**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ психологічних особливостей наративності у переживанні людиною життєвих подій**

**1.1. Теоретико-методологічні основи вивчення проблеми переживання та усвідомлення життєвих подій**

 Представлено результати наукового аналізу праць вітчизняних і зарубіжних науковців з цієї проблеми.

Детально проаналізовано поняття життєвої події, а також основні підходи до вивчення цього явища у психології.

Виокремлено чотири підходи до вивчення життєвих подій:

1) біографічний, у якому життєва подія вивчається в контексті життєвого шляху особистості як його компонент чи складова (Б. Г. Ананьєв, О. Ф. Бондаренко, Є. І. Головаха, І. С. Кон, Н. А. Логінова, С. Д. Максименко, В. Г. Панок, С. Л. Рубінштейн, Т. М. Титаренко 6 та ін.);

2) екзистенційний підхід, що вивчає життєві події як явище буття і співбуття, співіснування людини зі світом та оточуючими людьми (М. М. Бахтін, О. О. Бодальов, М. Гайдеггер, М. К. Мамардашвілі, В. М. Розін, В. А. Роменець, Е. В. Сайко, В. Е. Чудновський та ін.);

3) ситуативний підхід, де події розглядаються як компонент або елемент ситуації, її причина, наслідок тощо (О. О. Бодальов, Л. Ф. Бурлачук, А. Ф.Коган, К. Левін, С. К. Нартова-Бочавер, В. А. Роменець, О. П. Саннікова та ін.);

4) наративний підхід – передбачає вивчення життєвих подій у контексті життєвих історій за допомогою текстів та оповідей про них (Дж. Брунер, І. Брокмейєр, К. С. Калмикова, Дж. Комбс, Е. Мергенталер, В. В. Нуркова, О. Є. Сапогова, М. Уайт, Дж. Фридман, Н. В. Чепелєва, О. М. Шиловська та ін.).

У нашому дослідженні спираємося на наративний підхід і теоретичні положення Н. В. Чепелєвої про наративізацію свідомості й досвіду особистості, тобто здатність людини описати себе і свої життєві події у формі цілісної розповіді, що сприяє процесам їх переживання та усвідомлення.

 За результатами теоретичного аналізу проблеми життєвих подій виділено їх різновиди за певними характеристиками: за суб’єктивною оцінкою, за очікуваністю, за кількістю учасників тощо.

Серед усіх видів важливе значення мають травматичні або психотравмуючі події (К. С. Калмикова, Д. Калшед, Л. О. Китаєв-Смик, Дж. Пеннебекер, Н. В. Тарабрина, Т. М. Титаренко, Л. В. Трубицина та ін.), які, на відміну від звичайних, нормативних життєвих подій (У. Бауманн, А. О. Реан, М. Перре), найчастіше викликають негативні наслідки: емоційні порушення, посттравматичний стресовий розлад і т.ін.

Встановлено, що найбільш травматичний характер для особистості мають такі з них, як аварії, катастрофи, участь у військових діях, насильство тощо насамперед через загрозу для життя людини (О. Г. Караяні, П. Левін, Н. І. Сарджвеладзе, Н. В. Тарабрина, Т. М. Титаренко та ін.).

Узагальнюючи теоретичні підходи до розуміння життєвої події, було виокремлено її структуру, відповідно до якої уточнено визначення цього поняття. Отже, життєва подія – це компонент життєвого досвіду особистості, що має об’єктивні та суб’єктивні характеристики, наділений смислом та емоційним забарвленням і призводить до зовнішніх і внутрішніх змін у життєдіяльності особистості.

Життєві події відображаються в текстах та оповідях людини, а також переживаються й усвідомлюються нею.

Переживання життєвих подій у межах нашого дослідження розуміємо як їх переведення «у своє-живе» (Ф. Т. Михайлов, М. В. Папуча), тобто у внутрішній світ і досвід особистості шляхом створення оповіді про них.

У такому розумінні переживання є цілісним процесом, що охоплює всю особистість, її свідоме й несвідоме.

На думку низки дослідників, усвідомлення пов’язане з діяльністю когнітивної сфери, мовою та мовленням (О. Ю. Артем’єва, Дж. Брунер, Л. С. Виготський, Д. Б. Ельконін, М. І. Жинкін, І. О. Зимня, Г. С. Костюк, О. О. Леонтьєв, О. Р. Лурія, В. Ф. Петренко, С. Л. Рубінштейн та ін.), а також із саморегуляцією, самоконтролем власної поведінки та вказаних процесів (К. О. Абульханова-Славська, Л. С. Виготський, Б. В. Зейгарник, О. М. Леонтьєв, Д. О. Леонтьєв, В. А. Петровський, З. Фройд, К. Юнґ та ін.). На основі наведених уявлень та авторського погляду щодо цього питання, було визначено рівні усвідомлення життєвої події, пов’язані з її переживанням.

До цих рівнів належать рівень первинного сприйняття, який полягає в усвідомленні події як факту, він наявний у більшості ситуацій, коли людина пам’ятає цю подію та розуміє, що саме відбулося; ментальний рівень, або рівень когнітивного аналізу – виявляється в аналізі цієї події, міркуваннях щодо неї, у визначенні її причин, наслідків тощо; рівень усвідомлення сенсу події, що передбачає знаходження її сенсу для свого життя і може спричиняти появу нового усвідомлення й досвіду щодо цієї події.

Переживання життєвої події відбувається у тісному взаємозв’язку з усвідомленням і може розпочатися за умови функціонування хоча б одного з рівнів усвідомлення, а також спеціальних умов, до яких належать відкритість події, наявність необхідного часу, увага до власного внутрішнього світу, зовнішній або внутрішній діалог стосовно цієї події тощо.

Досліджено особливості співвідношення процесів переживання та усвідомлення життєвих подій, які є різними за своїм змістом, але тісно взаємопов’язані у внутрішньому світі особистості й переплітаються між собою в процесі оповіді.

Тому в межах нашого дослідження розглядаємо їх як цілісний процес вираження і формування внутрішнього світу та досвіду особистості.

За часом виникнення переживання й усвідомлення мають відмінності: усвідомлення на рівні первинного сприйняття (усвідомлення факту події) відбувається зазвичай одночасно з життєвою подією, а її переживання може відбутися на наступному рівні або не відбутися взагалі.

Цей процес залежить від наведених вище умов і має свої ознаки та особливості, серед яких було визначено емоційні стани, почуття людини, пов’язані з цією життєвою подією, внутрішній діалог, спогади стосовно неї, оповіді, життєві історії про цю подію в усній і письмовій формі тощо.

 В оповіді переживання та усвідомлення життєвих подій тісно взаємопов’язані, проте переживання події шляхом наративізації може відбуватися – т. зв. «продуктивне переживання» (Ф. Ю. Василюк) або не відбуватися.

В результаті продуктивного переживання особистістю життєвої події виникає її нове усвідомлення, тобто усвідомлення сенсу, що у свою чергу сприяє формуванню та осмисленню життєвого досвіду особистості.

На підставі наведених теоретичних положень було розроблено емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій.

**1.2. Наративна ідентичність особистості**

Актуальність даного концепту зумовлена недостатнім врахуванням впливу усвідомлення життєвої історії на теперішнє та майбутнє людини, що особливо важливо при подоланні нею кризових ситуацій.

Проаналізовано поняття «наратив» як важливий конструкт, який дозволяє особистості структурувати розуміння себе і свій життєвий досвід, зокрема у контексті побудови взаємин із іншими.

Визначено можливості використання Опитувальника наративної ідентичності (NIQ, 2019) для діагностики зміни ставлення особистості до травматичних, кризових подій, які вона пережила у близькому чи у віддаленому минулому.

Встановлено, що трансформація спогадів, румінативна сепарація та ізоляція і саморозуміння та самоприйняття є складовими сформованої наративної ідентичності.

За результатами емпіричного дослідженні визначено, що всі компоненти наративної ідентичності за методикою NIQ у студентів виражені на достатньому рівні, тобто досліджувані можуть включати набутий досвід у посткризове функціонування та завдяки кризовій ситуації краще розуміють цінність свого життя, свої потенційні можливості і ресурси.

Особистісний криза, як психічний стан, описується у якості важливого, неминучого і природного етапу духовного зростання і розвитку особистості, що веде до активного переосмислення суб'єктом його життя і створення ним нової життєвої стратегії, прийняття життєво важливих рішень, реінтеграції його «Я-концепції», становлення нового сприйняття Інших і відносин з ними.

Можна відзначити, що в більшості досліджень окреслені «позитивні» для суб'єкта наслідки особистісної кризи, що закладають основи подальшого прогресивного розвитку особистості.

Традиційно криза ідентичності окреслюється як особлива ситуація свідомості, коли більшість соціальних категорій, за допомогою яких людина визначає себе і своє місце в суспільстві, здаються такими, що втратили свої межі і свою цінність.

У соціально-психологічної традиції криза ідентичності неминуче пов'язана зі зміною ролі ще однієї змінної – референтної групи.

Розрив між групою членства та референтною групою стає основою для включення в процес ідентифікації проблеми цінностей: чужа група виявляється більш позитивною, зокрема тому, що її система цінностей виглядає більш привабливою.

Значну роль в процесі такого роду «переносу» ідентичності відіграють характеристики сучасного інформаційного середовища, що збільшують глибину кризи.

Криза автентичності також описується як усвідомлення та / або переживання суб'єктом процесів самотворення і структурування свого буття, які суперечать «Я-концепції», життєвим стратегіям, структурі особистісних смислів і цінностей, неузгодженості з ними, втілення формально заданих соціальних розпоряджень, а не власних виборів і рішень.

Останні дослідження і публікації, виділення невирішених питань загальної проблеми, якій присвячується стаття. Наративний підхід до ідентичності, дослідження так званої «наративної ідентичності», а також використання наративного аналізу і методу наративного інтерв'ю останнім часом набувають все більшої популярності у соціальній психології.

Наратив – певна послідовність подій, об’єднаних певним сюжетом; тематично єдина сюжетна лінія, що охоплює увесь життєвий шлях людини; також являє собою замкнену оповідну структуру, рамку, яка містить реальні події для подальшого їх осмислення замкнена оповідна структура, що надає життєвим подіям послідовності, організує їх у хронологічному або ж іншому порядку; є засобом створення досвіду людини і часто описує певний ескіз майбутнього.

Таким чином, через наратив людина осмилює та конструює своє життя. Наративна ідентичність – це особистісна ідентичність, яка формується при прочитанні свого життя в світлі творів культурного середовища, які виступають посередниками цього процесу, при цьому читання є діяльністю, що опосередковує текст і життя людини в цілому.

Вважається, що автором концепту наративної ідентичності є П. Рікер, на його якого, тенденція західної філософії до досягнення прозорості «Я», розпочата рефлексивною філософією Декарта і фактично продовжена І. Кантом, повинна бути доповнена вивченням сутності самого розуміння.

Концепція наративної ідентичності П. Рікера, представлена в книзі «Сам як інший» [3], де особистість, що розглядається як персонаж оповідання, не є чітко виділеною реальністю власного досвіду, вона причетна до динамічної ідентичності, властивої розказаної історії.

Подібну ідентичність персонажа, яку створює оповідання, П. Рікер називає оповідною або наративною ідентичністю, а також особистісною ідентичністю, що розглядається в її тривалості та динаміці, і вважає її характеристикою і вирішенням проблеми часового виміру як «Я», так і самої дії.

Така оповідна, або наративна, ідентичність особистості, на думку П. Рікера, коливається між тотожністю і самістю. Наративна ідентичність (в англійській мові використовується ще й поняття «Narrating Identity» для позначення наративної ідентичності у її активній формі) є ключовою в оцінці та розумінні життя людини, у тому як вона ретроспективно та перспективно розповідає про свої життєві історії [7].

Згідно із C .FitzGerald, P. Goldie, критичне протиставлення внутрішніх («Я в ситуації») та зовнішніх перспектив (власне «ситуація») є центральним у формуванні життєвих історій, зокрема це актуально в контексті кризових ситуацій, коли важливим є не лише розповідь про кризову ситуацію, а й особистості у ній (думок, емоцій та поведінки безпосередньо в складній ситуації).

При описі герменевтичної феноменології особистості П. Рікер виділяє чотири основні проблеми: мову, діяльність, розповідь, етичне життя; їм відповідають чотири аспекти осягнення особистості, а саме: людина, яка говорить (мовець), той, що вступає в інтерсуб'єктивне спілкування з іншими людьми за допомогою мови (подібну здатність П. Рікер називає вищою із наданих людині усіх можливостей, оскільки слово завжди передує дії); людина, яка діє і відчуває вплив; людина, яка розповідає про себе і тим самим позначає себе в часі, що сприяє набуттю неї оповідної ідентичності; людина відповідальна – суб'єкт власних дій, автор своїх вчинків.

 Ідентичність, згідно із П. Рікер, виникає на стику власне інтерсуб'єктивності і організованої в систему соціальності. Французький філософ визначає шлях ідентичності від ідентифікації чого-небудь взагалі, визнаного іншим, через ідентифікацію «когось», при розриві з концепцією світу як уявлення, і, далі, через перехід від «когось» до «я-сам», тобто людини, яка усвідомлює себе в контексті власних здібностей.

Особистісна ідентичність, що включає в себе особисті здібності, яку П. Рікер позначає терміном «визнання-посвідчення», зумовлює рух всієї мережі відносин людини з іншими, тобто за П. Рікером, набуття особистісної ідентичності варто аналізувати лише у контексті соціальних взаємин, міжособистісних стосунків з іншими.

Досвід має наративну організацію, наратив конституює фундаментальну характеристику досвіду – його часовість, досвід, у свою чергу, стає умовою часовості оповіді, по суті – час стає часом людини тією мірою, якою воно наративно артикульовано, а наратив набуває свого власного значення лише тоді, коди він окреслює особливості часового досвіду [3].

