

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-5-9>

УДК 159.922.8:159.955:159.953.5

Лариса ПОДКОРИТОВА

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-2242-2576>

e-mail: podkorytovaL@khmnu.edu.ua

Тетяна ЛАЗАРЧУК

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Хмельницький національний університет

e-mail: bondarenko_unigf@ukr.net

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РЕФЛЕКСІЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У статті представлено результати емпіричного дослідження зв'язку рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітків за допомогою методик: «Оцінка рівня рефлексивності особистості» А. Карпова, В. Пономарьова; Опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтьєва; «Дослідження вольової саморегуляції» А. Зверькова та Є. Ейдмана; Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової; «Діагностика вольового потенціалу особистості» за Н. Фетіскіним. Виявлено рівень рефлексивності особистості, системної рефлексії, інтроспекції, квазірефлексії, вольової саморегуляції, загального рівня саморегуляції, вольового потенціалу особистості. З метою визначення наявності взаємозв'язку між різними типами рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітковому віці проведено кореляційний аналіз.

Ключові слова: рефлексія, саморегуляція, підлітки, рефлексивність, системна рефлексія, інтроспекція, квазірефлексія, вольовий потенціал.

Tetiana LAZARCHUK, Larysa PODKORYTOVA

Khmelnyskyi National University

EMPIRICAL STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN REFLECTION AND PERSONAL SELF-REGULATION IN ADOLESCENCE

The article presents the results of an empirical study examining the relationship between reflection and personal self-regulation in adolescents. The following methods were used: «Assessment of the Level of Personal Reflexivity» by A. Karpov and V. Ponomaryov; the «Differential Type of Reflection» questionnaire by D. Leontiev; the «Volitional Self-Regulation» method by A. Zverkov and E. Eidman; the «Behavioral Self-Regulation Style» questionnaire by V. Morosanova; and the «Diagnosis of Personal Volitional Potential» by N. Fetiskin. The study involved 46 students from two 8th-grade classes aged 13-14.

The levels of personal reflexivity, systemic reflection, introspection, quasi-reflection, volitional self-regulation, general self-regulation, and personal volitional potential were identified. The empirical study showed that most adolescents demonstrated an average level of introspection and quasi-reflection, while the level of systemic reflection was insufficiently

developed. According to the results, adolescents exhibited well-developed personal self-regulation and volitional potential.

To determine whether various types of reflection are related to personal self-regulation in adolescence, a correlation analysis was conducted. The analysis revealed a strong correlation between introspection and general self-regulation, as well as between quasi-reflection and personal volitional potential. In contrast, no significant correlation was found between the level of reflexivity and self-regulation, nor between systemic reflection and self-regulation. These results indicate that the development of personal self-regulation in adolescence does not guarantee the development of systemic reflection processes; therefore, fostering systemic reflection requires additional efforts from psychologists and educators.

Keywords: reflection, self-regulation, adolescents, reflexivity, systemic reflection, introspection, quasi-reflection, volitional potential.

Стаття надійшла до редакції / Received 27.10.2025

Прийнята до друку / Accepted 06.12.2025

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Усе населення України сьогодні перебуває в надзвичайно складних умовах повномасштабної війни. Найуразливіші серед нас – діти, які нарівні з дорослими переживають психологічні травми, дезорієнтацію, досвід колективних втрат та руйнування зв'язків. Підлітковий вік – це початковий період дорослішання особистості, для якого характерні інтенсивне формування самосвідомості, пошук власної ідентичності, активний розвиток вольових якостей. Цей важливий період підлітки проживають останні чотири роки в умовах постійних викликів та потрясінь, що має значний вплив на їхнє зростання та психологічний стан. В умовах війни зазнають негативного впливу серед іншого процеси розвитку рефлексії та особистісної саморегуляції підлітків. З одного боку, війна призводить до швидшого дорослішання дітей, а з іншого – до неузгодженості між актуальними викликами сьогодення та здатністю підлітків до екологічної для власного здоров'я відповіді на них, що може мати наслідки у вигляді девіантної поведінки. Розвиток рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітковому віці є важливим для подальшого становлення особистості, самооцінки, самореалізації підлітків, тому емпіричне дослідження цих процесів та їхнього зв'язку має наукову та практичну значущість.

