

Кресан О.Д. Рефлексивність особистості як чинник переживання та усвідомлення життєвих подій шляхом їх наративізації // *Особистість та її історія* : колективна монографія / за ред. Н.В.Чепелевої, М.В.Папучі. Ніжин : НДУ ім.М.Гоголя, 2018. С. 324-341.

Кресан О.Д.

Рефлексивність особистості як чинник переживання та усвідомлення життєвих подій шляхом їх наративізації

Популярність мовних практик і методів психотерапії та психологічної допомоги, що базуються на дослідженні й роботі зі свідомістю людини через мовлення й мовну картину світу, значно збільшується протягом останніх десятиліть. Серед них одне з провідних місць займає *нарративна психологія і психотерапія*, у якій вивчення особистості та психотерапевтична робота з нею відбувається через наративи – життєві історії, створені самою людиною, про значущі події з її досвіду (Д.Епстон, М.Уайт, Дж.Фридман, Дж.Комбс та ін.). Ці наративи, або життєві історії, відображають внутрішній світ автора, його ідентичність, усвідомлення людиною свого досвіду і водночас допомагають осмислювати, структурувати й переживати цей досвід і події, які його складають. Йдеться про переживання та усвідомлення людиною життєвих подій за допомогою створення й оповідання наративів.

Переживання життєвих подій ми розуміємо відповідно до погляду М.В.Папучі, згідно з яким це «переведення у своє-живе» [Папуча, 2011], тобто переведення події з зовнішнього, ситуативного плану у внутрішній світ особистості за допомогою створення оповіді про неї. *Усвідомлення* розглядаємо як сукупність когнітивних процесів, пов'язаних із мовою, мовленням та саморегуляцією особистості. Обидва процеси – усвідомлення і переживання життєвих подій – відображаються та виникають в оповіді про них, на це вказують такі дослідники, як І.Брокмеєр, Дж.Брунер, Дж.Епстон, М.В.Папуча, Т.Сарбін, О.Є.Сапогова, Н.В.Чепелева та ін. Проте чинники, які сприяють або перешкоджають виникненню і перебігу переживання та усвідомлення життєвих подій, поки не були ґрунтовно досліджені у психології. Визначення й

дослідження цих чинників дозволить цілісно і професійно обґрунтовано надавати особистості психологічну допомогу щодо переживання та усвідомлення нею певних життєвих подій, особливо складних і травматичних.

Теоретико-методологічний аналіз проблеми. Вказана проблема у деяких її аспектах була досліджена у працях представників різних галузей, напрямків психології, теорій та шкіл. Зокрема наративна психологія та психотерапія [Брунер, 2005; Жорняк, 2005; Уайт, 2010] розглядають життєві історії, наративи, як форму, за допомогою якої людина осмислює свій досвід, впорядковує в єдине ціле і переживає події, що відбулися (Дж.Брунер, Д.Епстон, М.Уайт, Дж.Фридман, Дж.Комбс). У класичній психології та психотерапії [Фрейд, 2013] вивчається переважно усвідомлення подій, що розглядається як психотерапевтичний результат, який сприяє психологічному здоров'ю особистості (А. Адлер, З. Фройд, А. Фройд, К. Юнг). Процес переживання події розглядається насамперед як діяльність із подолання складних ситуацій [Василюк, 1984]. У межах психолого-герменевтичного підходу в сучасній психології [Проблеми..., 2004; Чепелева, 2015 та ін.] події як складові життєвого досвіду і досвід особистості загалом вивчаються у різних вікових та соціальних групах, зокрема в контексті розуміння особистістю власного життєвого досвіду (О. О. Зарецька, Н. В. Чепелева та ін.), усвідомлення життєвого досвіду дітьми та підлітками (О. В. Зазимко, О. М. Назарук, О. М. Шиловська). Також у сучасній психології вивчаються особливості переживання життєвих подій, переважно, процес переживання горя та втрати (Ф. Ю. Василюк, Г. В. Бойко та ін.), переживання особистістю життєвої кризи та кризових ситуацій (О. Ф. Бондаренко, Т. М. Титаренко) тощо.