 Загалом, наративний підхід являє собою міждисциплінарну галузь знання, яка почала свій розвиток в лінгвістиці, філософії, соціології та історіографії і відносно нещодавно стала використовуватися в психологічних теоретичних та емпіричних дослідженнях.

Зокрема, наратив розглядається як важливий конструкт, який дозволяє людині структурувати своє розуміння себе і свій життєвий досвід, а також в контексті побудови людиною своїх взаємин із іншими.

 У психології наративний підхід зосередив увагу на автобіографічних «Я-наративах», тобто історіях, розказаних від першої особи, що оповідають про перипетії власного життя.

Особиста історія надає відчуття цілісності життю, дозволяє утримати розрізнені частини досвіду, зберігає спадкоємність «Я» в часі та просторі, тим самим підтримуючи особистісну ідентичність.

У дослідженнях ідентичності можна виділити три основні напрями розвитку наративного підходу: власне наративну психологію, конструкціоністській і персонологічний підходи [2].

Треба відзначити, що більшість наративних досліджень здійснюються в рамках соціального конструкціонізму, на який, в свою чергу, значно вплинули ідеї Л.С. Виготського, за яким вищі психічні функції зумовлені культурноісторично і виникають в процесі комунікації та спільної діяльності: особистість стає для себе тим, що вона є в собі, через те, що вона являє собою для інших.

Натепер у психології існують різні концепції оповідання (розповіді про себе), тому говорити про наративну психологію можна лише як про дуже широке поле досліджень, об'єднаних інтересом до загального феномену.

Наратив розуміється як форма, що організовує досвід і контролює дії і емоції; як когнітивна схема, що дозволяє пояснювати і долати труднощі; як результат роботи дискурсу, виражений в соціальних інтеракціях; як звіт про минуле, що забезпечує саморозуміння; як інструмент формування ідентичності, що надає життю цілісності та осмисленості.

В середині 1980-х років один з активістів «когнітивної революції» Дж. Брунер висунув тезу про існування двох принципово відмінних між собою способів, або модусів розуміння світу: наративного і логіко-наукового (парадигматичного), які попри компліментральність однак не є тотожними [1].

Згодом Т. Сарбін окреслив «наративний принцип» психології, згідно з яким люди думають, сприймають, уявляють і вдосконалюють моральні вибори відповідно до власних наративних структур [4].

Для осмислення вчинків людина звертається до традиційних сюжетів, характерних для її культури, з допомогою яких можна об'єднати події життя в єдине ціле. Ці сюжети можуть бути передані в формі міфів, дитячих казок або в будь-який інший вербальній або невербальній формі.

У своїй моделі ідентичності як життєвої історії Д. Макадамс стверджує, що ідентичність сама по собі може приймати форму історії, що містить в собі певну обстановку, сцени, персонажів, сюжет і головну тему.

У старшому підлітковому віці, юнацтві і ранній дорослості люди починають реконструювати своє минуле, сприймати своє сьогодення і передбачати майбутнє в термінах певної інтерналізованої, такої, що розвивається «Я-історії».

У своїй моделі ідентичності як життєвої історії Д. Макадамс [9] базується на понятті Его-ідентичності, введеного Е. Еріксоном [5]. Е. Еріксон стверджував, що в пізньому підлітковому, юнацькому віці і у віці ранньої дорослості люди вперше стикаються з проблемою ідентичності на противагу дифузії ролей.

Саме в цей час відбувається інтеграція переконань і цінностей в єдину особисту ідеологію та прийняття відповідальності за реалізацію певних життєвих проектів і планів, ідентичність таким чином виступає в ролі інтегруючої конфігурації «Я-всвіті-дорослих».

Ще однією характерною рисою наративу є його чутливість до часового модусу людського існування.

З усіх дискурсивно-орієнтованих теорій конструювання ідентичності лише наративний підхід дозволяє всерйоз розглядати розвиток і трансформацію ідентичності в часі, при тому, що спадкоємність та зв'язність «Я» залишається однією з найважливіших її функцій: «Я сьогодні такий самий як був вчора і попри можливі зміни, я зберігаю тотожність самому собі; це не означає, що я завжди однаковий, це означає лише, що я та сама людина, змінюються мої вчинки, думки, емоції, але не я сам; і саме я несу відповідальність за свої слова, вчинки, плани на майбутнє та їх реалізацію, я проектую себе та беру на себе певні зобов'язання», звідси, завдання наративу – відновити часовий порядок, ланцюжок подій, з яких складається життя.

 Однак Дж. Брунер стверджував, що в автобіографічних наративах дієслова минулого часу складають не більше 70% від усіх використаних дієслів.

Очевидно, що «Я-наративи» - це оповідання не тільки про минуле, але, скоріше, про зв'язок минулого із сьогоденням і майбутнім.

Згадуючи свій життєвий шлях, розглядаючи своє життя рефлексивно, людина повинна вибудувати розповідь таким чином, щоб в результаті прийти до себе теперішнього [1].

Проведений аналіз дискурсивного підходу до ідентичності показав, що основною рисою ідентичності як дискурсивного конструкту, який проявляється в інтеракції, є її ситуативний, мінливий характер.

Ця особливість ідентичності може бути названа пластичністю – здатністю проявляти себе різними способами у різних обставинах.

Ідентичність в дискурсивному підході не зводиться до комунікативної позиції або комунікативного статусу мовця, вона вплетена в широкий культурний контекст і відтворюється на базі наявних соціальних практик.

Таким чином, дискурсивний підхід зосереджений на вивченні проявів ідентичності, процесів її формування, підтримки (в практиках) і реалізації в конкретній ситуації, звідси, ідентичність розглядається, передусім як процес, а не як результат.

Важливою ідеєю дискурсивного підходу є «переміщення» ідентичності з площини приватного в площину соціального.

Відповідно, «Я» – це продукт не тільки самої людини, а й всієї системи її взаємодій. Ідентичність конструюється на базі ситуативно зумовленого комунікативного досвіду.

Для представників цього підходу сама ідея того, що існує «істинне Я», що стоїть за дискурсом, – вже результат дискурсивних практик.

Розуміння взаємодії між наративною абсорбцією та метафоричним мисленням потребує розрізнення в контексті експресивної активізації та інтегративного розуміння; виразної та інтегративної форм метафоричного мислення; як виразно-інтегративна форма мислення впливає на глибину самосприйняття, експресивної та інтегративної форм розповіді про ідентичність та як ці процеси відповідають «моделюванню «Я» у взаємодії».

Експресивна активізація (D.Kuiken, S.Douglas) – це форма рефлексивної взаємодії, яка включає три емпірично розрізнені фактори – періособистісний простір, попередню емпатію та співпричетну даність.

Перший – періособистісний простір – передбачає наголос на проксимальних відчуттях. Створюється враження, що текстовий світ «знаходиться впритул», а об'єкти, місця розташування, люди здаються практично відчутними «у межах досяжності».

Другий – попередня емпатія – передбачає егоцентричну перспективну координацію читача та уявної текстової персони. Читач приховано і метафорично каже (з оповідачем) «Я у світі тексту» або (з персонажем) «Я у світі цього персонажа».

Третій – співпричетна даність – передбачає активне пояснення «що значить» брати участь у суміші переживань, які одночасно є актуальними для значущих інших та ґрунтуються на образних текстових персонажах.

Водночас, інтегративне розуміння – це форма залучення до читання, яка контрастує із експресивною активізацією, а також включає три компоненти – екстраособистісний простір, когнітивну перспективу та узагальнюючий реалізм.

Екстраособистісний простір передбачає наголос на дистальних відчуттях (зір, слух) і створює враження, що текстовий світ «недосяжний» (але навігаційний); об'єкти, місця і люди здаються розташованими далеко відносно один одного.

Когнітивна перспектива полягає в алоцентричній координації перспектив персонажів тексту. Узагальнюючий реалізм передбачає визначення вигаданих подій, відображених так, як вони можуть «насправді» відбуватися шляхом активації категорій пам'яті, знайомих більшості людям (так звані «світові знання») [8].

Метафора наративу, що представляє собою послідовність подій у часі, об'єднаних темою і сюжетом, є ключовою для розуміння життєвих подій і переживань людей в наративному підході.

Наративний практик ставить перед собою мету – створити умови для насиченого опису бажаної історії людини, яка звернулася за консультацією.

Наративні терапевти визначають історію в послідовності подій, в означеному часі, об’єднану певною темою і сюжетом.

У якості основних технік наративної терапії слід виділити наступні: називання проблеми; екстерналізацію проблеми і своїх відчуттів щодо неї; деконструкцію, відновлення участі, роботу із зовнішніми свідками.

Формулювання цілей і постановка завдань статті. Метою даної статті є визначення можливостей діагностики психологічних особливостей наративної ідентичності особистості. Виклад методики і результатів досліджень.

 У даному дослідженні ми проаналізували можливості використання Опитувальника наративної ідентичності (NIQ, S.T. Douglas, 2019) [6] для роботи з людиною в ситуації кризи.

Насамперед зазначимо, що розробники методики базувалися на формуванні наративної ідентичності в контексті розуміння літературних текстів. Ми ж замість уривків з поем і віршів запропонували студентам самим описати кризову ситуацію з їхнього життя, яка їм найбільше запам’яталася. В результаті написані есе або спогади про кризову ситуацію стали основою для подальшої роботи з опитувальником.

Методика NIQ – це міра рефлексивності пам'яті у відповідь на читання тексту; складається із 19-ти тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою (від 0 = «зовсім не так» до 4 – «цілком вірно»).

Опитувальник містить три шкали:

1) трансформація спогадів,

2) румінативна сепарація та ізоляція і

3) саморозуміння та самоприйняття.

 Так, до шкали «трансформація спогадів» входять чотири твердження: «коли я думаю про цей спогад…» я не можу відтворити його чітко в пам’яті; згадую як ніби це щойно сталося (R); мені складно пригадати усі деталі події; не сприймаю ситуацію як дуже кризову, таку, що завдає сильного дискомфорту. Шкала «румінативна сепарація та ізоляція» містить вісім тверджень: «роздумуючи над цим спогадом…» я відчував, що люди пам’ятають цю подію так само як пам’ятаю її я; мені здається, що лише я один можу згадати, як це насправді сталося; я думаю, що жоден учасник події не пам’ятає її так, як я; цей спогад є важливим, оскільки й інші люди пам’ятають про цю подію (R); я відчуваю, що «застряг» у минулому; я й подумати не міг, наскільки минуле впливає на теперішнє або майбутнє; я відчував те саме, що й тоді, коли ця подія трапилася; мені здавалося, що я знову опинився у тій ситуації; я відчуваю, що та подія ніяк не пов’язана з моїм майбутнім, бо після неї життя вже немає, є лише існування.

 До шкали «саморозуміння та самоприйняття» ввійшли сім тверджень: «коли я згадую подію, що сталася…» я думаю, що завдяки їй краще пізнав себе; я розумію, що у житті важливе, а що – ні; у мене більше позитивних емоцій, ніж негативних; я розумію, що втратив, що пережив, але все ж вдячний долі за ту подію; я розумію, що завдяки тій події став більше цінувати життя; я відчуваю смуток, але не гострий біль; я розумію, що таке «світла пам'ять».

У нашому емпіричному досліджені взяли участь 96 студентівмайбутніх психологів, які на першому етапі – писали есе щодо травматичної кризової ситуації, а на другому – відповідали на запитання опитувальника.

Отже, трансформація спогадів краще виражена у досліджуваних чоловіків, натомість жінки, хоча й не сприймають описувану ними кризову ситуацію як дискомфортну, все ж більше пам’ятають її деталі.

Чоловіки більше схильні до румінацій, частіше за жінок вважають свій досвід унікальним, значущим саме для них, вони ізолюють кризову ситуацію від свого повсякденного життя, натомість жінки схильні пов’язувати події свого минулого, теперішнього та майбутнього в єдиний життєвий континуум, краще включають набутий досвід у посткризове функціонування.

 І у чоловіків, і у жінок спостерігаються високі показники за шкалою «самоприйнятя та саморозуміння», тобто досліджувані завдяки кризовій ситуації краще розуміють цінність свого життя, свої потенційні можливості і ресурси.

Ми зазначаємо, що даний опитувальник потребує подальшої адаптації до українських реалій, однак вже нині його можна використовувати як додатковий інструмент визначення посткризової наративної ідентичності особистості з подальшим планування психокорекційних втручань. Висновки і подальші перспективи досліджень.

Отже, сучасна психологія визначає особистісну ідентичність як набір характеристик, що відрізняють одну людину від інших, і соціальну ідентичність як результат усвідомлення своєї групової належності із прийняттям типових для цієї групи рис, передбачає зіставлення цих аспектів ідентичності.

 Наратив – це форма, що організовує досвід і контролює дії і емоції; когнітивна схема, що дозволяє пояснювати і долати труднощі; результат роботи дискурсу, виражений в соціальних інтеракціях; звіт про минуле, що забезпечує саморозуміння; інструмент формування ідентичності, що надає життю цілісності та осмисленості.

Наративна психологія в контексті теорії особистісної ідентичності дедалі більше стає популярною, її теоретичні розвідки підтверджуються психодіагностичними опитувальниками, зокрема Опитувальником наративної ідентичності (NIQ, 2019), а результати діагностики, в свою чергу, зумовлюють актуалізацію наративних і дискурсивних психотерапевтичних практик.

