

9. Buss A. H., Perry M. The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992. Vol. 63, № 3. С. 452–459. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-67>

## **РЕТРОСПЕКТИВНА РЕФЛЕКСІЯ ЯК МЕХАНІЗМ ТРАНСФОРМАЦІЇ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ В ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС**

**Турубарова Анастасія Володимирівна**

*доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри психології та соціальної роботи,  
комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-  
реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради  
м. Запоріжжя, Україна*

В умовах сучасних реалій українського суспільства, що характеризуються перманентним станом невизначеності та загрозою життю, проблема трансформації травматичного досвіду в особистісний ресурс набуває особливої гостроти. Травматичний досвід стає викликом для ментального здоров'я нації. Проте, окрім деструктивного впливу (ПТСР, депресія, тривожність), кризові ситуації містять у собі потенціал для розвитку особистості. Ключовим інструментом, що дозволяє перетворити травму на особистісний ресурс, виступає ретроспективна рефлексія – здатність особистості свідомо звертатися до минулого досвіду, аналізувати його та переосмислювати.

Проблема перероблення травматичного досвіду та посттравматичного зростання широко висвітлена у західній психології. Фундаментальне значення для розуміння позитивних наслідків пережитої травми мають праці Р. Тедескі та Л. Калхуна [3], які ввели термін «посттравматичне зростання», тоді як екзистенційний аспект подолання кризових станів глибоко розкрито у роботах В. Франкла [6]. Водночас механізми опрацювання такого досвіду деталізуються у дослідженнях Дж. Пеннебейкера [2], який довів терапевтичний ефект експресивного письма як форми рефлексії, та у працях С. Нолен-Гуксеми [1], де ґрунтовно розмежовано конструктивну рефлексію та румінацію як процес нав'язливих роздумів.

Серед українських вчених вагомих внесок у розробку проблем рефлексії, життєстійкості та подолання життєвих криз зробили Т. Титаренко [5], А. Фурман [7], Н. Портницька [4] та ін. На думку А. Фурман, рефлексія життя – це ставлення людини до себе крізь суб'єкту оптику сприйняття власного часопростору буття, об'єктивована оцінка свого «Я» на певних відтинках життєвого шляху [7, с. 53–54]. У контексті концепції А. Фурман ретроспективна рефлексія виступає ключовим психологічним механізмом, завдяки якому травматичний досвід трансформується з деструктивного чинника на інтегрований особистісний ресурс. Цей процес потребує певного рівня рефлексивної зрілості особистості, психологічної готовності до зустрічі з болісним минулим та професійного психологічного супроводу.

Травматична подія часто сприймається психікою як розрив життєвого континууму – «життя до» і «життя після». Цей розрив супроводжується втратою базового почуття безпеки та руйнуванням звичної картини світу. Природною реакцією на таку подію є психологічний захист, який дозволяє тимчасово знизити біль, але не розв'язує проблему інтеграції досвіду. На відміну від захисних механізмів, ретроспективна рефлексія – це активний, усвідомлений когнітивний процес, спрямований на аналіз подій минулого з метою виявлення причинно-наслідкових зв'язків та смислів. Варто розрізняти конструктивну ретроспективну рефлексію та румінацію (за С. Нолен-Гуксеомо) [1]. Румінація – це пасивне, циклічне фокусування на симптомах дистресу та їх можливих причинах без переходу до розв'язання проблеми («Чому це сталося зі мною?»), яка корелює з депресією. Натомість конструктивна рефлексія (за Р. Тедескі [3]) спрямована на пошук сенсу: «Чого мене навчила ця ситуація?», «Як я змінився/лась?».

Трансформація травми в особистісний ресурс відбувається через три основні етапи рефлексивної роботи.

1. Наративізація досвіду. За Дж. Пеннебейкером [2], перетворення хаотичних емоцій і спогадів у зв'язну історію (нарратив) структурує досвід. Рефлексія дозволяє вербалізувати травму, переводячи її з рівня тілесних відчуттів та афектів на рівень усвідомленого знання.

