерфілд мають протилежну думку, вважаючи, що рефлексивні практики не завжди сприяють підготовці фахівців у сфері психічного здоров'я [17, с. 10].

Згідно з думкою В. Федько, функції рефлексії можуть бути об'єднані в дві основні групи: контрольна функція (усвідомлення, аналіз, деталізація досвіду) та конструктивна функція (передбачення і планування майбутнього досвіду) [10, с. 52].

У такий спосіб рефлексія є необхідною умовою пізнання та навчання. Її нормальне функціонування є ключовим аспектом для засвоєння нових видів діяльності й знань, що підтверджується численними психолого-педагогічними дослідженнями.

Узагальнюючи проаналізовані функції процесу рефлексії, можемо стверджувати, що:

- рефлексія здійснює позитивний вплив на різні аспекти функціонування особистості, оскільки доводить їх до оптимуму;
- рефлексія відіграє важливу роль в утвердженні психічного та психологічного благополуччя особистості;
- усі функції рефлексії можна об'єднати у дві великі групи: контрольну (включає усвідомлення, аналіз, деталізацію досвіду) та конструктивну (включає передбачення і планування майбутнього досвіду) [10].

Охарактеризовані вище функції рефлексії відображають її позитивні аспекти для оптимального функціонування особистості. Водночас у прикладному психологічному дискурсі поруч із рефлексією часто фігурує дослідження явища румінації. Для уточнення і розмежування цих феноменів перейдемо до детальнішого розгляду змісту процесу румінації та його впливу на функціонування особистості.

Як зазначає С. Іллющенко, румінація – це процес безцільних роздумів, спрямованих на самовиправдання, зосередженість на негативних емоціях, який виникає у ситуаціях, що виходять

за межі контролю [7, с. 34]. Отже, рефлексія має значний вплив на розвиток особистості, але її дисфункціональний перебіг може призводити до психологічних ускладнень.

Згідно з дослідженням К. Bucknell, М. Kangas, М. Crane, румінація є неадаптивною формою саморефлексії, яка проявляється у вигляді повторюваних і неконтрольованих думок про причини, наслідки та прояви поточного негативного стану або уявних загроз [13, с. 2]. У процесі саморефлексії одні люди можуть аналізувати ситуацію конструктивно, зосереджуючись на розв'язанні проблеми, тоді як інші впадають в абстрактні та циклічні роздуми, що не сприяють адаптації. У такий спосіб румінація може стати перешкодою для саморефлексії, яка могла би призвести до інсайту [13, с. 2]. Вчені зазначають, що румінативне мислення знижує ймовірність досягнення глибшого розуміння себе, натомість люди, які рефлексують адаптивно та систематично, уникаючи румінації, мають більшу схильність до самопізнання, що позитивно впливає на їхнє психічне здоров'я [13, с. 2]. Виходить, що румінація послаблює взаємозв'язок між конструктивною саморефлексією та інсайтом, знижуючи її ефективність.

Результати вивчення зв'язку румінації та рефлексії D. Newman та J. Nezelek вказують на те, що мислення, орієнтоване на себе, особливо у вигляді румінації, асоціюється зі зниженням благополуччя, яке можна оцінювати як в афективних, так і в неафективних аспектах [19, с. 4]. Ці висновки здебільшого узгоджуються з попередніми їхніми дослідженнями взаємозв'язку між роздумами та благополуччям і розширюють ці дані. Було зафіксовано, що зв'язок між рефлексією та благополуччям був менш стабільним, ніж між благополуччям і румінацією; однак взаємодія між рефлексією та румінацією виявилася значущою в більшості аналізованих результатів [19, с. 4]. Вчені вважають, що взаємодія румінації та рефлексії зумовлена тим, що негативний вплив румінації на самопочуття був більш вираженим на високих рівнях рефлексії, ніж на нижчих [19, с. 4]: «Одне з можливих пояснень полягає в тому, що роздуми та рефлексія потребують когнітивних ресурсів. Якщо ці ресурси залишаються стабільними, то на нижчих рівнях рефлексії більше ресурсів залишається для інших процесів, тому роздуми ведуть до меншого погіршення самопочуття, ніж на високих рівнях рефлексії. Навпаки, на високих рівнях рефлексії ресурсів для роботи з роздумами менше, що може призвести до їх виснаження, і тому роздуми сильніше впливають на самопочуття». Взаємодія румінації та рефлексії також може бути пояснена через вплив румінації на результати рефлексії: коли рівень румінації був низьким, вплив рефлексії на самопочуття був або