Аналіз досліджень та публікацій

Серед відомих українських вчених, які досліджували рефлексію особистості, можна виділити І. Беха, який дослідив та описав такі типи рефлексії, як визначальна, регулятивна, створювальна та синтезуюча; і українського психолога С. Максименко, що у своїх працях проаналізував

розвиток рефлексії особистості, описавши її вікові зміни [4]. І. Гнатів та М. Губаль працювали над дослідженням умов становлення особистісної рефлексії в підлітковому віці [3]. Ю. Подкопаєва та О. Маляр теоретично та емпірично обґрунтували особливості розвитку рівнів рефлексії та її впливу на самореалізацію особистості підлітків [7]. М. Орехова зосередилась на дослідженні рівня особистісної рефлексії у сучасних підлітків та розробила психолого-педагогічні рекомендації для його підвищення [6]. Л. Подкоритова разом із колегами вивчала особливості рефлексії у студентів, медичних і педагогічних працівників [8; 9].

До вивчення особистісної саморегуляції протягом останніх років зверталися наступні дослідники: Л. Тютюнник проаналізувала саморегуляцію як психологічний феномен та з'ясувала зміст, головні психологічні детермінанти та інструменти саморегуляції особистості [11]; І. Брецько, В. Варга та О. Турзай дослідили психологічні особливості саморегуляції поведінки особистості [2]; І. Андрійчук та Т. Гніздох зосередилися на дослідженні особливостей емоційної саморегуляції у підлітків, а І. Обелець на її психологічних проблемах [1; 5].

Таким чином, процеси рефлексії та особистісної саморегуляції активно досліджувалися, але бракує інформації про їхній взаємозв'язок, особливо в осіб підліткового віку.

Формулювання цілей статті

Мета статті – дослідження та аналіз зв'язку рефлексії та особистісної саморегуляції в підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу

У дослідженні взяли участь 46 учнів двох 8 класів. З них 65% респондентів склали хлопці – це 30 осіб та 35% дівчата – 16 осіб. Вік 80% учнів – 13 років, 20% – 14 років. Для дослідження рефлексії та особистісної саморегуляції були використані такі методики: 1) Методика оцінки рівня рефлексивності особистості А. Карпова, В. Пономарьов; 2) Опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтьєва; 3) Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана; 4) Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової; 5) Методика діагностики вольового потенціалу особистості за Н. Фетіскіним.

Результати тесту оцінки рівня рефлексивності особистості А. Карпова, В. Пономарьова представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Результати за методикою оцінки рівня рефлексивності особистості
А. Карпова, В. Пономарьова**

Респонденти	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Усі учні	0	16 (35,0%)	30 (65,0%)
Хлопці	0	10 (33,0%)	20 (67,0%)
Дівчата	0	6 (37,5%)	10 (62,5%)

Як видно з таблиці 1, дослідження за методикою А. Карпова виявило відсутність високого рівня рефлексивності в учнів восьми класів. Більшість респондентів – 65% – показали низький рівень рефлексивності і лише 35% – середній. Низький рівень рефлексивності свідчить про те, що підлітки нечасто розмірковують над тим, що з ними відбувається, над причинами власних дій та вчинків і їхніми наслідками. Вони не звикли планувати власне життя, аналізувати діяльність інших людей, бувають імпульсивними та можуть мати труднощі в спілкуванні.

Нами були також проаналізовані гендерні відмінності вибірки. Так, було виявлено, що дівчат з середнім рівнем рефлексивності дещо більше (37,5%), ніж хлопців (33,0%). Відповідно, дівчат з низьким рівнем рефлексивності менше (62,5%), а хлопців – більше (67,0%). Це свідчить про швидший розвиток процесу рефлексивності в підлітковому віці у дівчат, ніж у хлопців.

Результати дослідження системної рефлексії за опитувальником «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтьєва подано у таблиці 2.