**1.3. Комунікативно-дискурсивний простір наративності у переживанні людиною життєвих подій в період криз**

Вплив на свідомість людини інтенсивного потоку інформації створює проблему для організації пізнавального індивідуального досвіду особистості у сьогоденні, як результат – її «Я-образ» змінюється щоразу, коли навколишній інформаційний простір утворює конструкти проблем і загроз, що, в свою чергу, зумовлює переосмислення зовнішньої реальності, у цьому контексті особливого значення набуває осмислення поняття особистісної ідентичності не в світлі її розрізнених аспектів, а базуючись на принципі компліментарності, тобто взаємодоповнюваності та мультиваріативного впливу на функціонування людини у динамічному мінливому світі. Ідентичність як наратив.

Наративний підхід до ідентичності, дослідження так званої «наративної ідентичності», а також використання наративного аналізу і методу наративного інтерв'ю останнім часом набувають все більшої популярності у соціальній психології.

 Наративна ідентичність – це особистісна ідентичність, яка формується при прочитанні свого життя в світлі творів культурного середовища, які виступають посередниками цього процесу, при цьому читання є діяльністю, що опосередковує текст і життя людини в цілому.

Вважається, що автором концепту наративної ідентичності є П. Рікер, на його якого, тенденція західної філософії до досягнення прозорості «Я», розпочата рефлексивною філософією Декарта і фактично продовжена І. Кантом, повинна бути доповнена вивченням сутності самого розуміння. Концепція наративної ідентичності П. Рікера, представлена в книзі «Сам як інший» [7], де особистість, що розглядається як персонаж оповідання, не є чітко виділеною реальністю власного досвіду, вона причетна до динамічної ідентичності, властивої розказаної історії.

Подібну ідентичність персонажа, яку створює оповідання, П. Рікер називає оповідною або наративною ідентичністю, а також особистісною ідентичністю, що розглядається в її тривалості та динаміці, і вважає її характеристикою і вирішенням проблеми часового виміру як «Я», так і самої дії. Така оповідна, або наративна, ідентичність особистості, на думку П. Рікера, коливається між тотожністю і самістю.

Зазначимо, що П. Рікер не перший, хто досліджував наративний вимір особистісної ідентичності, у цьому контексті треба відзначити канадського філософа Ч. Тейлора, який з позицій коммунітаризму критикував лібералізм і притаманну йому теорію індивіда, підкреслюючи соціальну зумовленість особистості; американського філософа А. Макінтайра, яким представлено історичні наративи розвитку етики, при цьому моральні, етичні проблеми можуть бути вирішені у більш широких межах культурних або релігійних традицій, які містять основні питання, що стосуються змісту і мети індивідуального та соціального життя людини, а також американського філософа Р. Рорті, згідно з яким істина не відкривається, а створюється у процесі письма або говоріння; однак позиція П. Рікера відрізняється від згаданих мислителів принаймні в трьох аспектах.

По-перше, він вписує її в подвійну апоретику – особистісної ідентичності та припису авторства актам;

По-друге, він базується на власні теорії наративності і

По-третє, він розглядає наратив у контексті теорії суб'єктивності так званої філософії першої особи.

Стосовно ж діалектики самості і тотожності, то для опису існування «Я» в модусі самості Рікер вводить поняття «Я-сам», де термін «сам» виступає гарантом проти редукції до замкнутості в собі. При цьому французький мислитель вважає, що шлях через об'єктивацію є найкоротшим від «Я» до «Ясам». Під тотожністю він розуміє перманентність незмінної субстанції, на яку не впливає час, і вважає, що подібна самототожність властива характеру або генетичній формулі індивіда, тоді як під самістю людини він має на увазі її відкриту до змін ідентичність.

Таку ідентичність, яку людина будує сама, завдяки вірності справі або тим чи іншим нормам, ідеалам, моделям, пов'язану із зобов'язаннями перед іншими людьми і перед самою собою, П. Рікер називає емблематичним модусом ідентичності та позначає концептом «самість». Тобто, дотримання обіцянки свідчить про збереження «самості», яка характеризує суб'єкта як учасника своїх слів і дій, відповідального за свої справи та вчинки, тобто як адекватну і моральну особистість [7].

При описі герменевтичної феноменології особистості П. Рікер виділяє чотири основні проблеми: мову, діяльність, розповідь, етичне життя; їм відповідають чотири аспекти осягнення особистості, а саме: людина, яка говорить (мовець), той, що вступає в інтерсуб'єктивне спілкування з іншими людьми за допомогою мови (подібну здатність П. Рікер називає вищою із наданих людині усіх можливостей, оскільки слово завжди передує дії); людина, яка діє і відчуває вплив; людина, яка розповідає про себе і тим самим позначає себе в часі, що сприяє набуттю неї оповідної ідентичності; людина відповідальна – суб'єкт власних дій, автор своїх вчинків.

 Ідентичність, згідно із П. Рікер, виникає на стику власне інтерсуб'єктивності і організованої в систему соціальності. Французький філософ визначає шлях ідентичності від ідентифікації чого-небудь взагалі, визнаного іншим, через ідентифікацію «когось», при розриві з концепцією світу як уявлення, і, далі, через перехід від «когось» до «я-сам», тобто людини, яка усвідомлює себе в контексті власних здібностей.

Особистісна ідентичність, що включає в себе особисті здібності, яку П. Рікер позначає терміном «визнання-посвідчення», зумовлює рух всієї мережі відносин людини з іншими, тобто за П. Рікером, набуття особистісної ідентичності варто аналізувати лише у контексті соціальних взаємин, міжособистісних стосунків з іншими.

Досвід має наративну організацію, наратив конституює фундаментальну характеристику досвіду – його часовість, досвід, у свою чергу, стає умовою часовості оповіді, по суті – час стає часом людини тією мірою, якою воно наративно артикульовано, а наратив набуває свого власного значення лише тоді, коди він окреслює особливості часового досвіду [5].

Загалом, наративний підхід являє собою міждисциплінарну галузь знання, яка почала свій розвиток в лінгвістиці, філософії, соціології та історіографії і відносно нещодавно стала використовуватися в психологічних теоретичних та емпіричних дослідженнях. Зокрема, наратив розглядається як важливий конструкт, який дозволяє людині структурувати своє розуміння себе і свій життєвий досвід (А. De Fina) [16], а також в контексті побудови людиною своїх взаємин із іншими (І. Брокмайєр, Р. Харре) [1].

У психології наративний підхід зосередив увагу на автобіографічних «Я-наративах», тобто історіях, розказаних від першої особи, що оповідають про перипетії власного життя.

Особиста історія надає відчуття цілісності життю, дозволяє утримати розрізнені частини досвіду, зберігає спадкоємність «Я» в часі та просторі, тим самим підтримуючи особистісну ідентичність.

У дослідженнях ідентичності можна виділити три основні напрями розвитку наративного підходу: власне наративну психологію, конструкціоністській і персонологічний підходи.

Треба відзначити, що більшість наративних досліджень здійснюються в рамках соціального конструкціонізму, на який, в свою чергу, значно вплинули ідеї Л.С. Виготського, за яким вищі психічні функції зумовлені культурноісторично і виникають в процесі комунікації та спільної діяльності: особистість стає для себе тим, що вона є в собі, через те, що вона являє собою для інших [3].

Натепер у психології існують різні концепції оповідання (розповіді про себе), тому говорити про наративну психологію можна лише як про дуже широке поле досліджень, об'єднаних інтересом до загального феномену. Наратив розуміється як форма, що організовує досвід і контролює дії і емоції; як когнітивна схема, що дозволяє пояснювати і долати труднощі; як результат роботи дискурсу, виражений в соціальних інтеракціях; як звіт про минуле, що забезпечує саморозуміння; як інструмент формування ідентичності, що надає життю цілісності та осмисленості. В середині 1980-х років один з активістів «когнітивної революції»

Дж. Брунер висунув тезу про існування двох принципово відмінних між собою способів, або модусів розуміння світу: наративного і логіко-наукового (парадигматичного), які попри компліментральність однак не є тотожними [2]. Згодом Т. Сарбін окреслив «наративний принцип» психології, згідно з яким люди думають, сприймають, уявляють і вдосконалюють моральні вибори відповідно до власних наративних структур [8].

Для осмислення вчинків людина звертається до традиційних сюжетів, характерних для її культури, з допомогою яких можна об'єднати події життя в єдине ціле. Ці сюжети можуть бути передані в формі міфів, дитячих казок або в будь-який інший вербальній або невербальній формі [22].

У своїй моделі ідентичності як життєвої історії Д. Макадамс [21] стверджує, що ідентичність сама по собі може приймати форму історії, що містить в собі певну обстановку, сцени, персонажів, сюжет і головну тему. У старшому підлітковому віці, юнацтві і ранній дорослості люди починають реконструювати своє минуле, сприймати своє сьогодення і передбачати майбутнє в термінах певної інтерналізованої, такої, що розвивається «Я в історії».

У своїй моделі ідентичності як життєвої історії Д. Макадамс [21] базується на понятті Его-ідентичності, введеного Е. Еріксоном [10].

Е. Еріксон стверджував, що в пізньому підлітковому, юнацькому віці і у віці ранньої дорослості люди вперше стикаються з проблемою ідентичності на противагу дифузії ролей.

Саме в цей час відбувається інтеграція переконань і цінностей в єдину особисту ідеологію та прийняття відповідальності за реалізацію певних життєвих проектів і планів, ідентичність таким чином виступає в ролі інтегруючої конфігурації «Я-в-світі-дорослих».

У наративі не просто описується певний «світ, де я міг би жити», але схвалюються або засуджуються дії героїв, при цьому власне герої діляться на «хороших» і «поганих», автор неодмінно (явно або неявно) дає моральну оцінку подіям, що відбуваються.

Звідси, наратив – це завжди розповідь про цінності, про те, що для людини є важливим, правильним, про те, заради чого варто жити, або про те, в ім'я чого варто померти.

Розуміти наративи – значить осягнути ставлення авторів до життя, усвідомити їх бачення світу, а у діагностичній та психотерапевтичній роботі осмислення власних наративів є запорукою розв’язання більшості психологічних проблем, особливо таких, що час від часу повторюються у житті людини. Оскільки наратив пов'язаний з оціночною інтерпретацією минулого, в ньому обов'язково містяться нормативні ідеї про те, що можна вважати правильним, або, згідно із М. Фріманом та Й. Брокмайєром [18] – уявлення про« хороше життя («good life»).

Таким чином, в наративній конструкції ідентичності є не лише психологічний, соціальний, естетичний, а й етичний вимір. Базуючись на працях П. Рікера, М. Фріман і Й. Брокмайєр вводять поняття наративної інтеграції – фундаментальної частини рефлексивної узгодженості, що виникає при досягненні уважного усвідомлення (зокрема такого, що відбувається при практикуванні медитацій чи майндфулнесу).

Наративна інтеграція дозволяє створити цілісну історію життя шляхом лінійного, послідовного опису людиною своїх життєвих подій, що зумовлює їх переосмислення, переструктурування, трансформацію травматичних спогадів у автобіографічні. Ще однією характерною рисою наративу є його чутливість до часового модусу людського існування.

 З усіх дискурсивно-орієнтованих теорій конструювання ідентичності лише наративний підхід дозволяє всерйоз розглядати розвиток і трансформацію ідентичності в часі, при тому, що спадкоємність та зв'язність «Я» залишається однією з найважливіших її функцій: «Я сьогодні такий самий як був вчора і попри можливі зміни, я зберігаю тотожність самому собі; це не означає, що я завжди однаковий, це означає лише, що я та сама людина, змінюються мої вчинки, думки, емоції, але не я сам; і саме я несу відповідальність за свої слова, вчинки, плани на майбутнє та їх реалізацію, я проектую себе та беру на себе певні зобов'язання», звідси, завдання наративу – відновити часовий порядок, ланцюжок подій, з яких складається життя.

Однак Дж. Брунер стверджував, що в автобіографічних наративах дієслова минулого часу складають не більше 70% від усіх використаних дієслів. Очевидно, що «Я-наративи» - це оповідання не тільки про минуле, але, скоріше, про зв'язок минулого із сьогоденням і майбутнім.

Згадуючи свій життєвий шлях, розглядаючи своє життя рефлексивно, людина повинна вибудувати розповідь таким чином, щоб в результаті прийти до себе теперішнього [2].

Наративний підхід відноситься до нон-структуралістських. Це означає, що поведінка людини не вважається маніфестацією тих чи інших структурних характеристик її особистості або будь-яких структурних особливостей взаємин, до яких вона включена; мова йде про вчинки, що здійснюються в певних умовах у відповідності до цінностей та намірів людини або врозріз з ними.

 Саме завдяки наративній організації ідентичності, на думку ряду авторів (Д. Брунер, Д. Макадамс, П. Рікер) забезпечуються її аспекти, пов’язані із неперервністю власного буття в часі, впорядкованістю і цілісністю досвіду.

За рахунок побудови особистого наративу життєвий шлях досягає своєї узгодженості та наступності в соціальному, культурному та історичному часі.

Пряме ототожнення ідентичності і наративу за M. Bamberg – це не єдиний варіант встановлення зв'язку між життєвою історією і наративом, оскільки останній є інструментом рефлексії – способом осмислення досвіду або результатом формування ідентичності [12].

Ідентичність в контексті дискурсу. В історіях знаходять своє відображення дискурси, які в свою чергу, не тотожні системі переконань або вірувань окремої людини, а є соціальним феноменом, що існує і відтворюється в розмовах, практиках та текстах. M. Bamberg виділяє два напрямки досліджень, які ведуться в дискурсивної напрямку: вивчення так званих Ддискурсів (capital D-discourse) і д-дискурсів (d-discourse) [12].

Ключовим моментом такого поділу є основна проблема дослідження, а не конкретні використовувані інструменти.