незначно позитивним, або помірно негативним; коли рівень роздумів був високим, вплив рефлексії став більш негативним [19, с. 4]. Це може свідчити про те, що характер рефлексії змінюється залежно від інтенсивності роздумів. Коли людина розмірковує, її рефлексія може фокусуватися на негативному досвіді, пов'язаному з об'єктом роздумів. Наприклад, коли людина роздумує над невдачею, її рефлексія, ймовірно, буде включати аспекти власного «Я», пов'язані з цією невдачею, що може призвести до погіршення самопочуття, і навпаки, коли людина не розмірковує, рефлексія менш імовірно буде зосереджена на негативних аспектах, що може зберегти або навіть покращити благополуччя [19, с. 4].

Наративний аналіз, проведений вченими К. Marin та А. Shkreli, продемонстрував, що люди, які створювали свої наративи в адаптивний спосіб саморефлексії, уникаючи румінації, змогли осмислити свій травматичний досвід, формуючи цілісне уявлення про себе, натомість ті, чий наратив мав румінативний характер, включаючи самокритику, сумніви або роздуми, зазнавали труднощів у процесі смислоутворення [18, с. 148].

Клінічні дослідження С. Philippi, М. Koenigs вказують на те, що підвищена саморефлексія є центральною ознакою розладів настрою та тривожних розладів, депресія і тривога пов'язані з патологічними рівнями румінації і занепокоєння [20, с. 57]. Хоча роздуми і занепокоєння не обов'язково або виключно зосереджені на собі, вони часто складаються з персеверативних думок, зосереджених на собі, включаючи почуття провини, самозвинувачення і негативну самооцінку. Відповідно до цих клінічних описів, численні емпіричні дослідження виявили підвищений рівень зосередженості на собі в разі депресії, соціальної тривоги та соціальної фобії [20, с. 57]. Вчені також зазначають, що на відміну від афективних і тривожних розладів аутизм і психопатія є прикладами розладів, за яких рівень саморефлексії може бути патологічно низьким. Вважається, що за аутизму обмежена саморефлексія сприяє порушенню емпатії, теорії мислення та соціальної комунікації [20, с. 57].

Проаналізувавши зв'язок рефлексії та почуття власної гідності, J. Brown і M. Brown зазначають, що інтроспекцію, саморефлексію та самоаналіз часто розглядають як процеси з однаковим впливом. В їхньому дослідженні було перевірено, чи ці процеси впливають по-різному на людей із низькою та високою самооцінкою [12, с. 1274]. У межах чотирьох експериментів деяким учасникам пропонували оцінити свою самооцінку перед тим, як визначити своє миттєве відчуття власної гідності (дослідження 1, 2 і 4) або імпліцитне самопочуття (дослідження 3). Результати

показали, що учасники з низькою самооцінкою почувалися гірше після оцінки своїх важливих рис і якостей, тоді як учасники з високою самооцінкою, навпаки, зазвичай почувалися краще [12, с. 1274]. Цей ефект не спостерігався, коли оцінювали загальні емоції, як-от щастя чи смуток, або коли учасники рефлексували над неоціночними аспектами себе [12, с. 1274].