Деякі дослідники, вивчаючи процеси оповіді та переживання й усвідомлення життєвих подій через тексти, виокремлюють важливу роль рефлексії як змістової ознаки, характеристики процесу оповіді й тексту про життєві події [Брунер, 2005; Сапогова, 2013]. Зокрема рефлексія вивчається у зв'язку текстуальною організацією свідомості й досвіду як здатність особистості дистанціюватися за допомогою створення тексту і бачити себе з

іншого боку (Дж. Брунер, О. Є. Сапогова, М. Уайт та ін.). Наприклад, Дж. Брунер розглядав рефлексивність як одну з основних ознак наративу, оскільки його автор, оповідач і головний герой збігаються, то побудова такої оповіді вимагає рефлексивної позиції від людини [Цит. за: Кутковая, 2014].

Рефлексивність у психології розглядається як властивість особистості, здатність до здійснення рефлексії [Карпов, 2003]. На нашу думку, *рефлексія та рефлексивність* особистості є одним із чинників, що сприяють виникненню й поглибленню процесів переживання та усвідомлення людиною життєвих подій в оповіді.

Процеси рефлексії беруть участь у переживанні життєвої події, сприяючи його появі й плинності, у процесі її усвідомлення, де рефлексія поглиблює і переводить це усвідомлення на інший рівень, а також рефлексія стосується власне самої оповіді, що сприяє структуруванню і розгортанню життєвої події у свідомості й внутрішньому світі людини в діалогічній ситуації тут і зараз.

Метою нашого дослідження є визначення особливостей рефлексії та рефлексивності як чинника переживання та усвідомлення життєвих подій шляхом їх наративізації.

Щоб з'ясувати особливості рефлексивності як чинника переживання та усвідомлення життєвих подій шляхом наративізації, спершу окреслимо більш детально сутність і співвідношення процесів переживання та усвідомлення. Отже, переживання життєвих подій розглядаємо як «переведення у своє-живе» [Папуча, 2011], тобто вбудовування людиною цієї події у власний досвід і внутрішній світ шляхом створення й оповіді наративу про неї. Усвідомлення – процес осмислення, розуміння, аналізу, пов'язаний із висловлюваннями про цю подію, її образом у когнітивній сфері особистості, зокрема в пам'яті, мисленні тощо. Ці процеси є різними за своїм протіканням, але обидва стосуються досвіду особистості та життєвих подій, що його складають. На наш погляд, переживання та усвідомлення *співвідносяться* між собою у такий спосіб, що становлять ніби дві сторони одного цілісного процесу, який відбувається в особистості щодо тих самих явищ, ситуацій, подій. Усвідомлення є більш

раціональним, пізнавально-особистісним процесом, а переживання – внутрішньоособистісним процесом. Коли вони відбуваються цілісно та узгоджено, особистість теж функціонує нормально, а якщо в них трапляються певні порушення, блокуються почуття, виникають труднощі та негаразди, особистість почувається дисгармонійно й тоді потребує психологічної допомоги.

На нашу думку, в нормі щодо життєвих подій насамперед відбувається процес *усвідомлення*, який у свою чергу сприяє процесові *переживання*, «запускає» його. На думку О. Ф. Корнієнка, «переживання забезпечує відображення суб'єктивної значущості того, що усвідомлюється» [Корнієнко, 2009]. А це передбачає, що певний зміст або факт уже усвідомлюється людиною, отже, усвідомлення вже відбувається, і переживання певним чином збагачує його, допомагаючи знайти сенс і значення події. Таким чином, усвідомлення щодо переживання можна вважати більш первинним процесом. Проте внаслідок переживання події теж виникає усвідомлення, нове, інше, збагачене новими почуттями й новим досвідом у цій події. З цим погоджується гештальттерапевт М. Польстер, яка також вважає усвідомлення й переживання тісно пов'язаними між собою, проте, на її думку, усвідомлення не стільки запускає переживання події, скільки завершує його [Польстер, 1998]. Усвідомлення, з погляду автора, доповнює подію, змушуючи людину відчувати й відмічати для себе, що відбувається [Польстер, 1998]. А також воно допомагає людині переходити до наступної події та до нового досвіду, коли відбувається завершення попередніх подій (завершення гештальту). Якщо людина не усвідомлює подію, вона не може її повністю пережити, а невротично фіксується на своєму переживанні, «гальмується» в процесі саморозвитку, не рухається далі. Усвідомлення може трансформуватися в процесі переживання життєвої події, видозмінюватися завдяки цьому переживанню: з'являються нові усвідомлення, нові думки, смисли, також усвідомлення може поглиблюватися. Йдеться про певний *рівень усвідомлення життєвої події*, про що мова піде далі.