Представники першого напряму вивчають великі групи, проблеми ідеології, культури, соціальні уявлення та їх вплив на ідентичність; серед методів, які вони використовують слід виділити дискурсаналіз ЗМІ, критичний дискурс-аналіз.

Представники другого напрямку роблять акцент на аналізі ситуацій конкретної взаємодії, відповідно розглядають невеликі уривки з розмов, матеріали коротких інтерв'ю, користуючись методом конверсаційного аналізу.

Дискурс-аналіз це не просто один з методів дослідження певної проблеми через специфічний спосіб аналізу дискурсу, але цілісний комплекс, що охоплює: філософські (онтологічні і епістемологічні) передумови, що стосуються ролі мови в соціальних структурах світу; теоретичні моделі і методологію того, як вибрати підхід до дослідження проблеми; специфічні прийоми аналізу.

Ідентичність інтерпретується як комплексне і багатовимірне поняття, основними визначальними характеристиками якого є міра агентивності суб'єкта, ідентифікація з соціальними ролями і / або соціальними групами і категоріями, міра стабільності, а також висока значимість семіотичних ресурсів для конструювання та виразу ідентичності.

Остання характеристика визначає обґрунтованість використання дискурс-аналізу як методу дослідження ідентичності. огляд лінгвістичних робіт в галузі дискурсаналізу демонструє наявність двох основних напрямків вивчення ідентичності – це дослідження використання мови для конструювання категорій зовнішніми агентами і дослідження використання мови власне суб'єктами для вираження своєї групової ідентичності [6].

Мета будь-якого дискурсу – це усунення багатозначності, перетворення елемента в момент за допомогою закритості.

Однак, з причини різноманітності значень в галузі дискурсивності, дискурс не може прийти до повної фіксації, оскільки завжди є інші потенційні значення, які беручи участь в специфічних артикуляціях, можуть оскаржувати і перетворювати структуру дискурсу.

Таким чином, дискурс це часова закритість: він фіксує значення особливим чином, але це не означає, що воно повинно бути зафіксовано саме так раз і назавжди. Дискурс не може бути сформований остаточно, він набуває лише тимчасової фіксації.

Відповідно, і ідентичності, що конструюються дискурсивно, також умовні. Оскільки дискурсів багато, можна говорити про те, що суб'єкт містить кілька ідентичностей, наприклад чоловік може бути і студентом, і робітникам, і демократом (причому умовність дискурсів завжди має потенціал створення нової ідентичності).

Коли різні ідентичності починають взаємовиключати одна одну, виникає ситуація соціального антагонізму. При цьому порушується цілісність дискурсів, їх «умовність» стає більш очевидною.

Проведений аналіз дискурсивного підходу до ідентичності показав, що основною рисою ідентичності як дискурсивного конструкту, який проявляється в інтеракції, є її ситуативний, мінливий характер.

Ця особливість ідентичності може бути названа пластичністю – здатністю проявляти себе різними способами у різних обставинах. Ідентичність в дискурсивному підході не зводиться до комунікативної позиції або комунікативного статусу мовця, вона вплетена в широкий культурний контекст і відтворюється на базі наявних соціальних практик.

Таким чином, дискурсивний підхід зосереджений на вивченні проявів ідентичності, процесів її формування, підтримки (в практиках) і реалізації в конкретній ситуації, звідси, ідентичність розглядається, передусім як процес, а не як результат.

Важливою ідеєю дискурсивного підходу є «переміщення» ідентичності з площини приватного в площину соціального. Відповідно, «Я» – це продукт не тільки самої людини, а й всієї системи її взаємодій.

Ідентичність конструюється на базі ситуативно зумовленого комунікативного досвіду. Для представників цього підходу сама ідея того, що існує «істинне Я», що стоїть за дискурсом, – вже результат дискурсивних практик.

Сучасні методики вивчення особистісної ідентичності. Останнім часом не лише у вітчизняній, а у зарубіжній психології відбувається пошук надійних інструментів вимірювання особистісної ідентичності, деякі з них ми детально розглянемо. Опитувальник локусів ідентичності (Aspects of Identity Questionnaire, AIQ-IV) розроблений J.M. Cheek, L.R. Tropp, L.C. Chen, M.K. Underwood у 2002 р. на базі першої версії, створеної у 1979 р., де основними локусами ідентичності визначалися внутрішній і зовнішній, натомість вже у 1994 р. (AIQ-IIIx) замість цих локусів введено особистісну, соціальну та колективні ідентичності, а в останній версії опитувальника до вже існуючих попередніх трьох додано ще міжособистісну ідентичність [15].

Особистісний і міжособистісний локуси ідентичності оцінюються за 10 твердженнями кожен, соціальний – за сімома, а колективний – за вісьмома твердженнями, крім того опитувальник містить так званих контрольних тверджень, які не відносяться до жодного із локусів. Опитувальник стилів ідентичності (Identity Style Inventory, ISI-5) розроблений у 2013 р. M.D. Berzonsky, B. Soenens, K. Luyckx, I. Smits, D.R. Papini, L. Goossens. Наприкінці 80-х років ХХ ст. M.D. Berzonsky базуючись на конструктивістській орієнтації в психології, створив процесорієнтовану парадигму ідентичності.

Опитувальник стилів ідентичності створений в контексті однойменної концептуальної моделі, емпірично дуже близької до відомої моделі Дж.Марсіа, однак реформульованої M.D. Berzonsky в поняттях когнітивної психології психології.

M.D. Berzonsky стверджує, що люди порізному застосовують релевантну до ідентичності інформацію та виокремлює три стилі ідентичності: інформаційний, нормативний, дифузний [13].

Інформаційний стиль передбачає готовність людини аналізувати усі можливі варіанти розв’язання певної проблеми і лише після цього приймати рішення.

Особа з інформаційним стилем ідентичності є самодисциплінованою, відповідальною і цілеспрямованою, характеризується вираженою рефлексивністю, скептицизмом, зацікавленістю у самопізнанні.

Цей стиль пов'язаний із когнітивною складністю, проблемно-орієнтованим копінгом, відкритістю до змін, комплексним підходом до прийняття рішень, персональною ефективністю, статусом досягненої ідентичності чи її мораторієм. Нормативний стиль означає залежність людини від соціальних очікувань та очікувань значущих інших, при прийнятті рішень особа із нормативним стилем ідентичності керується зовнішніми оцінками, а не власними переконаннями, вона високо дисциплінована, відповідальна, однак всі свої прагнення співвідносить із референтною групою, яка, у свою чергу, зумовлює самооцінку та самосприйняття людини із нормативним стилем ідентичності.

Характеризується передвизначеним статусом ідентичності, низькою толерантністю до невизначеності, потребою в чіткому структуруванні оточуючого світу й прагненням до захисту власних усталених поглядів на світ і себе в цьому світі зокрема.

Дифузний / уникаючий стиль характеризується тенденцією до прокрастинації, відкладання прийняття рішення та цілковиту ситуативність поведінки.

Люди з цим стилем ідентичності намагаються уникати розв’язання проблем та відчувають дискомфорт при необхідності робити вибір, на їх поведінку значною мірою впливають оточуючі, рівень відповідальності та самодисциплінованості при цьому невисокий, оскільки всю відповідальність за свої вчинки такі особи перекладають на інших.

Цей стиль ідентичності пов'язаний з зовнішнім локусом контролю, низьким самоконтролем, статусом дифузної ідентичності. Першу версію опитувальника стилів ідентичності (ISI-1) створено у 1989 р. цілковито базуючись на статусах ідентичності Дж. Марсія, методика містила 18 тверджень, по шість тверджень для кожного стилю, які досліджуваний оцінював за критерієм «подобається / не подобається».

У 1992 р. опитувальник було допрацьовано (ISI-2), в результаті чого шкали інформаційного і дифузноуникаючого стилів вже містили по 10 тверджень, а шкала нормативного стилю – 9 тверджень, крім того було додано 10 пунктів, які не входили до жодної з окреслених шкал.

У тому ж 1992 р. з’явилася нова редакція опитувальника (ISI-3), вона практично не відрізнялася від попередньої, крім того, що до шкали інформаційного стилю було додано одне твердження, однак саме ISI-3 перекладено на багато мов, у тому числі існує й російський переклад, всі переклади визнано ефективними інструментами вивчення ідентичності й вони успішно застосовуються й понині.

Дослідники звернули увагу на помірну внутрішню надійність опитувальника та його перенасиченість твердженнями із релігійним та політичним підтекстом, тому у 2008 р. створено ISI-4, де зроблено спробу позбавитися існуючих недоліків методики, втім через неузгодженість тверджень та низькі кореляції із іншими опитувальниками ідентичності ISI-4 не став широко використовуваним та лишився не перекладеним на мови світу. В 2013 р. створено нині останню версію – ISI-5, яка складається зі шкал інформаційного, нормативного, дифузно-уникаючого стилів ідентичності і шкали щирості, кожна шкала містить 9 тверджень, які досліджуваний оцінює за 5-бальною шкалою (наприклад, «перед тим як прийняти важливе рішення, я аналізую усі можливі варіанти та їх наслідки», «при прийнятті рішень я керуюсь соціальними нормами та стандартами», «я приймаю життя таким, яким воно є, не намагаючись аналізувати причини та наслідки», «я маю чітко визначені життєві цілі»).

Натепер триває переклад останньої версії опитувальника на різні мови світу, доведено його ефективність та високі кореляції із іншими подібними методиками. Розширений опитувальник вимірювання статусу Его ідентичності (Extended Objective Measure of Ego Identity Status, EOM-EIS, H. D. Grotevant, G. R. Adams, 1984) складається із 64 тверджень, які досліджуваний оцінює за 5-бальною шкалою (від 1 – повністю не погоджуюсь, до 5 – цілком згоден) [19].

Опитувальник базується на теорії статусів ідентичності Дж. Марсіа та містить наступні шкали: досягнута ідентичність (наприклад, «я не цікавлюсь політикою, бо в ній все змінюється дуже швидко, я – аполітична людина»); мораторій ідентичності («я точно не знаю, хто в мене кращий друг, мені ще треба зрозуміти, в чому сенс дружби»); передвизначена ідентичність («я спілкуюсь лише із тими людьми, яких мої батьки поважають»); дифузна ідентичність («я сприймаю життя таким, яким воно є і не намагаюся зрозуміти його сенс»).

Як бачимо, в даній методиці присутні доволі суперечливі твердження, пов’язані з релігією та політикою, від яких відмовились M.D. Berzonsky з колегами, крім того аполітичність та нерелігійність вважаються характеристиками особистості з досягнутою ідентичністю, що також досить неоднозначно. Втім дана методики лишається популярною й нині, але частіше використовується для перевірки валідності нових опитувальників ідентичності. Опитувальник реляційних, соціальних і колективних аспектів особистості (RIC Self-Aspects scale, E. S. Kashima, E. A. Hardie, 2000) [20] – розширена і скорочена версії. Розширена форма містить 30 тверджень, а скорочена – 9, обидві форми спрямовані на вимірювання трьох аспектів особистості – реляційного (міжособистісного), соціального та колективного, відповідно «Міжособистісне Я» стосується взаємодії з найближчим оточенням («я хороший друг»), «Соціальне Я» – контексту соціальної взаємодії («є люди, які ненавидять мене»), а «Колективне Я» – життя у великій соціальній групі («я справжній українець»).

 Всі твердження досліджуваний оцінює за 7-бальною шкалою (від 1 – це мене не стосується, до 7 – це мене дуже точно характеризує). Опитувальник процесів Его-ідентичності (The Ego Identity Process Questionnaire, EIPQ, E. Balistreri, N. A. Busch-Rossnagel, K. F. Geisinger, 1995) [11] – складається із 32 тверджень, спрямованих на визначення чотирьох ідеологічних галузей ідентичності (професійного вибору, політичних уподобань, релігійних переконань та особистісних цінностей) і чотирьох міжоособистісних галузей (дружби, спілкування, статевих ролей і родини).

 Кожне твердження оцінюється за 6-бальною шкалою (від 1 – цілком згоден, до 6 – абсолютно не погоджуюся). Наприклад, «я не хочу змінювати своїх принципів і переконань», «я вважаю, що мої цінності абсолютно правильні», «я ніколи не задумувався про майбутню професію».

Натепер дана методика популярна у багатьох країнах та перекладена на різні мови світу. Окрім діагностики важливе значення має психотерапевтичних контекст, зокрема дискурсивні практики та наративна терепія, як ефективні інструменти психологічної допомоги на різних етапах кризи ідентичності. Дискурсивні практики психотерапії.

Різноманіття форм вербальної та невербальної комунікації в психотерапії складно описати та систематизувати, навіть техніки, що мають дуже відносний зв'язок зі спілкуванням використовуються поняття на кшталт «мова тіла» (А.Лоуен), «читання жестів» (В. Райх, М. Фельденкрайз), позначаючи таким чином специфічний дискурсивний характер тілесності людини в контексті психотерапевтичного взаємодії. Інші напрямки психологічної допомоги від самого початку розвитку формувалися переважно як мовленнєві практики – особливо психоаналіз, екзистенційно-гуманістичні школи, НЛП, тощо.

Комунікація, в результаті якої цілеспрямовано змінюється система особистісних смислів (як усвідомлюваних, так і несвідомих), є атрибутом будь-якого виду психологічної допомоги.

Фактично все різноманіття форм, напрямків, шкіл і підходів психотерапії можна розглядати як систему дискурсивних практик, об'єднаних спільними принципами.

На відміну від дискурсу, дискурсивну практику можна розглядати як сталу традицію особливих способів оперування мовою з метою здійснення семіотичних трансформацій психічної реальності, яка виступає в якості денотата (референта) дискурсу (-ів) суб'єктів міжособистісного взаємодії.

Стосовно психотерапії слід постулювати єдину цільову функцію згаданих трансформацій – допомога у вирішенні психологічних проблем і актуалізації резервів особистісного зростання.