Таблиця 2

Результати дослідження системної рефлексії

Респонденти	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Усі учні	0	10 (21,7%)	36 (78,3%)
Хлопці	0	5 (16,7%)	25 (83,3%)
Дівчата	0	5 (31,3%)	11 (68,7%)

Як бачимо з таблиці 2, високого рівня розвитку системної рефлексії у підлітків не виявлено. Середній рівень розвитку притаманний 21,7% вибірки, низький – 78,3% учнів. Так само, як і за попередньою методикою, спостерігаємо кращий розвиток системної рефлексії у дівчат (31,3% від жіночої підвибірки), на противагу хлопцям (16,7% від чоловічої підвибірки). Результат дослідження системної

рефлексії свідчить про переважно низький рівень розвитку самодистанціювання серед підлітків, особливо серед хлопців, невміння поглинути на себе збоку, поставити себе на місце іншої людини.

Результати дослідження інтроспекції за опитувальником «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтєва можна побачити у таблиці 3.

Таблиця 3

Результати дослідження інтроспекції

Респонденти	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Усі учні	5 (10,8%)	24 (52,2%)	17 (37,0%)
Хлопці	0	17 (56,7%)	13 (43,3%)
Дівчата	5 (31,3%)	7 (43,7%)	4 (25,0%)

З таблиці 3 видно, що високий рівень інтроспекції наявний у 5 дівчат, що становить 10,8% загальної кількості опитуваних та 31,3% від жіночої підвибірки. Середній рівень інтроспекції діагностовано у 52,2% респондентів загалом (56,7% хлопців і 43,7% дівчат). Низький рівень інтроспекції показали 37,0% загальної кількості осіб (43,3% хлопців і 25,0% дівчат).

Як бачимо, дослідження виявило середній рівень інтроспекції у половини підлітків – у 52,2%, тобто можна констатувати, що в цих учнів середньо сформовані навички зосередження на власному стані та власних переживаннях. При цьому з'ясовано, що дівчата демонструють вищий рівень розвитку інтроспекції, ніж хлопці. Низький рівень інтроспекції у третини досліджених (37,0%) свідчить про недостатньо сформовані в них навички зосередження на власному стані та власних переживаннях.

Результати дослідження квазірефлексії за опитувальником «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтєва подано у таблиці 4.

Таблиця 4

Результати дослідження квазірефлексії

Респонденти	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Усі учні	3 (6,5%)	31 (67,4%)	12 (26,1%)
Хлопці	2 (6,7%)	21 (70,0%)	7 (23,3%)
Дівчата	1 (6,3%)	10 (62,5%)	5 (31,2%)

Таблиця 4 показує, що високий рівень квазірефлексії виявлено в 6,5% опитуваних (6,7% хлопців і 6,3% дівчат). Такі підлітки, ймовірно, мають схильність до фантазування. Середній рівень розвитку квазірефлексії виявлено у 67,4% загальної кількості учнів (70% хлопців і 62,5% дівчат). Учні з таким показником можуть час від часу переключатися на сторонні роздуми. Низький рівень розвитку квазірефлексії має 26,1% загальної кількості респондентів (23,3% хлопців та 31,2% дівчат), що свідчить про переважну спрямованість їхньої рефлексії на об'єкти, що мають відношення до актуальних життєвих ситуацій без відриву від реального життя у світі. Суттєвих відмінностей за гендером тут не виявлено, хоча відзначається тенденція дещо вищих показників у хлопців.

Результати дослідження вольової саморегуляції за загальною шкалою методики А. Зверькова та Є. Ейдмана наведено у таблиці 5.

Таблиця 5

Результати дослідження вольової саморегуляції

Респонденти	Високий рівень	Низький рівень
Усі учні	26 (56,5%)	20 (43,5%)
Хлопці	22 (73,3%)	8 (26,7%)
Дівчата	4 (25,0%)	12 (75,0%)

Таблиця 5 демонструє, що високий рівень загальної вольової саморегуляції є у 26 підлітків: 56,5% загальної кількості опитуваних (73,3% хлопців і 25,0% дівчат). Низький рівень загальної вольової саморегуляції виявлено у 43,5% усіх респондентів (26,7% хлопців і 75,0% дівчат). Можемо зробити висновок, що більша половина опитуваних упевнені в собі та здатні контролювати свої вчинки. Решта респондентів – 43,5% – більш чутливі, невпевнені у собі, імпульсивні та мають занижену активність. Виявлено також, що хлопці значно випереджають дівчат у показнику загальної вольової саморегуляції.