Відповідно до поглядів К. Takano і Y. Tannos, підвищена увага до власного стану часто пов'язана з депресією. Особливо важливим фактором ризику є румінація – схильність до постійного фокусування на симптомах дистресу, а також на їх можливих причинах і наслідках [24, с. 261]. Дослідження свідчать, що румінація може передбачати тривалість і тяжкість депресивних симптомів, а також сприяти розвитку нових епізодів депресії [24, с. 261]. Крім того, сучасні дослідження вказують на зв'язок румінації з менш ефективним розв'язанням проблем, частішим пригадуванням негативних автобіографічних подій і посиленням впливу низького відчуття компетентності на розвиток депресії [24, с. 261]. Статистичний аналіз, проведений К. Takano і Y. Tannos, показав, що саморефлексія значною мірою передбачала румінацію, тоді як румінація не передбачала саморефлексію. Ці результати вказують на те, що рефлектор більш схильний до румінації, тоді як це не обов'язково стосується румінатора [24, с. 263]. Результати їхнього дослідження показали, що саморефлексія негативно пов'язана з депресією, тоді як румінація – позитивно [24, с. 264].

На основі представлених думок учених узагальнено характеристики процесу румінації:

- неадаптивна форма саморефлексії, проявляється у вигляді повторюваних і неконтрольованих думок про причини, наслідки та прояви поточного негативного стану або уявних загроз (за К. Bucknell, M. Kangas, M. Crane);

- процес безцільних роздумів, спрямованих на самовиправдання, зосередженість на негативних емоціях, який виникає у ситуаціях, що виходять за межі контролю (за С. Іллющенко);

- схильність до постійного фокусування на симптомах дистресу, а також на їх можливих причинах і наслідках (за К. Takano, Y. Tannos).

Незважаючи на те, що деякі науковці визнають румінацію через надмірний прояв чи дис-

функціональну форму перебігу рефлексії, ми вважаємо можливим розмежування цих феноменів через протилежні вектори їхньої дії: процес рефлексії оптимізує функціонування різних сфер особистості та сприяє її психологічному і психічному благополуччю, натомість румінація призводить до викривлень у когнітивних і емоційних сферах особистості та знижує рівень її адаптивності.

**Висновки.** Проведений теоретичний аналіз функцій процесу рефлексії дав можливість виокремити такі його основні ознаки:

- рефлексія сприятливо впливає на різні аспекти особистісного функціонування, доводячи їх до оптимального рівня;

- рефлексія відіграє важливу роль в утвердженні психічного та психологічного благополуччя особистості;

- функції рефлексії поділяються на дві основні групи: контрольну (усвідомлення, аналіз, деталізація досвіду) та конструктивну (передбачення й планування майбутнього досвіду) (за В. Федько).

Щодо узагальненої характеристики процесу румінації, можна виділити такі його риси:

- це неадаптивна форма саморефлексії, що проявляється у вигляді повторюваних і неконтрольованих думок про причини, наслідки або прояви негативного стану чи уявних загроз (за К. Bucknell, M. Kangas, M. Crane);

- це безцільні роздуми, зосереджені на негативних емоціях і самовиправданні, які виникають у ситуаціях, що виходять за межі контролю (за С. Іллющенко);

- це схильність до постійного фокусування на симптомах дистресу, їх можливих причинах і наслідках (за К. Takano, Y. Tannos).

Попри представлення румінації як надмірної чи дисфункціональної форми рефлексії в роботах певного кола вчених, проведений теоретичний аналіз дає можливість розмежувати ці феномени через їх протилежну спрямованість: рефлексія сприяє оптимізації функціонування особистості та забезпечує її психологічне благополуччя, тоді як румінація викривляє когнітивну й емоційну сфери, знижуючи адаптивність особистості.