Тобто, кожна дискурсивна практика має свої правила накопичення, виключення, реактивації, формотворчих структур і характерних видів зчеплення (семіотичних зв'язків) в різних дискурсивних послідовностях.

Текст, який створюється висловлюваннями клієнта, по-різному відноситься до представленої ним життєвої реальності.

Клієнт може свідомо чи несвідомо прикрашати або надавати гротескних рис подіям свого життя (презентативний ілюзіонізм), бути точним (авторепрезентація) або розповідати речі цілком вигадані (антирепрезентація) – в будь-якому випадку взаємна рефлексія в спілкуванні забезпечується дією механізмів переозначення і екстраполяції, що уможливлюють реконструкцію справжніх значень і смислів.

Ці механізми описують психотерапевтичну техніку на семантичному рівні, тоді як прагматичний і синтаксичний рівні представлені інакше.

Синтаксичний рівень психотерапевтичного семіозису задається відносинами між його знаками і представлений власне спілкуванням, комунікацією терапевта і клієнта, його динамікою в єдності з семіотичною спеціалізацією дискурсу.

В якості механізмів на цьому рівні виступають реляція, референція і імплікація, забезпечені правилами семіотичної системи обраного терапевтом напрямку або підходу.

Нарешті, прагматичний рівень, що задає відношення знаків до їх користувачів або інтерпретаторів, представлений семіотикою відповідних терапевтичному напрямку або підходу психологічних механізмів (в гештальт-терапії це семіотика злиття, ретрофлексії, усвідомлення, в НЛП – семіотика упущення, спотворення, генералізації, втраченого перформативу). Єдина для всієї психотерапевтичної семіосфери предметна галузь функціонування цілісної людини неоднаково концептуалізується і описується різними мовами, з використанням різних метафор [4].

Метафорична комунікація, цей неодмінний атрибут психотерапевтичного дискурсу, займає важливе місце в теоретичних засадах більшості психотерапевтичних шкіл, формуючи систему основних понять.

Прикладами таких системоутворюючих метафор є лібідо і катексис в психоаналізі, персона, анімус, тінь і самість в юнгіанстві, панцир (броня) і оргон в тілесної терапії, якір в НЛП, перинатальна матриця в трансперсональній терапії С.Грофа. Психотерапевтичний дискурс за своєю природою метафоричний, що зумовлено семіотичними властивостями метафори як обороту мови.

Метафорі властиві: злиття в ній образу і сенсу; контраст із назвою або позначенням сутності предмета; категоріальний зсув; актуалізація випадкових зв'язків (асоціацій, конотативних значень і смислів); незвідність до буквального перефразовування; синтетичність і розмитість, дифузність значення; допущення різних інтерпретацій, відсутність або необов'язковість мотивації; апеляція до уяви або інтуїції, а не до знання і логіки; вибір найкоротшого шляху до сутності об'єкта.

Всі ці характеристики знаходять застосування в тій спонтанній, майже невловимою і одночасно доцільній грі особистісних смислів і значень, яка і складає динаміку психотерапевтичного процесу.

Наративна психотерапія. Історії грають важливу роль в будь-якій культурі. Коли людина приходить по допомогу до психотерапевта, той просить розповісти історію про те, що людину турбує.

На думку Е. Брунера, історії, які інші люди розповідають про нас і про себе, не тільки і не стільки описують вже існуючу реальність, скільки формують її, відповідно можна констатувати, що будь-яка психотерапевтична практика по суті є наративною.

Наративна терапія – підхід у психотерапії та роботі з громадами, що використовує метафору наративу, виник на рубежі 1970-1980 років. Безпосередніми авторами даного підходу прийнято вважати австралійця М. Вайта і новозеландця Д. Епстона.

На початку 1980-х вони почали співпрацювати, прагнучи удосконалити свою практику, привести її у відповідність зі своїми життєвими цінностями і принципами, а також протистояти «психотерапевтичної колонізації» своїх країн прозелітами різних зарубіжних психотерапевтичних шкіл.

У 1989-90 рр. М. Вайт та Д. Епстон опублікували книгу, де описано основні принципи наративного підходу до роботи, до цього вони говорили про використання «текстової метафори» і «метафори ритуалу переходу» в роботі з людьми [14].

Мета наративної терапії полягає в створенні простору для розвитку альтернативних історій, які дадуть клієнту можливість відчути себе здатним вплинути на хід перебігу власного життя, бути безпосередньо автором своєї історії і втілити її, залучаючи «своїх» людей для підвищення почуття турботи і підтримки [9].

Теоретичну і методологічну основу наративного підходу у психотерапії складають ідеї драматургічної соціології (Е. Гоффман), антропології переживання (В. Тернер, Б. Майерхоф), педагогіки звільнення (П. Фрейре, М. Хортон), фемінізму, французької філософії постструктуралізму (Ж Дерріда, М. Фуко), наративної психології (Дж. Брунер, Т. Сарбін), культурно- історичної теорії Л. С. Виготського, а також деякі ідеї Г. Бейтсона.

Наративна терапія є формою критичної практичної психології, й, водночас, формою критичної соціальної роботи, по суті це культурно-креативний підхід в афірмативному постмодернізмі. Таким чином, наративна психотерапія поєднує в собі модерністські і постмодерністські уявлення про автора і текст. Передбачається, що людина під час терапії стає автором власної історії життя, цілком в модерністському сенсі: вона – Творець, вільна і сильна фігура, пориває зі своєю традицією, яка реалізує свою вільну волю.

При цьому сама історія, текст і спосіб його написання, в основному, постмодерністські. Слід відзначити й подібність наративної терапії до інших традиційних, більш популярних на посттрадянських теренах психотерапевтичних напрямків.

Зокрема, подібно до клієнт-центрованих, наративні терапевти заохочують клієнта усвідомлювати свої позитивні якості, вміння, навички та ефективно їх використовувати; як і когнітивні терапевти вони застосовують техніки реструктурування наявних образів реальності, і як психоаналітики – заохочують клієнтів до самоспостережень.

Метафора наративу, що представляє собою послідовність подій у часі, об'єднаних темою і сюжетом, є ключовою для розуміння життєвих подій і переживань людей в наративному підході.

Наративний практик ставить перед собою мету – створити умови для насиченого опису бажаної історії людини, яка звернулася за консультацією. У логіці наративного підходу прийнято вважати, що життя кожної людини поліісторичне, у ньому різні історії змагаються за право бути в привілейованому становищі, домінувати в свідомості людини, якщо домінуюча історія стає перешкодою для розвитку, можна говорити про існування проблеми.

Також наративні терапевти вказують на наявність досвіду, не віднесеного до історії, тобто такого, що є бажаним, небажаним або травматичним, а тому малоусвідомлюваним, якщо в життєвому наративі є прогалини – важливо їх проговорити та визначити як «унікальні епізоди», які є темою окремих терапевтичних сесій.

Наративні терапевти визначають історію в послідовності подій, в означеному часі, об’єднану певною темою і сюжетом. Наприклад, людина ідентифікує себе як «хороший водій», відповідно її життєва історія складається з того, чому і за яких обставин вона вирішила стати водієм, як вчилася водити машину, скільки часу на це потребувала, які події були знакові у водійській історії, чим ця історія відрізняється від водійських історій інших людей, після якого випадку людина стала вважати себе хорошим водієм.

Щоб розповідь могло називатися історією, в ній повинен існувати герой, що володіє намірами, прагне досягти певної мети. У типових для європейської культури історіях присутня певна подія, після якої починається дана історія, у термінології Аристотеля – це «перипетія», психологи часто називають її «поворотним пунктом життя» («так далі жити не можна»).

В результаті створюються несприятливі обставини, і мета героя - або відновити попередній стан речей (що, як правило, виявляється неможливим), або досягти нової гармонії, однак швидко це зробити неможливо, оскільки на життєвому шляху виникають численні перешкоди (фізичні, матеріальні, соціальні тощо). Герой ніколи не йде до мети насамоті, в цього є союзники, соціальна мережа зв’язків, значущі люди, які його підтримують, прагнучи подолати перешкоду і впоратися з проблемами, герой використовує різні вміння.

 Крім цього прихильники наративного підходу вважають, що будь-який прояв досвіду ґрунтується на відміну від іншого досвіду, наприклад, якщо людина говорить про відчуття відчаю, вона порівнює свій стан із не-відчаєм, можливо з радістю, впевненістю у завтрашньому дні чи з будь-яким іншим відчуттям. Так як не існує правильних історій, які підходять всім, терапевт не може знати, що таке «правильний» розвиток взагалі і для даної людини зокрема, відповідно, наративний терапевт не займає експертну позицію в житті людини, при цьому лише сам клієнт є експертом.

Позиція терапевта є децентрованою, тобто орієнтованою на клієнта, терапевт лише ставить питання, тим самим створюючи можливості для виразу історії клієнтом. У якості основних технік наративної терапії слід виділити наступні: називання проблеми; екстерналізацію проблеми і своїх відчуттів щодо неї; деконструкцію, відновлення участі, роботу із зовнішніми свідками. Насамперед, проблема повинна бути названа.

Наративний терапевт пропонує дати специфічне ім’я проблемі одним словом або короткою фразою («депресія», «стрес у шлюбі»); в процесі роботи назва проблеми змінюватиметься, усі варіанти слід фіксувати та наприкінці терапії обговорити з клієнтом.

Наступним кроком в роботі є екстерналізація проблеми – лінгвістична практика, яка допомагає людям відокремити свою особистість від проблем (тобто відокремити себе від проблемно насичених історій, прийнятих за власну ідентичність), щоб мати можливість поглянути на них зі сторони і взяти на себе відповідальність за їх рішення.

Будучи базовою технікою наративної терапії, екстерналізація виключає ефект «приклеювання ярликів» (не алкоголік, а людина, яка страждає на алкоголізм, не неуважна дитина, а дитина, в поведінці якої іноді спостерігається неуважність).

При цьому увага звертається на вплив проблеми на людину і вплив людини на проблему, тобто клієнт визначає свою позицію щодо проблеми, з'ясовує, чому вона у нього з’явилася [17].

Деконструкція – це пошук підстав для ідей і позицій клієнта. Даний метод дозволяє людині усвідомити, що саме вона є автором історії, а не хтонебудь інший. Вивчається контекст виникнення дискурсивних приписів, для цього наративні терапевти застосовують так зване деконструктивне вислуховування.

 На відміну від клієнт-центрованого терапевта, чиє активне слухання спрямоване на відображення історії клієнта, подібно до дзеркала, без спотворення, наративний терапевт шукає приховані смисли, розриви, ознаки конфліктуючих історій, це дозволяє відкрити простір для тих аспектів життєвих наративів, які знаходяться на периферії свідомості і поки ще не виразилися в історії, іншими словами, з'являється можливість поставитися до своїх життєвих сюжетів не як до фактів, що пасивно накопичуються, а як до історій, активно сконструйованих власне особистістю.

 Відновлення участі (re-membering) – до роботи, реально чи віртуально, залучаються інші люди, що демонструють додаткову точку зору на людину і її історію з метою створення спільноти підтримки бажаної історії. «Явизначені спогади» - це такі епізодичні спогади, які підпадають під категорію спогадів про особисті події у термінології Д. Піллемера.

Д. Піллемер виділив п'ять критеріїв спогадів про особисту подію, яка повинна:

а) представляти специфічну подію, що відбулася в певний час у певному місці;

б) містити детальний звіт про особисті обставини людини під час події;

в) зумовлювати чуттєві образи або тілесні відчуття, які впливають на відчуття «переживання знову» або «пожвавлення» цієї події;

г) поєднувати деталі і образи з певним моментом або моментами актуального феноменального переживання;

д) людина повинна вірити, що це справжнє відображення того, що насправді з нею відбувалося.

 Робота із зовнішніми свідками – людина, яка звернулася за допомогою, розповідає свою історію не тільки терапевту, а й іншим людям (свідкам), яких після розповіді запитують про те, який посил вони отримали, яким тепер бачать образ людини, якими бачать її цінності і принципи.

Свідки докладно розповідають, чому їх зачепили ті чи інші слова, який їх особистий досвід відгукується, яких знань вони набули завдяки цій історії.

Отже, наративна психологія в контексті теорії особистісної ідентичності дедалі більше стає популярною, її теоретичні розвідки підтверджуються психодіагностичними опитувальниками, а результати діагностики, в свою чергу, зумовлюють актуалізацію наративних психотерепевтичних практик.

Натепер наративна практика ефективно застосовується в роботі з людьми та спільнотами, які пережили травму (в «гарячих точках», в ситуації окупації, в таборах біженців та ін.), з маргіналізованих групами населення (в тому числі з різноманітними меншинами), а також з тими людьми, кому не доступна традиційна психотерапія (наприклад, з ув'язненими), або для кого традиційна психотерапія неприйнятна в силу різних міркувань, що мають відношення до культури, вірувань (тобто в роботі з корінним населенням, з етнічними та релігійними громадами).

При цьому наративна практика базується на наступних принципах: всі думки та поведінка людини існують в культурних контекстах, що надають їм особливого смислу та значення; погляд людей на світ формується через комплекс несвідомих процесів відбору через контекст власного досвіду, а вибір елементів розповіді завжди відповідає домінуючій життєвій історії, наративній ідентичності, як квінтесенції власного життя.

Метою наративної практики відповідно є створення нових історій, відкриття простору для реалізації численних поведінкових, емоційних і когнітивних альтернатив, переживання відчуття свободи вибору.