Результати дослідження загального рівня саморегуляції за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової можна побачити у таблиці 6.

Як бачимо з таблиці 6, високий рівень саморегуляції діагностовано у 19,6% підлітків. Кількість хлопців з високим рівнем саморегуляції 10,0%, а дівчат – 37,5%. Кількість досліджених із середнім рівнем саморегуляції серед усіх учнів становить 63,0% (73,3% хлопців і 43,7% дівчат). Кількість підлітків із низьким рівнем саморегуляції за методикою В. Моросанової – 17,4% (16,7% хлопців і 18,8% дівчат). Досліджені з високими показниками загального рівня саморегуляції самостійні, гнучко й адекватно реагують на

зміну умов, висунення і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено. У респондентів із низькими показниками потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки несформована, такі підлітки більш залежні від ситуації і думки оточуючих.

Таблиця 6

Результати дослідження загального рівня саморегуляції

Респонденти	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Усі учні	9 (19,6%)	29 (63,0%)	8 (17,4%)
Хлопці	3 (10,0%)	22 (73,3%)	5 (16,7%)
Дівчата	6 (37,5%)	7 (43,7%)	3 (18,8%)

Результати дослідження вольового потенціалу особистості за методикою Н. Фетіскіна подано у таблиці 7.

Таблиця 7

Результати дослідження вольового потенціалу особистості

Респонденти	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Усі учні	12 (26,1%)	32 (69,6%)	2 (4,3%)
Хлопці	8 (26,7%)	20 (66,7%)	2 (6,6%)
Дівчата	4 (25,0%)	12 (75,0%)	0

Таблиця 7 презентує, що середній рівень сили волі показали більшість досліджених підлітків – 69,6% вибірки. При цьому кількість хлопців із середнім індексом вольового потенціалу 66,7%, а дівчат трохи більше – 75,0%. Такі учні швидше за все за можливості скористаються обхідними шляхами на дорозі з перешкодами замість того, щоб подолати їх. Слово, яке дали, дотримують, але надміру старатись не будуть. Низький рівень сили волі діагностовано у 4,3% загальної кількості підлітків, це лише хлопці (6,6% від чоловічої вибірки). У дівчат низького індексу не виявлено. Такі учні зазвичай недбало ставляться до обов'язків, що часто стає причиною неприємностей. Роблять те, що легше і цікавіше, навіть коли це може зашкодити.

З метою визначення наявності взаємозв'язків між різними типами рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітковому віці було проведено кореляційний аналіз за Пірсоном за допомогою Microsoft Excel, який відображено у таблиці 8.

Таблиця 8

Кореляційні зв'язки між дослідженими показниками

	Рівень рефлексивності	Системна рефлексія	Інтроспекція	Квазірефлексія	Саморегуляція	Вольовий потенціал
Рівень рефлексивності	1	0,958	0,653	0,351	-0,004	-0,291
Системна рефлексія	0,958	1	0,411	0,069	-0,289	-0,552
Інтроспекція	0,653	0,411	1	0,938	0,754	0,534
Квазірефлексія	0,351	0,069	0,938	1	0,935	0,794
Саморегуляція	-0,004	-0,289	0,754	0,935	1	0,958
Вольовий потенціал	-0,291	-0,552	0,534	0,794	0,958	1

З таблиці 8 видно, що високий коефіцієнт кореляції виявлено між інтроспекцією та загальним рівнем саморегуляції $r = 0,754$. З цього можна стверджувати, що підлітки, які схильні до самоспостереження, зосередження уваги на власному стані, власних переживаннях, мають і вищі показники загального рівня саморегуляції: є достатньо самостійними, здатні адекватно та гнучко реагувати на зміну умов, в значній мірі усвідомлено вибирають мету діяльності та впевнено роблять все для її досягнення. Високий коефіцієнт кореляції виявлено також між квазірефлексією та вольовим потенціалом особистості $r = 0,794$. Це свідчить про те, що підлітки, які схильні відволікатися на різні неактуальні ситуації та не зовсім реалістично оцінюють себе та інших, можуть мати вищий показник сили волі в порівнянні з іншими. Такий дещо дивний результат потребує подальшого дослідження.