Нове усвідомлення життєвої події може включати також усвідомлення своїх почуттів та розширення уявлень і системи смислів щодо події, розуміння її значення у своєму житті (рис. 1). А. Ленгле звертає увагу на те, що поряд з усвідомленням сенсу події у житті важливим є *усвідомлення сенсу нашого почуття* щодо цієї події. Це допомагає особистості стати гармонійнішою, більш справжньою та автентичною [Лэнгле, 2002]. Отже, в результаті усвідомлення та переживання життєвої події призводять до виникнення нового усвідомлення цієї події, в людини з'являються нові смисли, висновки, можливо, нові рішення та дії щодо цієї події. Таке нове усвідомлення передбачає також усвідомлення тих почуттів, які раніше, можливо, не були усвідомлені в цій події. Вказане співвідношення ми відобразили на рис.1.



Рис. 1. Співвідношення процесів усвідомлення й переживання особистістю життєвих подій.

Як показано на рис. 1., усвідомлення, яке включає в себе визначення, розуміння події, у нормі для дорослої особистості передує процесу переживання або відбувається разом із ним. Ці процеси відбуваються під час та в результаті оповіді про подію, власне, завдяки оповіді людина може розпочати

переживати подію та поглибити її усвідомлення У такому разі йдеться про певний **рівень усвідомлення життєвої події**, що пов'язаний з її наративізацією та переживанням. Функціонування рівнів усвідомлення життєвої події та їх співвідношення з особливостями її переживання та наративізації відображено на рис. 2.



Рис. 2. Співвідношення рівнів усвідомлення життєвої події з її переживанням у процесі наративізації

Як бачимо з рис. 2, визначено кілька рівнів усвідомлення життєвої події: *рівень первинного сприйняття*, який полягає в тому, що людина усвідомлює подію як факт, це відбувається в більшості ситуацій, коли вона 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 сенсу події для свого життя й може призводити до усвідомлення власного досвіду щодо цієї події. Переживання життєвої події шляхом наративізації відбувається у тісному взаємозв'язку з усвідомленням і може розпочатися за умов наявності 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.

Усвідомлення будь-якого рівня сприяє виникненню переживання або відбувається разом із ним у часі. Водночас після усвідомлення життєвої події переживання може як відбутися, так і не відбутися, у першому випадку в результаті усвідомлення, а потім переживання події, виникає *нове усвідомлення*, що містить новий смисл цієї події. Це може виражатися у висновках, результатах, сенсах події, які людина бачить для себе і висловлює для інших. Можуть виникати нові слова, назви, ідеї щодо опису цієї події, а також інше ставлення до неї. Внаслідок процесів, що відбуваються з життєвою подією у внутрішньому світі людини, а саме усвідомлення події, її переживання, виникнення на основі цього нового усвідомлення, в особистості може сформуватися новий досвід щодо цієї події та самої себе.

Роль рефлексії у цьому процесі можна вважати провідною, оскільки саме завдяки рефлексії та рефлексивності відбувається поглиблення усвідомлення життєвої події, її перехід на інший рівень, а також відбувається виникнення і плин переживання в оповіді.

Проаналізуємо детальніше поняття рефлексії та рефлексивності. Наукове вивчення рефлексії почалося ще у філософії Нового часу, в ідеях Дж. Локка, Р. Декарта та ін. Наприклад, Дж. Локк під рефлексією розумів «спостереження (внутрішній досвід), якому розум піддає свою діяльність» [Цит. за: Гиппенрейтер, 2010, с.35]. Пізніше рефлексія була предметом вивчення у таких філософів, як Г. Гегель, І. Кант, І. Т. Фіхте та ін.

У психології рефлексія розглядається як процес самопізнання й самосвідомості, що полягає в усвідомленні самого себе, своїх дій, поведінки,

мовлення, досвіду, почуттів, станів тощо [Большой толковый..., 2009, с.469]. Отже, рефлексія є процесом свідомості, надзвичайно важливим для функціонування особистості.

Ми розглядаємо рефлексію як функцію свідомості – здатність усвідомлювати себе і свою поведінку й погоджуємося з думкою Г. П. Щедровицького, який визначав рефлексивність як базову властивість особистості, завдяки якій відбувається усвідомлення та регуляція людиною своєї діяльності [Щедровицкий, 2005].