**Розділ 2**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ психологічних особливостей наративності у переживанні людиною життєвих подій в період криз**

**2.1. Емпіричне дослідження особливостей переживання та усвідомлення життєвих подій особистістю**

 Обґрунтовано систему діагностичних процедур, методичний інструментарій, що спрямовані на визначення психологічних особливостей переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій, наведені результати кількісного та якісного аналізу емпіричних даних.

У дослідженні взяли участь студенти Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя в загальній кількості 54 особи.

Дослідження складалося з трьох етапів. Перший передбачав вивчення усвідомлення особистістю життєвих подій як процесу, що може мати самостійний характер, другий етап включав вивчення особливостей взаємозв’язку їх переживання та усвідомлення в оповіді, а третій становив аналіз особливостей травматичних життєвих подій та їх порівняння з особливостями переживання та усвідомлення особистістю нормативних подій.

Вивчення переживання та усвідомлення життєвих подій відбувалося шляхом аналізу текстів, оповідей і наративів досліджуваних.

Дослідження усвідомлення життєвих подій включало насамперед вивчення уявлень особистості щодо явища життєвої події, оскільки з погляду С. Л. Рубінштейна, уявлення людини відображають зміст її свідомості. Вказане дослідження відбувалося з використанням методу аналізу продуктів діяльності – текстів, що надалі оброблялися за допомогою контент-аналізу.

 Це дозволило сформувати цілісний погляд на особливості й характеристики життєвих подій і виділити основні типи уявлень про них у текстах досліджуваних: уявлення за змістом описів, за ступенем узагальнення, за способом відображення у свідомості респондентів.

У результаті було визначено, що в уявленнях людини про життєві події відображаються основні аспекти, ознаки й характеристики цього психологічного явища.

Типи уявлень особистості про життєві події дають змогу визначити особливості їх усвідомлення з метою подальшого дослідження.

 За результатами вивчення уявлень про життєву подію розроблено наступне дослідження усвідомлення із застосуванням психосемантичного методу та подальшою обробкою результатів факторним аналізом.

Його підсумком було визначення факторів усвідомлення особистістю життєвих подій, що відображають особливості їх усвідомлення: «Емоційна насиченість життєвої події» (25,93% загальної дисперсії) – визначає це явище як джерело почуттів та емоцій, позитивних і негативних; «Оволодіння життєвою подією» (11,1%) – свідчить, що вона усвідомлюється особистістю як явище, яке потребує певної внутрішньої роботи; «Усвідомленість, осмисленість життєвої події» (9,11%) – акцентує раціональний, свідомий компонент цього явища; «Спонтанність життєвої події» (6,75%) – вказує на такі її особливості, як несподіваність і раптовість.

Отже, до особливостей усвідомлення людиною життєвих подій, виокремлених емпіричним шляхом, належать фактори їх усвідомлення, а також характеристики уявлень особистості щодо явища життєвої події, що значною мірою зумовлені її життєвим досвідом (особистим і професійним) та впливають на створення нею оповіді.

Другий етап емпіричного дослідження передбачав вивчення взаємозв’язку переживання й усвідомлення особистістю життєвих подій.

Насамперед було досліджено особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій в усних і письмових оповідях за допомогою пошуку їхніх ознак у текстах досліджуваних.

 Ознаками усвідомлення життєвої події були визначені, по-перше, існування самого тексту про подію, а також ознаки наративу – резюме (передмова до наративу), наявність героїв, оцінка (вияв авторського ставлення до описаного в тексті), висновок та ін.

Ознаками переживання життєвої події в тексті, на нашу думку, є такі:

− рефлексія життєвої події, почуттів, пов’язаних із нею;

− діалог із собою щодо події;

− виникнення почуттів, які мали місце в тій ситуації, емоційне реагування на спогад про подію, емоційність оповіді;

− зміна невербальних проявів у процесі оповіді, паузи в мовленні (для усних текстів); − увага до подробиць і деталей життєвої події;

− використання метафор в описі події;

− залучення часового контексту в опис цієї події (минуле, теперішнє, майбутнє).

Таким чином, у текстах, де були наведені ознаки, визначалися наявність переживання та усвідомлення життєвих подій.

На основі вивчення усних і письмових наративів про життєву подію особистості було виділено такі особливості їх переживання та усвідомлення.

По-перше, в оповіді може відображатися тільки усвідомлення події як факту на рівні первинного сприйняття без ознак її переживання та глибшого усвідомлення.

Такі тексти лаконічні, стислі та свідчать про усвідомлення життєвої події без її переживання в тексті, що відбувається внаслідок відсутності необхідних умов для цього процесу.

По-друге, оповідь про подію може становити наратив з усіма його ознаками, в якому відображається як усвідомлення життєвої події, так і її переживання.

Такі оповіді дуже розлогі та зазвичай становлять фрагмент автобіографії чи автобіографію людини загалом.

Встановлено, що переживання та усвідомлення життєвої події особистістю відбувається під час наративізації в спеціальних умовах, за наявності відкритості цій події, у режимі діалогу.

Зокрема діалог з уточнюючими питаннями щодо життєвої події, які були поставлені досліджуваним після усної розповіді, сприяв виникненню й поглибленню переживання та усвідомлення цієї події, що було визначено за наведеними вище ознаками.

З метою більш детального аналізу психологічних особливостей переживання та усвідомлення життєвих подій різного характеру було проведено дослідження життєвих подій майбутнього.

Визначено ознаки переживання та усвідомлення в текстах про майбутню життєву подію, зокрема ознаки усвідомлення – смислові та лінгвістичні ознаки наративу, а також наведені вище ознаки переживання.

Особливістю життєвих подій майбутнього є те, що вони конструюються людиною в її свідомості та уяві й поки відсутні в досвіді особистості.

Тобто ці події переважно усвідомлюються нею в процесі створення та оповідання наративу про них.

Переживання життєвих подій майбутнього також може відбуватися за наявності спеціальних умов, таких, як власна активність особистості у виборі та побудові життєвої події, у якій людина відкрита їй та самостійно здійснює її конструювання за допомогою наративу, наявність необхідного часу для переживання тощо.

Дослідження життєвих подій майбутнього складалося з двох частин: у першій досліджуваним було поставлено завдання описати конкретну подію майбутнього, обрану дослідником, з обмеженням у часі, у другій – досліджувані самостійно обирали подію, яку хочуть описати, і робили це без обмежень у часі.

У результаті статистично підтверджено, що в текстах другої частини дослідження, в порівнянні з першою, вища кількість ознак переживання та усвідомлення життєвої події майбутнього.

Зокрема за показниками U-критерію Манна-Уїтні визначено, що у вибірки № 2 (друга частина дослідження) в текстах про подію майбутнього кількість ознак усвідомлення вища, ніж у вибірки № 1 (перша частина): UЕмп=68, UЕмп˂UКрит (p≤0,01); виявлені також статистично значущі відмінності між двома вибірками щодо кількості ознак переживання: UЕмп=6, UЕмп˂UКрит (p≤0,01), що свідчить про достовірне переважання кількості ознак переживання та усвідомлення у текстах респондентів у другій частині дослідження.

Це підтверджує, що особливості переживання та усвідомлення людиною життєвих подій майбутнього залежать від спеціальних умов, зокрема кількості необхідного часу для створення тексту, самостійного вибору життєвої події, а, отже, прояву суб’єктної активності в оповіді, у якій людина самостійно конструює свою життєву подію і відкрита їй.

Як засвідчив здійснений аналіз, особистісними чинниками переживання та усвідомлення життєвих подій в оповіді є особливості міжособистісних відносин, зокрема їх тип, структура Я та рівень рефлексивності особистості.

Тип міжособистісних відносин і структура Я вивчалися за допомогою методики ДМВ Т. Лірі (модифікація Л. М. Собчик). За цією методикою також визначалися особливості внутрішніх конфліктів, пов’язані зі структурою Я людини.

Перевіривши достовірність відмінності Я-реального та Я-ідеального досліджуваних за допомогою G-критерію знаків, виявлено, що за 1, 2, 8 октантами існує статистично достовірна тенденція щодо підвищення відповідних якостей, таких, як лідерські прояви, незалежність, прагнення допомагати іншим; за 3, 4, 5, 6 октантами, навпаки, існує статистично значуща тенденція до зниження відповідних проявів, зокрема агресивності, недовіри, сором’язливості, залежності; за 7 октантом немає тенденції до збільшення чи зменшення відповідних проявів, таких, як дружелюбність, товариськість.

Це свідчить про диференційований образ Я досліджуваних і про їхнє прагнення формувати власну ідентичність відповідно до прикладів та образів, поширених у культурі. Як показано в нашому дослідженні, бажаний ідеальний образ Я студентів переважно є більш гармонійним, на відміну від реального, де спостерігається внутрішній конфлікт – у 37,5% досліджуваних.

Це свідчить, з одного боку, про становлення Я, формування ідентичності особистості, а з іншого – про певне внутрішнє напруження та неузгодженість, що також позначається на текстах і наративах цих досліджуваних.

Усі виявлені типи міжособистісних відносин, а також характеристики структури Я особистості відображаються на особливостях створення та оповідання наративів про життєві події. Так, були виділені типи міжособистісних відносин, у яких найчастіше відбувається продуктивне переживання та усвідомлення життєвих подій в оповіді (що визначено за кількістю їхніх ознак у текстах) – це співробітницький конвенціальний та відповідально-великодушний типи (7 і 8 октанти).

Досліджувані з їх вираженням будували оповіді з найбільшою кількістю ознак переживання та усвідомлення з-поміж інших, їхні наративи розлогі, глибоко й різнобічно описують зміст життєвої події. Натомість досліджувані з вираженими 1, 2, 3, 4, 5, 6 октантами таких ознак не виявляли. Отримані результати дають змогу стверджувати, що тип міжособистісних відносин є важливим чинником переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій шляхом наративізації.

Рефлексивність особистості розглядаємо як її здатність до рефлексії, що стосується обох процесів – і переживання, й усвідомлення життєвих подій та сприяє їм через створення й оповідання текстів. Вивчення рефлексивності особистості здійснювалося за допомогою опитувальника А. В. Карпова, результати якого свідчать про формування в досліджуваних «оптимального порогу рефлексії», що сприяє нормальному розвитку особистості та взаємодії з оточуючими людьми.

Дослідження показало, що від рівня рефлексивності особистості залежать особливості переживання та усвідомлення нею життєвих подій в оповіді. Зокрема досліджувані з низьким рівнем рефлексивності (47%) усвідомлюють подію на рівні первинного сприйняття лише як факт, оскільки їхні оповіді не мають чітких ознак наративу та переживання.

Тексти досліджуваних із середнім рівнем рефлексивності (56%) відповідають критеріям наративу й містять ознаки переживання життєвої події. Деякі з них становлять фрагмент листа чи щоденникового запису, що свідчить про включення життєвої події у внутрішній світ і досвід особистості. Тексти осіб із високим рівнем рефлексивності (6%) розлогі, з детальним описом почуттів та внутрішнього діалогу, що свідчить про усвідомлення автором не лише конкретної події, а й свого життєвого досвіду загалом.

Отже, за результатами емпіричного дослідження було встановлено, що особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій шляхом наративізації залежать від спеціальних умов (відкритість події, діалог, рефлексія, наявність необхідного часу і т. ін.) та особистісних чинників, до яких належать тип міжособистісних відносин, структура Я та рівень рефлексивності особистості.

**2.2. Переживання та усвідомлення особистістю травматичних життєвих подій**

 Здійснено порівняння особливостей переживання та усвідомлення нормативних і травматичних життєвих подій. У дослідженні взяли участь дві групи: студенти НДУ імені Миколи Гоголя (n=51), 12 серед яких було проведено модифіковану скринінг-анкету на визначення травми за Н. В. Тарабриною і відібрано тих, у кого життєві події не мають явно вираженого травматичного характеру, та учасники АТО (n=28) як особи, з якими відбувалися травматичні життєві події (участь у військових діях є однією з найбільш травматичних для людини життєвих подій, оскільки пов’язана з загрозою для життя та високим ступенем ризику).

Відповідно до особливостей переживання та усвідомлення травматичних життєвих подій учасниками АТО в процесі наративізації, було виділено три групи досліджуваних.

Перша група (28,5%) включала ветеранів, у яких переживання та усвідомлення життєвої події в оповіді не відбувалося, натомість подія та почуття, пов’язані з нею, блокувалися, що виражалося в уникненні розмов та ситуацій, які нагадують про неї.

Друга група (50%) включала тих учасників, хто говорили про подію, але коротко й сухими фактами, загалом, йдеться про усвідомлення життєвої події на рівні первинного сприйняття, але без ознак її переживання в тексті.

Третя група (21%) включала ветеранів, які будували оповідь про життєві події. Переважна більшість таких історій становили наратив, проте ознак переживання у них було небагато.

Виокремлено кілька типів життєвих історій учасників АТО за їх змістом: історія успіху, поразки, зради, кохання, втрати, історія мужності та сили духу. Оповідь ветеранами вказаних типів життєвих історій сприяла процесам усвідомлення й переживання ними травматичних життєвих подій.

Особистісними чинниками переживання й усвідомлення травматичних життєвих подій в оповіді є тип та особливості міжособистісних відносин і структури Я, що можуть як сприяти, так і перешкоджати вказаним процесам.

Дослідження зазначених чинників здійснено за допомогою методики ДМВ Т. Лірі, проведеної з учасниками АТО.

За результатами цієї методики було визначено, що в структурі Я ветеранів значно зменшені значення Я-ідеального у порівнянні зі значеннями Я-реального за всіма 8 октантами, і вони є характерними для понад 50% досліджуваних.

Це пов’язано з відсутністю або звуженням перспективи майбутнього в осіб, які мають травматичний досвід і не пережиті травматичні життєві події.

Застосувавши G-критерій знаків, виявили, що за 1, 7 і 8 октантами в ідеальному образі учасники АТО не прагнуть зменшити свої особистісні прояви, проте тенденції до збільшення теж немає.