Помірна кореляція виявлена між інтроспекцією та вольовим потенціалом $r = 0,534$, з чого можна зробити висновок, що учні, схильні до самоспостереження, також мають досить високий вольовий потенціал. Помірна обернена кореляція виявлена між системною рефлексією та вольовим потенціалом особистості $r = -0,552$. Очевидно, підлітки з середнім та високим вольовим потенціалом часто не можуть побачити ситуацію з усіх сторін, у взаємодії всіх її аспектів, рідко прагнуть до аналізу причин та наслідків подій, планування майбутнього.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведене емпіричне дослідження показало недостатній рівень розвитку показників рефлексії та саморегуляції у підлітків. Так, у вибірці переважають підлітки з низьким рівнем загальної рефлексивності та системної рефлексії, середнім рівнем інтроспекції та квазірефлексії, з високим і середнім показниками саморегуляції та середнім рівнем вольового потенціалу особистості.

Виявлено гендерні відмінності: дівчата дещо випереджають хлопців за всіма показниками рефлексивності та рефлексії, загальної саморегуляції та вольового потенціалу, а хлопці випереджають дівчат за показниками вольової саморегуляції.

Результати проведеного кореляційного аналізу свідчать, що рівень особистісної саморегуляції і рефлексії в підлітковому віці не завжди взаємообумовлені.

Перспективи подальших досліджень полягають у створенні корекційних програм та рекомендацій для розвитку рефлексії та особистісної саморегуляції в підлітковому віці.

Література

1. Андрійчук І. П. Гніздюх Т. Р. Особливості емоційної саморегуляції у підлітковому віці. *Психологічна допомога в Україні: проблеми підготовки та професійної діяльності фахівців*. Матеріали науково-практичної конференції, 1 листопада 2024 року. Київ : Видавничий центр КНЛУ, 2024. 176 с. URL: <https://surl.li/nwjndr> (дата звернення: 25.10.2025).
2. Брецько І., Варга В., Турзай О.І. Психологічна характеристика саморегуляції поведінки особистості. *Становлення особистості: персонігенетичний контекст* : збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції, 23-24 квітня 2025р., м. Мукачево / ред. кол. Л. І. Капітан (гол. ред.) та ін. Мукачево: Вид-во МДУ, 2025. С. 25-28. URL: <https://surl.lt/querxu> (дата звернення: 27.10.2025).
3. Гнатів І., Губаль М. Умови становлення особистісної рефлексії у підлітковому віці. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації* : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 1 листопада 2024 р.). в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2024. Т. 1. С. 161-163. URL: <https://surl.li/nxzuuu> (дата звернення: 05.10.2025).

4. Калениченко Р.А., Кондратюк В. М. Рефлексія як механізм саморозвитку. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VI Міжнародної конференції* (16 листопада 2023 року). Київ : ЦП «Компринт», 2024. С. 115-119. URL: <https://surl.li/bbnqrc> (дата звернення: 05.10.2025).
5. Обелець І. М. Психологічні проблеми емоційної саморегуляції сучасних підлітків. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2024. Випуск 3. С. 137-142. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/626/571> (дата звернення: 26.10.2025).
6. Орехова М. С. Дослідження особистісної рефлексії в підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2021. № 11. С. 77-82. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/uk/article/view/4411/3988> (дата звернення: 23.10.2025).
7. Подкопаєва Ю. В., Маляр О. І. Психологічний аналіз розвитку рівнів рефлексії в контексті самореалізації сучасного підлітка. *Наукові інновації та передові технології* (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»): журнал. 2022. № 1 (3). С. 379-388. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/issue/view/33/57> (дата звернення: 23.10.2025).
8. Подкоритова Л. О., Дишкант К. М. Дослідження рівня розвитку рефлексії і саморегуляції у медичних працівників. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 11. С. 216-236. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_5_11_17 (дата звернення: 22.10.2025).
9. Подкоритова Л. О., Сема Л. Р. Дослідження зв'язку рефлексії із професійним самотворенням викладачів закладів вищої освіти. *Психологічний часопис*. 2020. Т. 6. № 11 (43). С. 78-92. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/handle/123456789/10047> (дата звернення: 06.11.2025).
10. Тютюнник Л. Л. Саморегуляція як психологічний феномен. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 5 (87). С. 207-215. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/329206/327612> (дата звернення: 26.10.2025).