Рефлексивність у психології розглядається як властивість особистості, здатність до здійснення рефлексії (А. В. Карпов, І. М. Семенов, І. М. Скитяєва та ін.). Низка дослідників [Василюк, 1984; Дильтей, 1996; Гуссерль, 2009 та ін.] вказують на рефлексивну складову процесу переживання, зокрема, згідно з Е. Гуссерлем, рефлексія видозмінює, перетворює переживання людини [Гуссерль, 2009], а з погляду Ф. Ю. Василюка, Д. О. Леонтьєва, Ж. Нюттена, А. С. Шарова та ін., переживання має *рефлексивну природу* і включає в себе рефлексію як підґрунтя, складову чи процес [Василюк, 1984; Нюттен, 2004; Шаров, 2004].

Усе сказане дозволяє зробити висновок, що рефлексія та рефлексивність мають важливе значення як для процесу усвідомлення, так і переживання. Оскільки переживання та усвідомлення життєвих подій відбувається в контексті створення та оповідання життєвих історій, наративів, які теж характеризуються рефлексивністю, припустимо, що рефлексивність особистості є одним із чинників переживання та усвідомлення життєвих подій у зв'язку з процесом створення та оповідання наративів.

Для перевірки цього припущення було проведено психологічне дослідження рефлексивності особистості як чинника переживання та усвідомлення життєвих подій.

Рефлексивність вивчалася за допомогою опитувальника А. В. Карпова, що становить вимірювання рівня рефлексивності особистості. Згідно з автором, *рефлексивність* – це здатність людини виходити за межі власного «Я»,

осмислювати, вивчати, аналізувати що-небудь за допомогою порівняння образу свого «Я» з певними подіями, людьми. Рефлексивність, як протилежність імпульсивності, характеризує людей, які, перш ніж діяти, внутрішньо переглядають всі гіпотези, відкидаючи ті з них, які здаються їм мало правдоподібними, приймають рішення обдуманно, зважено, враховуючи різні варіанти вирішення задачі [Карпов, 2003].

Аналіз результатів дослідження та їх обговорення. У створенні досліджуваними оповіді рефлексія мала інтегративну роль, об'єднуючи процеси переживання та усвідомлення життєвих подій у єдине ціле, оскільки вона наявна і під час усвідомлення людиною події, і в процесі її переживання. Коли в процесі переживання та усвідомлення життєвої події виникає рефлексія, то вони перетворюються в єдиний процес, в результаті якого формується особистісний довід.

Для дослідження цього чинника переживання та усвідомлення життєвих подій був проведений опитувальник А. В. Карпова, за яким визначено рівень рефлексивності особистості. У дослідженні взяли участь 84 студенти НДУ ім. М. Гоголя денної та заочної форми навчання.

Загалом попередні результати щодо рефлексивності як особистісної характеристики свідчать про те, що рівень розвитку рефлексивності дещо відрізняється у досліджуваних різних груп (курсів) (таблиця 1).

Таблиця 1.

Рівень розвитку рефлексивності у студентів різних курсів

Курс	Рівень розвитку рефлексивності, %		
	Високий	Середній	Низький
1 курс	20%	47%	33%
2 курс	3%	50%	47%
3 курс	9%	54,5%	36%
4 курс	-	73%	28%
5 курс	-	89%	11%
Σ	6%	56%	47%

Як бачимо з таблиці, кількість студентів з високим рівнем рефлексивності зменшується з першого по п'ятий курс – на першому їх 20%, на другому й

третьому по 3% й 9% відповідно, а далі зовсім немає. Натомість кількість студентів із середнім рівнем рефлексивності, навпаки, збільшується – з 47% на першому до 89% на п'ятому (таблиця 1). А відсоток досліджуваних із низьким рівнем рефлексивності також має тенденцію до зменшення, хоч і не таку, як у значеннях, що стосуються високого рівня.