Перспективи дослідження вбачаємо в розробленні емпіричного вивчення впливу рефлексії на функціонування різних сфер особистості.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Рефлексія у духовному «Я» особистості. *Рідна школа*. 2011. № 8–9. С. 9–14. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/rsh\\_2011\\_8-9\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/rsh_2011_8-9_5)
2. Іванова О.В. Психологічні особливості розвитку смисложиттєвих орієнтацій в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 304 с. URL: [http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty\\_i\\_dysertatsii/2018/IVANOVA\\_diser\\_pas.pdf](http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty_i_dysertatsii/2018/IVANOVA_diser_pas.pdf)
3. Іллющенко С.Ю. Психологічний зміст феномена рефлексії як властивості, процесу, стану. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 4(57). С. 32–43. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-57-4-32-43>

4. Магохнюк Л.О., Гальчевська Н.А. Рефлексія як системоутворювальний механізм безперервного професійного розвитку педагога. *Габітус*. 2022. № 38. С. 20–24. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/38-2022/3.pdf>
5. Немченко С. Визначення поняття «рефлексія». *Молодь і ринок*. 2014. № 12(119). С. 104–107. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=Mir\\_2014\\_12\\_25](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Mir_2014_12_25)
6. Новик Л.М., Маляр О.І. Провідні психологічні чинники розвитку суб'єктності в юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2016. № 4(49). С. 170–177. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/12631>
7. Павелків Р.В. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2019. № 8 (37). С. 84–98. URL: [https://doi.org/10.32405/2522-9931-8\(37\)-84-98](https://doi.org/10.32405/2522-9931-8(37)-84-98)
8. Помиткіна Л.В. Психологічні механізми переживання особистості у процесі прийняття стратегічних життєвих рішень. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2016. № 31. С. 341–354. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/157889/157183>
9. Сорокіна О. Вплив рефлексії на професійне становлення студентів-психологів. *Науковий вісник мну імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 2(18). С. 190–194. URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-18-2017-36.pdf>
10. Федько В. Рефлексія: осмислення понятійного статусу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. Т. 1. № 1(57). С. 144–158. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-57-1-1-144-158>
11. Шевченко Н.Ф. Рефлексивність як чинник розвитку особистості психолога-консультанта. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 4. С. 85–92. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-10>
12. Brown J.D., Brown M.A. Self-reflection and feelings of self-worth: When Rosenberg meets Heisenberg. *Journal of experimental social psychology*. 2011. Vol. 47. № 6. P. 1269–1275. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.05.019>
13. Bucknell K.J., Kangas M., Crane M.F. Adaptive self-reflection and resilience: the moderating effects of rumination on insight as a mediator. *Personality and individual differences*. 2022. Vol. 185. P. 111–234. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111234>
14. Development and validation of a self-report measure of mentalizing: the reflective functioning questionnaire / P. Fonagy et al. *Plos one*. 2016. Vol. 11. № 7. P. e0158678. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158678>
15. Fisher P., Chew K., Leow Y.J. Clinical psychologists' use of reflection and reflective practice within clinical work. *Reflective practice*. 2015. Vol. 16. № 6. P. 731–743. URL: <https://doi.org/10.1080/14623943.2015.1095724>
16. Know yourself and you shall know the other to a certain extent: multiple paths of influence of self-reflection on mindreading / G. Dimaggio et al. *Consciousness and cognition*. 2008. Vol. 17. № 3. P. 778–789. URL: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.02.005>
17. Lilienfeld S.O., Basterfield C. Reflective practice in clinical psychology: reflections from basic psychological science. *Clinical psychology: science and practice*. 2020. URL: <https://doi.org/10.1111/cpsp.12352>
18. Marin K.A., Shkreli A. An examination of trauma narratives: narrative rumination, self-reflection, and identity in young adulthood. *Journal of adolescence*. 2019. Vol. 76. P. 139–151. URL: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.08.007>
19. Newman D.B., Nezlek J.B. Private self-consciousness in daily life: relationships between rumination and reflection and well-being, and meaning in daily life. *Personality and individual differences*. 2016. Vol. 136. P. 184–189. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.039>
20. Philippi C.L., Koenigs M. The neuropsychology of self-reflection in psychiatric illness. *Journal of psychiatric research*. 2014. Vol. 54. P. 55–63. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2014.03.004> (дата звернення: 28.01.2025).
21. Reflection: A Socratic approach / I. C. M. Van Seggelen – Damen et al. *Theory & psychology*. 2017. Vol. 27, no. 6. P. 793–814. URL: <https://doi.org/10.1177/0959354317736388> (дата звернення: 30.10.2024).
22. Reflective functioning in children and adolescents with and without an anxiety disorder / V. Chevalier et al. *Frontiers in psychology*. 2021. Vol. 12. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.698654>
23. Stefan C.A., Cheie L. Self-compassion and social anxiety in late adolescence: contributions of self-reflection and insight. *Self and identity*. 2020. P. 1–13. URL: <https://doi.org/10.1080/15298868.2020.1861082>
24. Takano K., Tanno Y. Self-rumination, self-reflection, and depression: self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *Behaviour research and therapy*. 2009. Vol. 47. № 3. P. 260–264. URL: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.12.008>