Це свідчить про задоволеність типами міжособистісної взаємодії, що відповідають указаним октантам (владно-лідерський, співробітницький конвенціальний та відповідально-великодушний).

За рештою октантів (2, 3, 4, 5, 6) виявлено статистично значущу тенденцію до зменшення проявів Я-реального в Я-ідеальному, тобто ветерани прагнуть зменшити прояви домінування, агресивності, недовіри, залежності та ін. у взаєминах з іншими людьми, вважаючи їх надто вираженими для мирного життя.

Понад 68% досліджених нами учасників АТО мають виражений внутрішній конфлікт за двома й більше октантами.

Найбільш розповсюдженим внутрішнім конфліктом у вибірці (понад 50%) є конфлікт між дружелюбністю й агресивністю (3 і 7 октанти). Це свідчить про дію механізмів психологічного захисту, що зумовлюють внутрішню напругу.

В оповіді наративів найбільше ознак переживання та усвідомлення було виявлено у текстах ветеранів із вираженими 7 і 8 октантами, що свідчить про більш продуктивний характер процесу переживння та усвідомлення ними життєвих подій, на відміну від інших досліджуваних.

Порівнюючи особливості переживання та усвідомлення особистістю нормативних і травматичних життєвих подій на прикладі студентів та учасників АТО, були виявлені такі відмінності.

По-перше, це особливості структури Я, пов’язані з переживанням травматичних життєвих подій учасниками АТО. В осіб із переважанням нормативних життєвих подій (студентів) визначено більш диференційований образ Я, прагнення як розвивати певні особистісні прояви, так і, навпаки, стримати деякі з них.

Натомість в осіб із травматичним досвідом (учасників АТО) немає достовірної тенденції до збільшення, розвитку певних особистісних рис, проте є значне прагнення стримати ті, які, на їхній погляд, заважають у мирному житті.

Таке зменшення показників Я-ідеального, в порівнянні з Я-реальним, свідчить про незадоволення своїми особистісними проявами та пов’язано з наслідками травматичних життєвих подій і симптомів ПТСР у деяких із ветеранів.

Іншою причиною зменшення значень Я-ідеального в осіб із травматичним досвідом є переживання та усвідомлення ними в даний період життєвих подій травматичного характеру, що пов’язано зі зниженням активності у сфері зовнішніх досягнень і певним звуженням або відсутністю перспектив майбутнього (М. Г. Гаранян, І. Г. Малкіна-Пих, Н. В. Тарабрина, О. Є. Хухлаєв).

По-друге, виявлено відмінності в особливостях внутрішнього конфлікту студентів та учасників АТО. Зокрема майже удвічі більше учасників АТО, у порівнянні зі студентами, мають внутрішній конфлікт між протилежними тенденціями в поведінці й міжособистісних стосунках.

Це також пов’язано з психологічною напругою внаслідок травматичного досвіду учасників АТО і переживанням та усвідомленням ними в цей час травматичної життєвої події. По-третє, деякі відмінності є в особливостях переживання та усвідомлення життєвих подій у текстах студентів та учасників АТО.

Зокрема в текстах студентів виявлено більше ознак переживання й усвідомлення життєвих подій, тому можна зробити висновок, що у них ці процеси в оповіді відбуваються продуктивніше, ніж в учасників АТО.

Серед ветеранів уполовину більше тих, хто відмовилися оповідати про свої події, ніж у групі студентів, що також свідчить про блокування процесу переживання та усвідомлення життєвої події в учасників АТО і більш продуктивний його характер у студентів.

Серед особистісних чинників переживання та усвідомлення життєвих подій студентами й учасниками АТО визначено особливості міжособистісних відносин та структури Я.

Показано, що в обох вибірках найпродуктивніше, з найбільшою кількістю відповідних ознак, переживання та усвідомлення життєвих подій в оповіді відбувається у досліджуваних із переважанням співробітницького конвенціального та відповідально-великодушного типів.

Це пояснюється тим, що вказані типи найбільш схильні до відкритості та співробітництва у взаємодії, що сприяє діалогові та наративізації життєвої події, у процесі яких відбувається її переживання та усвідомлення.

Спираючись на результати нашого дослідження, було створено концептуальну модель переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій, що узагальнює психологічні особливості цих процесів.

Усвідомлення життєвої події передбачає наявність у людини певних уявлень про неї, а також факторів її усвідомлення.

Умовами для переживання життєвої події особистістю є насамперед її усвідомлення на будьякому рівні, відкритість події, зовнішній або внутрішній діалог, наявність необхідного часу, що з’являється у разі зупинки зовнішньої діяльності людини.

Переживання життєвих подій відбувається шляхом вираження, прийняття й усвідомлення емоцій та почуттів щодо події, за допомогою внутрішнього і зовнішнього діалогу, а також наративізації – створення текстів про життєву подію.

Ми досліджували лише останній аспект переживання життєвих подій, у результаті чого виявили, що цей процес може відбуватися як продуктивно, так і непродуктивно.

Проявами продуктивного переживання в текстах досліджуваних є такі ознаки, як рефлексія, використання метафор, опис часового контексту щодо події та ін.

Найбільш важливими особистісними чинниками, що сприяють виникненню переживання та усвідомлення життєвих подій у процесі наративізації, є особливості структури Я, тип міжособистісних відносин та рівень рефлексивності особистості.

Непродуктивне переживання блокується у внутрішньому світі людини, набуваючи ознак нав’язливих спогадів, внаслідок чого може сформуватися комплекс.

У цьому разі досліджувані усвідомлюють факт життєвої події, можуть навіть розповідати про неї, проте переживання цієї події не відбувається, тому людина має труднощі у виборі цілей та життєвих перспектив, як це було показано на прикладі учасників АТО.

Таким чином, особистість потребує психологічної допомоги. У разі продуктивного процесу переживання життєвої події, виникає її нове бачення, яке містить усвідомлення її сенсу, почуттів і сприяє процесу інтеграції цієї події до життєвого досвіду особистості, що, у свою чергу, веде до його збагачення та саморозвитку особистості.

Отже, процес переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій може відбуватися в оповіді, а його особливості залежать від характеристик життєвої події, яку переживає та усвідомлює особистість (нормативна чи травматична; подія минулого чи майбутнього), від наявності спеціальних умов та особистісних чинників цього процесу.

**2.3. Роль наративності у процесі формування внутрішнього алгоритму подолання кризової ситуації**

В житті кожної людини виникають ситуації, що експансивним чином ставлять перед неї життєві завдання, які раніше вона для себе не вирізняла, ę в силу розвитку або особливостей свідомості.

 Такі ситуації називають кризовими. Вони можуть призвести до суттєвих якісних змін особистості та покращити в цілому її життєву організацію, але можуть і навпаки ę спричинити деструктивний розвиток.

Кризові ситуації можуть виникати: природнім чином ę у процесі філогенезу (мова йде про вікові кризи); як результат поступального розвитку особистості ę коли людина внутрішньо переростає свій звичний життєвий устрій; як результат раптових, непередбачуваних подій ę втрати, розлучення, стихійного лиха, масових заворушень, воєн тощо.

Отже, кризова ситуація ę це ситуація емоційного та інтелектуального стресу, що вимагає значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу.

Людина, що потрапила у кризову ситуацію, не може залишатися такою ж, якою була. Їй не вдасться осмислити свій психотравмуючий досвід, оперуючи знайомими, шаблонними категоріями і використовуючи звичні моделі вирішення проблем. Дж. Каплан вирізняє наступні стадії розвитку кризової ситуації:

· первинне зростання напруження, що стимулює звичні способи вирішення проблем;

· подальше зростання напруження в умовах, коли ці способи виявляються неефективними;

· ще більше зростання напруження, що вимагає мобілізацію зовнішніх та внутрішніх ресурсів;

· якщо все сходить нанівець, особистість дезорганізується, посилюється тривожність, депресія, почуття безпорадності та безнадійності;

· виникнення негативних чи позитивних змін, що призводять до деградації чи розвитку особистості, яка зіткнулась із кризовою ситуацією.

Розрізняють два типи кризових ситуацій, в залежності від того, які можливості для людини вони залишають у подальшому житті.

Криза першого типу пов’язана зі значним потрясінням, але яке все ж залишає можливість для виходу на звичний життєвій устрій.

Криза другого типу перекреслює усі життєві замисли людини і стимулює значні зміни у її житті: особистісні, ціннісні, смислові тощо.

У результаті перебування людини у кризовій ситуації у неї може розвинутися кризовий стан.

Кризовий стан ę психічний (психологічний) стан людини, що раптово зіткнулася з суб’єктивно значимою травмою (внаслідок непередбачуваної зміни життєвого устрою, внутрішньоособистої картини світу) або яка знаходиться під загрозою виникнення психотравмуючої ситуації ę стан дезорганізації особистості, який може бути зумовлений як внутрішніми чинниками, так і певною ситуацією.

Кризовий стан ę перехідний етап розвитку особистості, коли протиріччя мають уже глобальний характер і стосуються основ життя людини.

Як можна розпізнати кризовий стан? Як правило він супроводжується наступними переживаннями: розпач, страх, тривога, гнів, образа, розчарування тощо; ідеями: звуження свідомості, пошук винних, втеча від реальності.

Людина у кризовому стані відчуває значну напругу, може втратити сенс життя і перебувати у пригніченому настрої. Деякі люди відносно швидко долають ситуацію кризи і зазвичай це відбувається завдяки ефективним механізмам психіки, які спрацьовують у момент загострення несприятливих обставин.

Спостереження за клієнтами, які звертались до нас по психологічну допомогу у стані стресу чи кризовому стані, дозволило виділити певний алгоритм розгортання ефективних механізмів психіки у кризових обставинах.

І. ФАЗА ЗІТКНЕННЯ З КРИЗОВОЮ СИТУАЦІЄЮ

1. Людина стикається з кризовою для неї ситуацією;

2. Людина тимчасово дезорієнтована, втрачає свою цілісність, розгублена, у неї розвивається кризовий стан.

ІІ. ФАЗА АКТУАЛІЗАЦІЇ ПЕРЕЖИВАНЬ

 3. Активуються переживання, що супроводжують кризовий стан ę агресія, тривога, страх, образа, розпач тощо;

4. Людина активно проживає актуалізовані переживання, не вдаючись до їх перебільшення, пригнічення чи витіснення зі свідомості.

ІІІ. ФАЗА ОПАНУВАННЯ КРИЗОВОЮ ОБСТАВИНОЮ

5. Символізація переживання ę вербальна чи образна;

6. Людина опановує кризову ситуацію ę усвідомлює її цілісно, розуміє свою роль у її розвитку та роль інших; вона нікого не звинувачує, а свідомість працює у бік розширення горизонтів бачення, способів адаптації до ситуації та пошуку перспектив розвитку.

ФАЗА ІНТЕГРУВАННЯ ДОСВІДУ

7. Людина усвідомлює кризову ситуацію як таку, що сприяє її розвитку; вона збагачує уявлення про себе, про інших та про оточуючий світ; власний досвід інтегрується і людина рухається далі.

Такий алгоритм подолання кризових обставин є рідкістю. Як правило, він вибудовується разом з психотерапевтом чи психологом.

 По-іншому протікають процеси у тих клієнтів, які не можуть подолати кризові обставини і, в результаті, перебувають у стані хронічної кризи.

Найбільш типовим для вітчизняних клієнтів є застрягання на першій чи другій фазі переживання кризової ситуації.

Коли відбувається застрягання на першій фазі, людина відчуває себе безпорадною достатньо довго, що, врешті решт, може спричинити розвиток депресії або ж викликати психосоматичні захворювання.

Якщо застарягання має місце на другій фазі, то тут реакція людини може бути різною. Вона або занадто занурюється у свої переживання, вважає їх природними, не хоче їх відпускати, або ж вдається до зворотної реакції ę заперечує свої переживання і тим самим не дає їм виходу або ж зовсім не усвідомлює їх.

І перша, і друга реакції є руйнівними і призводять до деструктивної життєвої організації людини. Тобто, її життя набуває відтінків руйнації ę формуються образ жертви, ображеного на життя чи експансивного агресора, людини, яка комусь щось доводить тощо; виникають психосоматичні захворювання; постійно активується травмуюча ситуація, що накладає відбиток на всі події життя людини, на усі стосунки, які у неї є.

Зазвичай, свідомість звужується настільки, що людина усвідомлює тільки негативний бік будь-якої життєвої ситуації, навіть, якщо вона потенційно сприятлива ę такі клієнти вдаються до заперечення того, що з ними може відбутися щось хороше, вони увесь час очікують негативних подій, а якщо стається щось приємне, думають, що в цьому є якийсь негативний зміст, який поки що просто недоступний для контролю.

Врешті решт, така людина втрачає сенс свого життя і виправдовує свій спосіб існування через пошук винних. Аналіз випадків клієнтів, які деструктивно переживають кризові обставини, показав, що неефективні механізми подолання стресу сформувались у їхній свідомості ще у ранньому дитинстві на об’єктному рівні.

Отже, нами було виокремлено роль первинних об’єктів у процесі формування механізму подолання людиною кризових обставин. Зазначимо, що під первинними об’єктами ми, услід за представники теорії об’єктних стосунків, розуміємо значущих особистостей, які взаємодіяли з дитиною на ранніх етапах розвитку.

Пізніше образ первинних об’єктів може мати свою символічну репрезентацію у глибинних структурах особистості. Для того, щоб осмислити роль первинних об’єктів у процесі формування механізму подолання кризової ситуації, варто розглянути, що ж є визначальним у процесі подолання кризи?