Як відомо, занадто високий рівень рефлексії може шкодити внутрішньому світу особистості, призводячи до постійного самоаналізу й самозаглиблення, що зумовлює дезадаптацію особистості в середовищі. Низка дослідників зазначають, що високий рівень рефлексивності іноді межує з психологічними розладами та психопатологіями та заважає повноцінному гармонійному існуванню особистості. Таке явище називають *амбівалентністю рефлексії* (А. Ж. Аверіна, А. В. Карпов, Д. О. Леонтьєв, А. Ферро, S. Nolen-Hoeksema, В. Е. Wisco та ін.). Зокрема, Д. О. Леонтьєв вказує на те, що рефлексію прийнято вважати корисною і позитивною властивістю особистості, яка є «важливим механізмом самопізнання, що розглядалося як центральне завдання особистісного розвитку ще з Античності... З іншого боку, вона нерідко сприймається буденною свідомістю як прикра якість інтелігента, який багато розмірковує, але мало діє...» [Леонтьєв, 2014]. Тому високий рівень рефлексивності може бути перешкодою для особистості в суспільстві, орієнтованому на зовнішній успіх, швидке реагування та миттєве прийняття рішень. А. В. Карпов виділяє поняття *порогу «оптимуму рефлексії»*, що передбачає наявність такого рівня рефлексивності особистості, що не заважає їй адаптуватися до середовища й діяльності [Карпов, 2005]. Автор вважає, що такий оптимум – це якраз середній рівень рефлексивності, який дозволяє особистості адаптуватися в середовищі й водночас аналізувати власну діяльність і внутрішній світ.

Щоб визначити, чи достовірною є різниця між індивідуальними сирими числовими значеннями за параметром рефлексивності у різних групах досліджуваних, було здійснено статистичне порівняння відмінностей у балах за наведеним опитувальником між п'ятьма групами за допомогою Н-критерію

Краскела-Уолліса. В результаті було виявлено, що між індивідуальними значеннями досліджуваних різних курсів за параметром рефлексивності немає значущих відмінностей, оскільки нульова гіпотеза не є відхиленою, а значення H не має значущості на рівні $p=0,05$. Таким чином, можемо аналізувати індивідуальні дані п'яти груп у цілому.

Як бачимо з таблиці 1, у загальних результатах переважає середній рівень рефлексивності, що свідчить про здатність особистості до рефлексії та бачення себе й ситуації з боку, очима інших людей, що має важливе значення для створення текстів – оповідей, історій з життя тощо. Як було показано вище, переживання та усвідомлення життєвих подій відбувається в процесі та в результаті створення й оповідання наративів. Рефлексія особистості займає тут центральне місце, а С. Л. Франк називав словесне вираження певного явища «вторинною рефлексією» [Франк, 1990, с.28]. Рефлексія в процесі переживання та усвідомлення життєвих подій через оповідь і наратив має значення, тому що, по-перше, для створення історії про життєву подію, усної чи письмової, потрібно дистанціюватися від цієї події та стати в позицію оповідача, де автор оповіді й герой події можуть бути однією особою. По-друге, рефлексія є «ключем» для появи переживання та усвідомлення події саме в життєвій історії, де весь цей процес відбувається, рефлексія ніби спонукає до появи процесу переживання та усвідомлення. Але, з іншого боку, рефлексія становить також і внутрішній зміст обох процесів – і переживання, й усвідомлення. Зокрема, за словами А. Буземана, які наводить Л. С. Виготський, рефлексія є «перенесенням переживання з зовнішнього світу на самого себе» [Цит.за: Виготський, с.228]. З цього можна зробити висновок, що рефлексія є не лише ознакою та чинником переживання, але і механізмом, що розкриває внутрішній зміст цього процесу.

Що стосується усвідомлення, то більшість представників філософії та психології (В. Вундт, Е. Гуссерль, Р. Декарт, У. Джеймс, В. П. Зінченко, І. Кант, Дж. Локк, В. А. Петровський С. Л. Рубінштейн, І. І. Чеснокова, Г. П. Щедровицький та ін.) пов'язують функціонування рефлексії з діяльністю

свідомості й самосвідомості особистості. Тому можна справедливо вважати рефлексію ознакою свідомості та усвідомлення, зокрема у процесі рефлексії життєвої події людина усвідомлює її різні аспекти, свою роль у ній, знаходить її сенс тощо. Найбільш природно процес усвідомлення, рефлексії та переживання життєвої події відбувається в діалозі з іншою людиною в оповіданні текстів – наративів, життєвих історій [Брокмейер, 2000; Брунер, 2005; Жорняк, 2005; Сапогова, 2013; Уайт, 2010; Чепелєва, 2015; Pennebaker, 1999 та ін.].