2. Смыслотворення. Згідно з В. Франклом [6], людина здатна витримати будь-яке «як», якщо знає «навіщо». Ретроспективна рефлексія допомагає знайти суб'єктивний сенс у випробуваннях. Це не виправдання травми, а інтеграція її наслідків у систему цінностей.

3. Реконструкція «Я-концепції». Травма часто руйнує старі уявлення про себе. Рефлексія дозволяє побудувати нову ідентичність – «людини, що вижила і стала сильнішою», а не «жертви».

Результатом такої роботи стає посттравматичне зростання. Згідно з моделлю Р. Тедескі та Л. Калхуна [3], воно проявляється у п'яти сферах, які стають доступними завдяки рефлексії:

- відкриття нових можливостей: зміна життєвого шляху, нові інтереси;
- стосунки з іншими: поглиблення емпатії, відчуття спільності з тими, хто страждає;
- внутрішня сила: усвідомлення власної резильєнтності;
- вдячність життю: зміна пріоритетів, цінування простих речей;
- духовний розвиток: поглиблення екзистенційного розуміння буття.

Таким чином, аналіз теоретичних підходів та механізмів опрацювання критичних станів дає підстави стверджувати, що ретроспективна рефлексія є фундаментальним інструментом подолання деструктивних наслідків травми та ключовою умовою посттравматичного зростання. На відміну від пасивної румінації, конструктивна рефлексія дозволяє особистості вийти за межі ролі «жертви», трансформуючи хаотичний болісний досвід у зв'язний життєвий наратив та нові ціннісні сенси. Завдяки свідомому аналізу минулого відбувається не лише відновлення цілісності «Я-концепції», а й відкриття раніше прихованих ресурсів: поглиблення емпатії, зміцнення внутрішньої сили та переоцінка життєвих пріоритетів. У контексті сучасних викликів українського суспільства розвиток рефлексивної зрілості стає стратегічним завданням для збереження ментального здоров'я та формування національної резильєнтності.

### Література:

1. Nolen-Hoeksema S., Wisco B. E., Lyubomirsky S. Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*. 2008. Vol. 3. No. 5. P. 400–424.

2. Pennebaker J. W. Expressive Writing in Psychological Science. *Perspectives on Psychological Science*. 2018. Vol. 13. No. 2. P. 226–229.

3. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. No. 1. P. 1–18.

4. Портницька Н. Ф. Дитячо-батьківські стосунки як чинник розвитку здібностей: ретроспективна рефлексія. *Актуальні проблеми*

*психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Т. VI, № 13. С. 145–152.

5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

6. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу: психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 159 с.

7. Фурман А. А. Психологія смислоттєвого розвитку особистості : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2017. 508 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-68>

## **ТРАНСФОРМАЦІЯ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ У ОСВІТНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Хромченкова Наталія Миколаївна**

*кандидат педагогічних наук, заступник директора  
з навчально-виховної роботи,*

*Опорний заклад загальної середньої освіти Щасливського  
академічного ліцею Пристоличної сільської ради,  
Київська область, Бориспільський район*

**Вступ.** У сучасних умовах життя в Україні, що характеризуються соціально-економічними трансформаціями, цифровізацією суспільства та змінами в системі вищої освіти, особливої актуальності набуває проблема трансформації мотиваційної сфери особистості студентів у процесі освітньої діяльності. Спостерігається тенденція до зниження пізнавальної активності здобувачів освіти: зменшується інтерес до навчання, знання дедалі частіше набувають формального характеру, а освітня діяльність орієнтується переважно на досягнення зовнішніх результатів, зокрема оцінювання. У цьому контексті знижується рівень уваги та зацікавленості, посилюються прояви прокрастинації, психоемоційної втоми та навчальної пасивності.

Ефективність освітнього процесу значною мірою визначається рівнем сформованості мотиваційної сфери особистості, яка забезпечує спрямованість діяльності, її інтенсивність, стійкість та здатність до саморозвитку. Водночас сучасна парадигма освіти орієнтована на формування внутрішньо вмотивованої, автономної особистості,