25. Wain A. Learning through reflection. *British journal of midwifery*. 2017. Vol. 25. № 10. P. 662–666. URL: <https://doi.org/10.12968/bjom.2017.25.10.662>

#### REFERENCES

1. Bekh, I. (2011). Refleksiiia u dukhovnomu «Ya» osobystosti. [Reflection in the spiritual self of a person] *Ridna shkola*, (8-9), 9- 14. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/rsh\\_2011\\_8-9\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/rsh_2011_8-9_5) [in Ukrainian]
2. Brown, J. D., & Brown, M. A. (2011). Self-reflection and feelings of self-worth: When Rosenberg meets Heisenberg. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(6), 1269–1275. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.05.019>
3. Bucknell, K. J., Kangas, M., & Crane, M. F. (2022). Adaptive self-reflection and resilience: The moderating effects of rumination on insight as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 185, 111234. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111234>
4. Chevalier, V., Simard, V., Achim, J., Burmester, P., & Beaulieu-Tremblay, T. (2021). Reflective functioning in children and adolescents with and without an anxiety disorder. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.698654>
5. Dimaggio, G., Lysaker, P. H., Carcione, A., Nicolò, G., & Semerari, A. (2008). Know yourself and you shall know the other... to a certain extent: Multiple paths of influence of self-reflection on mindreading. *Consciousness and Cognition*, 17(3), 778–789. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.02.005>
6. Fedko, V. (2022). Refleksiiia: Osmyslennia poniatiinoho statusu. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii*, (1(57)), 144–158. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-57-1-1-144-158> [in Ukrainian]
7. Fisher, P., Chew, K., & Leow, Y. J. (2015). Clinical psychologists' use of reflection and reflective practice within clinical work. *Reflective Practice*, 16(6), 731–743. <https://doi.org/10.1080/14623943.2015.1095724>
8. Fonagy, P., Luyten, P., Moulton-Perkins, A., Lee, Y.-W., Warren, F., Howard, S., Ghinai, R., Fearon, P., & Lowyck, B. (2016). Development and validation of a self-report measure of mentalizing: The reflective functioning questionnaire. *Plos One*, 11(7), Stattia e0158678. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158678>
9. Iliushchenko, S. Yu. (2020). Psykholohichniy zmist fenomena refleksii yak vlastyivosti, protsesu, stanu [The psychological content of the phenomenon of reflection as a property, process, state]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, (4(57)), 32–43. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-57-4-32-43> [in Ukrainian]
10. Ivanova, O. V. (2018). *Psykholohichni osoblyvosti rozvytku smyslozhyttievyykh orientatsii v yunatskomu vitsi* [Psychological features of the development of meaningful life orientations in youth] [Dys. kand. psykhol. nauk, Instytut pedahohichnoi osvity i osvity doroslykh Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy]. [http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty\\_i\\_dysertatsii/2018/IVANOVA\\_diser\\_pas.pdf](http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty_i_dysertatsii/2018/IVANOVA_diser_pas.pdf) [in Ukrainian]
11. Lilienfeld, S. O., & Basterfield, C. (2020). Reflective practice in clinical psychology: Reflections from basic psychological science. *Clinical Psychology: Science and Practice*. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12352>
12. Marin, K. A., & Shkreli, A. (2019). An examination of trauma narratives: Narrative rumination, self-reflection, and identity in young adulthood. *Journal of Adolescence*, 76, 139–151. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.08.007>
13. Matokhniuk, L. O., & Halchevska, N. A. (2022). Refleksiiia yak systemoutvoriuvalniy mekhanizm bezperervnogo profesiinoho rozvytku pedahoha [Reflection as a systemic mechanism of continuous professional development of a teacher]. *Habitus*, (38), 20–24. <http://habitus.od.ua/journals/2022/38-2022/3.pdf> [in Ukrainian]
14. Nemchenko, S. (2014). Vyznachennia poniattia “refleksiiia” [Definition of the concept of “reflection”]. *Molod i rynok*, (12(119)), 104–107. [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILE=&2\\_S21STR=Mir\\_2014\\_12\\_25](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=Mir_2014_12_25) [in Ukrainian]
15. Newman, D. B., & Nezlek, J. B. (2016). Private self-consciousness in daily life: Relationships between rumination and reflection and well-being, and meaning in daily life. *Personality and Individual Differences*, 136, 184–189. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.039>
16. Novyk, L. M., & Maliar, O. I. (2016). Providni psykholohichni chynnyky rozvytku subiektnosti v yunatskomu vitsi [Leading psychological factors of subjectivity development in adolescence]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. drahomanova*, (4(49)), 170–177. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/12631> [in Ukrainian]