Як правило, важливим образом, завдяки якому ефективно спрацьовують захисні механізми психіки, є образ, що включає в себе внутрішнє відчуття надійності, константності та безпечності, який проектується людиною у соціальне середовище.

Коли людина потрапляє у кризову ситуацію, образ тимчасово руйнується, що спричиняє розвиток стресу. У клієнтів, у яких вищезгаданий образ є стійким, він відносно швидко відновлюється і на його основі починається інтеграція цілісності особистості.

Якщо ж образ є хитким або ж сформованим зі значними дефектами, подолання кризових обставин відбувається деструктивно. Від чого ж залежить формування такого важливого внутрішнього образу?

По-перше, його основу становлять надійні, константні та ритмічні стосунки з матір’ю, яка першою транслює немовляті інформацію про особливості оточуючого середовища.

Зокрема, Д.В. Віннікотт надавав стосункам з первинними об’єктами вирішального значення.

Саме цей вчений застосовує у своїх працях доволі красномовні поняття: достатньо хороша мати (яка адекватно відчуває потреби дитини, диференціює їх, відчуває власні психологічні кордони та кордони немовля, дружньо та емоційно ставиться до дитини, створює умови для помірних фрустрацій, які є умовою здорового розвитку), занадто хороша мати (яка відчуває потреби дитини, емоційно та дружньо ставиться до неї, дещо розмиває психологічні кордони ę власні та дитини, намагається уникати здорових фрустрацій дитини через власну тривогу), погана мати (яка нечітко диференціює потреби дитини, часто зливає їх з власними, розмиває психологічні кордони, холодно, відсторонено чи вороже ставиться до дитини, створює умови для занадто сильних фіксацій, що перешкоджають здоровому розвитку).

Достатньо хороша мати через сприятливий холдінг формує основу для інтерналізації позитивних об’єктів, що, як уже зазначалося, і є прототипом майбутнього успішного соціального функціонування.

Наступний етап формування образу відбувається вже тоді, коли дитина сама вперше стикається зі стресовими обставинами ę ситуаціями, коли її уявлення про світ та реальність не співпадають, коли руйнується звичний плин подій. Як правило, активно цей етап починає розгортатися, коли дитині виповнюється рік.

Дорослі, які знаходяться поряд з дитиною у цих обставинах, грають вирішальну роль, оскільки вони якраз і формують алгоритм реагування на стресові обставини.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Брунер Дж. Жизнь как нарратив / Дж. Брунер // Постнеклассическая психология. – 2005. – № 1(2). – С. 9–29.
2. Зливков В. Л. Становлення поняття професійна ідентичність у вітчизняній і зарубіжній психології / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська // Горизонти освіти. – 2013. – № 3. – С. 143-148.
3. Рикёр П. Время и рассказ / П. Рикёр. – М.: ЦГНИИ ИНИОН РАН, 2000. – 313 с.
4. Сарбин Т.Р. Нарратив как базовая метафора для психологии / Т.Р. Сабрин // Постнеклассическая психология. – 2004. – № 1. – С. 6–28.
5. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон – [2-е изд]. – М.: Флинта: МПСИ: Прогресс, 2006. – 352 с.
6. Douglas S. T. Narrating Identity: The impact of literary reading on storied autobiographical memory development / S. T .Douglas. – A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy. University of Alberta, 2019. – 152 р.
7. FitzGerald C. Thick concepts and their role in moral psychology / C. FitzGerald, P.Goldie // Emotions, imagination, and moral reasoning. – 2012. – P. 219-236.
8. Kuiken D. Forms of absorption that facilitate the aesthetic and explanatory effects of literary reading / D. Kuiken, S. Douglas // Narrative Absorption. – 2017. – Vol. 27. – P. 219-252.
9. McAdams D.P. Personal narratives and the life story // Handbook of personality: Theory and research / D.P. McAdams // L. Pervin, O. John (Eds.). 2nd ed. N. Y., 1999. – P. 478–500.
10. Брокмайер И. Нарратив: проблемы и обещания одной альтернативной парадигмы / И. Брокмайер, Р. Харре // Вопросы философии. – 2000. – № 3. – С. 29–42.
11. Выготский Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – М.: Изд-во ЭКСМОПресс, 2000. – 1008 с.
12. Кресан О. Д. Психологічні особливості відображення життєвих подій у наративі / О. Д. Кресан // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. – Том ІІ : Психологічна герменевтика, вип. 5. – С. 177–184.
13. Кресан О.Д. Наратив як засіб створення особистістю свого життєвого шляху / О. Д. Кресан // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Київ–Ніжин : Видавництво НДУ ДС «Міланік», 2007. – Том Х : Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія, вип. 1, ч. 2. – С. 171–174.
14. Кресан О. Д. Наративізація життєвих подій у контексті професійного становлення особистості / О. Д. Кресан // Актуальні проблеми психології : зб. наук. 18 праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Миколаїв : ТОВ «Фірма Іліон», 2008. – Том VII : Екологічна психологія, вип. 17. – С. 89–93.
15. Кресан О. Д. Уявлення про життєві події в студентському віці / О. Д. Кресан // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Київ, 2009. – Том XІ : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, вип. 2. – С. 99–109.
16. Кресан О. Д. Переживання життєвих подій в процесі цілісного розвитку особистості / О. Д. Кресан // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2009. – Том VII : Екологічна психологія, вип. 20, ч. 1. – С. 208–211.
17. Кресан О. Д. Подійність існування особистості / О. Д. Кресан // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Кам’янецьПодільський : Аксіома, 2010. – Вип. 8. – С. 503–512.
18. Кресан О. Д. До проблеми життєвих подій та ситуацій у психології / О. Д. Кресан // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Київ, 2012. – Том XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, вип. 6. – С. 278–286.
19. Кресан О. Д. Єдність переживання, усвідомлення та оповідей про життєві події / О. Д. Кресан // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Київ, 2014. – Том XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, вип. 11, ч. 1. – С. 429–434.
20. Кресан О. Д. Психологічні аспекти переживання студентами життєвих подій майбутнього / О. Д. Кресан // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – К., 2016. – Том IX : Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія, вип. 10. – С. 178–187.
21. Кресан О. Д. Психологічні аспекти дослідження усвідомлення студентами життєвих подій за допомогою психосемантичних методів / О. Д. Кресан // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Кам’янецьПодільський : Аксіома, 2015. – Вип. 30. – С. 316–325.
22. Кресан О. Д. Психологічні аспекти переживання життєвих подій учасниками АТО [Електронний ресурс] / О. Д. Кресан // Технології розвитку інтелекту : електрон. наук. фахове вид. / Лаб. нових інформ. технологій Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2016. – Том 2, № 3 (14). – Режим доступу : http://psytir.org.ua/upload/journals/2.3/authors/2016/Kresan\_Olga\_Dmytrivna.pd
23. Кресан О. Д. Психологічні показники переживання життєвих подій у текстах студентів / О. Д. Кресан // Актуальні проблеми практичної психології : зб. наук. праць. – Херсон : ПП Вишемирський, 2008. – Частина І. – С. 195–197.
24. Кресан О. Д. Переживання та усвідомлення травматичних подій сучасними студентами / О. Д. Кресан // Психологічна допомога особистості в кризових соціокультурних умовах : тези Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 29–30 жовтня 2015 року / за наук. ред. С. Д. Максименка, З. Г. Кісарчук. – К. : Логос, 2015. – С. 18–21.
25. Кресан О. Д. Життєві історії учасників АТО / О. Д. Кресан // Військова психологія у вимірах війни і миру : проблеми, досвід, перспективи : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. – К. : КНУ імені Тараса Шевченка, 2016. – С. 50–53.
26. Кресан О. Д. Усвідомлення життєвих подій абітурієнтами ВНЗ (на прикладі вступу до університету) [Електронний ресурс] / О. Д. Кресан // Актуальні проблеми в системі освіти : зб. наук. праць матеріалів ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції, 25 травня 2016 р., м. Київ, Національний авіаційний університет / наук. ред. Н. П. Муранова. – К. : – НАУ, 2016. – С. 123–126. – Режим доступу : http://idp.nau.edu.ua/conference.htm
27. Кісарчук З. Г. Кататимно-імагінативна психотерапія / Зоя Кісарчук, Людмила Гребінь, Яніна Омельченко // Основи психотерапії: навч. посібник / В. І. Банцер, Л. О. Гребінь та ін.\_; під заг. ред. К.В. Седих, О.О. Фільц, Н.Є. Завацька. Полтава: Алчевськ: ЦПК, 2013. с. 73-96
28. Лёйнер Х. Кататимное переживание образов / Ханскарл Лейнер М.: Эйдос, 1997. 286 с.
29. Осипова А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуацих / А. А. Осипова Ростов н/Д: Феникс, 2005. 315 с.
30. Психоаналитические термины и понятия: словарь / ред. Барнесса Э. Мура, Бернанда Д. Файна; перев. с англ. А. М. Баковикова, И. Б. Гриншпуна, А. Фильца. -М.: Независимая фирма ­Класс», 2000. 304 с.
31. Психологическая помощь в кризисных ситуациях Электронный ресурс\_ Режим доступа: jvvò://yyy.ãïgtãjk.tw/ãtvkengõ/kpægz.òjò?ãtvkeng=21
32. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування / Т.М.Титаренко. К.: Главник, 2004. 96 с.
33. Чуприкова А.П., Пилягина Г.Я., Войцех В.Ф. Глосарий суицидологических терминов. Киев, 1999.
34. Лобанова Я. С. Проблема символа в философской герменевтике П. Рикёра / Я. С. Лобанова // Вестн. Тамб. гос. ун-та. – 2011. – № 1. – С. 53-56.
35. Мельникова О.Т. Дискурсивный подход к исследованию идентичности / О.Т. Мельникова, Е.С. Кутковая // Вестник университета. – 2014. – Серия 14. Психология. – №1. – С.59-70
36. Молодыченко Е.Н. Идентичность и дискурс: от социальной теории к практике лингвистического анализа / Е.Н. Молодыченко // Научнотехнические ведомости СПбГПу. Гуманитарные и общественные науки. – 2017. – Т. 8(3). – С. 122–130
37. Рикёр П. Время и рассказ / П. Рикёр. – М.: ЦГНИИ ИНИОН РАН, 2000. – 313 с.
38. Уайт Х. Метаистория. Историческое воображение в Европе XIX века / Х. Уайт. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2002. – 528 с.
39. Balistreri E. Development and preliminary validation of the Ego Identity Process Questionnaire / E. Balistreri, N. A. Busch-Rossnagel, K.F. Geisinger // Journal of adolescence. – 1995. – Vol. 18(2). – P. 179–192
40. Bamberg M. Narrative discourse and identities // Narratology beyond literary criticism / Ed. by J. Meister, T. Kindt, W. Schernus. Berlin: Walter de Gruyter, 2005. – P. 213–237.
41. Berzonsky M. D. Development and validation of the revised Identity Style Inventory (ISI-5): Factor structure, reliability, and validity / M.D. Berzonsky, B. Soenens, K. Luyckx // Psychological assessment. – 2013. – Vol. 25(3). – P. 893– 908.
42. Carr A. Michael White's narrative therapy / A. Carr // Contemporary Family Therapy. – 1998. – Vol. 20 (4). – P. 485–503.
43. Cheek J. M. The distinction between social and collective identity orientations in the aspects of identity questionnaire / J.M. Cheek, L.R. Tropp, M.K. Underwood, N.N. Cheek // In Poster presented at the annual meeting of the Society for Personality and Social Psychology, New Orleans, LA., 2013. – 203 p.
44. De Fina, A. Crossing Borders: Time, Space, and Disorientation in Narrative / A. De Fina // Narrative inquiry. – 2003. – Vol. 13(2). – P. 367–391.
45. Etchison M. Review of narrative therapy: Research and utility / M. Etchison, D.M. Kleist // The Family Journal. – 2000. – Vol. 8(1). – P. 61–66.
46. Freeman M. Narrative integrity. Auto-biographical identity and the meaning of the «good life» / M. Freeman, J. Brockmeier // In: J. Brockmeier, D. Carbaugh (Eds.), Narrative and identity: studies in autobiography, self, and culture. Amsterdam: John Benjamins, 2001. – Р. 75–103.
47. Grotevant H. D. Development of an objective measure to assess ego identity in adolescence: Validation and replication / H.D. Grotevant, G.R. Adams // Journal of youth and adolescence. – 1984. – Vol. 13(5). – P. 419–438.
48. Kashima E. S. The development and validation of the Relational, Individual, and Collective self‐aspects (RIC) Scale / E.S. Kashima, E.A. Hardie // Asian Journal of Social Psychology. – 2000. – Vol. 3(1). – P. 19–48.
49. Polkinghorne D. E. Narrative configuration in qualitative analysis / D.E. Polkinghorne // International journal of qualitative studies in education. – 1995. – Vol. 8(1). – P. 5–23.
50. Гребінь Л.О. Феномен поваги/неповаги як соціокультурний чинник надання психотерапевтичної допомоги в структурно-психодинамічному підході / Людмила О. Гребінь // Методичні рекомендації щодо врахування соціокультурних чинників в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги особистості.- К., 2013, с. 117-137
51. Лютова Е.К. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Елена Лютова, Галина Монина. М: Генезис, 2000. 192 с.
52. Міщук С.С. Чому не діють ліки?/ Сергій Міщук // Жила. Сімейно. Глибоко. Творчо. №7. с. 40-45.
53. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Яніна Омельченко, Зоя Кісарчук. К.: Шк. світ, 2008. 112 с. (­Бібліотека шкільного світу»)
54. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В. Залеська та ін. Київ: МЖПЦ ­Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.
55. Чистякова М. И. Психогимнастика / Маргарита Чистякова Под ред. М. И. Буянова. 2-е изд. М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. 160 с.