References

1. Andriichuk I.P. Hnizdiukh T.R. Osoblyvosti emotsiinoi samorehuliatcii u pidlitkovomu vitsi. *Psykhologichna dopomoha v Ukraini: problemy pidhotovky ta profesiinoi diialnosti fakhivtsiv*. Materialy naukovo-praktychnoi konferentsii, 1 lystopada 2024 roku. Kyiv

: Vydavnychiy tsentr KNLU, 2024. 176 s. URL: <https://surl.li/nwjndr> (data zvernennia: 25.10.2025).

2. Bretsko I., Varha V., Turzai O.I. Psykholohichna kharakterystyka samorehuliatсии povedinky osobystosti. Stanovlennia osobystosti: personohenetychnyi kontekst : zbimyk tez dopovidei III Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, 23-24 kvitnia 2025r., m. Mukachevo / red. kol. L. I. Kapitan (hol. red.) ta in. Mukachevo: Vyd-vo MDU, 2025. S. 25-28. URL: <https://surl.li/qyepxu> (data zvernennia: 27.10.2025).

3. Hnativ I., Hubal M. Umovy stanovlennia osobystisnoi refleksii u pidlitkovomu vitsi. Psykhosotsialni resursy osobystisnoho ta sotsialnoho rozvytku v epokhu hlobalizatsii : materialy III Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Ternopil, Zakhidnoukrainskyi natsionalnyi universytet, 1 lystopada 2024 r.). v 2 t. Ternopil : ZUNU, 2024. T. 1. S. 161-163. URL: <https://surl.li/nxzuuu> (data zvernennia: 05.10.2025).

4. Kalenychenko R. A., Kondratiuk V. M. Refleksiiia yak mekhanizm samorozvytku. Aktualni problemy osvithnoho protsesu v konteksti yevropeiskoho vyboru Ukrainy: materialy VI Mizhnarodnoi konferentsii (16 lystopada 2023 roku). – Kyiv: TsP «Komprynt», 2024. S. 115-119. URL: <https://surl.li/bbnqpc> (data zvernennia: 05.10.2025).

5. Obelets I. M. Psykholohichni problemy emotsiinoi samorehuliatсии suchasnykh pidlitkiv. Dniprovskyi naukovyi chasopys publichnogo upravlinnia, psykholohii, prava. 2024. Vypusk 3. S. 137-142. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/626/571> (data zvernennia: 26.10.2025).

6. Oriekhova M. S. Doslidzhennia osobystisnoi refleksii v pidlitkovomu vitsi. Aktualni problemy psykholohii v zakladakh osvity. 2021. № 11. S. 77-82. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/uk/article/view/4411/3988> (data zvernennia: 23.10.2025).

7. Podkopaieva Yu. V., Maliar O. I. Psykholohichniy analiz rozvytku rivniv refleksii v konteksti samorealizatsii suchasnoho pidlitka. Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii (Seriiia «Derzhavne upravlinnia», Seriiia «Pravo», Seriiia «Ekonomika», Seriiia Psykholohiia», Seriiia «Pedahohika»): zhurnal. 2022. No 1 (3). S. 379-388. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/issue/view/33/57> (data zvernennia: 23.10.2025).

8. Podkorytova L.O., Dyshkant K.M. Doslidzhennia rivnia rozvytku refleksii i samorehuliatсии u medychnykh pratsivnykiv. Psykholohichniy chasopys. 2019. T. 5. № 11. S. 216–236. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_5_11_17 (data zvernennia: 22.10.2025).

9. Podkorytova L. O., Sema L.R. Doslidzhennia v'iazku refleksii iz profesinym samotvoreniam vykladachiv zakladiv vyshchoi osvity. Psykholohichniy chasopys. 2020. T. 6. № 11 (43). S. 78-92. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/handle/123456789/10047> (data zvernennia: 06.11.2025).

10. Tiutiunyk L. L. Samorehuliatсииia yak psykholohichniy fenomen. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. 2025. № 5 (87). S. 207–215. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/329206/327612> (data zvernennia: 26.10.2025).