17. Pavelkiv, R. V. (2019). Refleksiiia yak mekhanizm formuvannia indyvidualnoi svidomosti ta diialnosti osobystosti [Reflection as a mechanism for the formation of individual consciousness and activity]. *Visnyk pisladyplomnoi osvity. «seriia «sotsialni ta ovedinkovi nauky».*, (8 (37)), 84–98. [https://doi.org/10.32405/2522-9931-8\(37\)-84-98](https://doi.org/10.32405/2522-9931-8(37)-84-98) [in Ukrainian]
18. Philippi, C. L., & Koenigs, M. (2014). The neuropsychology of self-reflection in psychiatric illness. *Journal of Psychiatric Research*, 54, 55–63. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2014.03.004>
19. Pomytkina, L. V. (2016). Psykholohichni mekhanizmy perezhyvannia osobystosti u protsesi pryiniattia stratehichnykh zhyttievnykh rishen [Psychological mechanisms of personal experience in the process of making strategic life decisions]. *Zbirnyk naukovykh prats " Problemy suchasnoi psykholohii"*, (31), 341–354. <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/157889/157183> [in Ukrainian]
20. Shevchenko, N. F. (2022). Refleksyvnist yak chynnyk rozvytku osobystosti psykholoha-konsultanta [Reflexivity as a factor in the development of a counseling psychologist's personality]. *Zhurnal suchasnoi psykholohii*, (4), 85–92. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-10> [in Ukrainian]
21. Sorokina, O. (2017). Vplyv refleksii na profesiine stanovlennia studentiv-psykholohiv [The influence of reflection on the professional development of psychology students]. *Naukovyi visnyk mnu imeni v. o. Sukhomlynskoho. Psykholohichni nauky*, (2(18)), 190–194. <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-18-2017-36.pdf> [in Ukrainian]
22. Stefan, C. A., & Cheie, L. (2020). Self-compassion and social anxiety in late adolescence: Contributions of self-reflection and insight. *Self and Identity*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/15298868.2020.1861082>
23. Takano, K., & Tanno, Y. (2009). Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *Behaviour Research and Therapy*, 47(3), 260–264. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.12.008>
24. Van Seggelen–Damen, I. C. M., Van Hezewijk, R., Helsdingen, A. S., & Wopereis, I. G. J. H. (2017). Reflection: A Socratic approach. *Theory & Psychology*, 27(6), 793–814. <https://doi.org/10.1177/0959354317736388>
25. Wain, A. (2017). Learning through reflection. *British Journal of Midwifery*, 25(10), 662–666. <https://doi.org/10.12968/bjom.2017.25.10.662>