Тому результати дослідження рефлексивності особистості ми порівнювали з особливостями створення студентами текстів-оповідей – життєвих історій, наративів. за наявністю в них ознак переживання та усвідомлення в них життєвих подій

Для аналізу текстів та виявлення в них особливостей переживання та усвідомлення життєвої події були використані такі **ознаки, критерії переживання події**, що притаманні саме для оповідей.

- Наявність самого тексту, оповіді про подію. Людина погоджується говорити про свою подію, що вже свідчить, по-перше, про її усвідомлення, по-друге, про потребу в переживанні події або про потребу поділитися тим переживанням, яке вже відбулося. М. К. Мамардашвілі вважає, що «рухатися у своєму переживанні ми можемо тільки через мову» [Мамардашвили, 1991]. В нашому дослідженні були випадки, коли респонденти не погодились розповідати про подію (4%), а також ті, хто спочатку обрали одну подію для оповіді, а потім змінили її (6,5%). Це свідчить про відсутність готовності переживати й усвідомлювати будь-яку життєву подію в усіх 100% досліджуваних. Тому створення тексту вже свідчить про наявність усвідомлення й деяких аспектів переживання.

- Діалог щодо події – постановка оповідачем запитань, часто риторичних, пошук відповіді на свої ж питання, готовність досліджуваного відповідати на питання експериментатора щодо події. З погляду М. М. Бахтіна, сама природа особистості є діалогічною [Бахтин, 1975], а К. Юнг вважав діалог з собою одним зі способів досягнення людиною власної Самості, тобто

цілісності й гармонії [Юнг, 1996]. На думку М. В. Папучі, діалог є одним із засобів виникнення переживання [Папуча, 2011], оскільки саме в діалозі певний зміст ніби відкривається для людини й водночас привласнюється.

- Наявність рефлексії життєвої події, почуттів, які були тоді й присутні зараз. Рефлексія є однією з ознак як усвідомлення, так і переживання (Е. Гуссерль, С. Л. Рубінштейн, С. Л. Франк та ін.). У переживанні життєвої події рефлексія постає своєрідним способом спонукання переживання.

- Поява почуттів, які мали місце в події на той момент, виникнення певних почуттів щодо події, а також емоційне реагування на цю подію.

- Занурення в деталі події та увага до них. Розповідаючи про деталі, досліджувані ніби «входять» у ситуацію, що відбувалася, починають переживати ті самі емоції. Більш детальний опис події майже завжди позначається на невербальній поведінці досліджуваних (почервоніння, поблідніння, зміна погляду, пози тіла тощо). Вважаємо, що опис деталей в усній оповіді є одним із засобів переживання, через які можна досягнути цього процесу в досліджуваного і сприяти його продуктивності.

- Використання метафор як образного опису події, своїх почуттів тощо. На нашу думку, ця ознака є характеристикою як переживання, так і усвідомлення, бо метафора допомагає створити ніби «місток» між почуттями, образами і знаннями людини, її когнітивними компонентами свідомості (Н. Д. Арутюнова, М. Джонсон, М. Еріксон, Дж. Лакофф та ін.). Це дає можливість говорити про залучення цілісної особистості у процес переживання та усвідомлення. Загалом «сутність метафори полягає в осмисленні й переживанні явищ одного роду в термінах явищ іншого роду» [Лакофф, 1990], що підтверджує зазначену вище думку щодо поєднання у процесі створення метафори переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій, про які йдеться.

- Залучення часового контексту в опис події – минуле, теперішнє, майбутнє. Згадуючи про минулу подію, оповідач може мріяти про майбутнє або зіставляти подію з теперішнім життям. Для переживання й усвідомлення події

та формування життєвого досвіду на основі цього [Розуміння..., 2013] людині необхідно побачити життєву подію в контексті різних часових відрізків – згадати, уявити в майбутньому тощо [Папуча, 2011].

Зазначимо, що між текстами досліджуваних з різним рівнем рефлексивності є відмінності за параметром наявності у цих текстах ознак переживання та усвідомлення життєвої події. Проаналізуємо ці відмінності детальніше.

У студентів з **низьким рівнем рефлексивності** тексти-оповіді характеризуються такими ознаками. По-перше, більшість текстів досліджуваних цієї групи (понад 50%) мають невеликий обсяг, деякі навіть складаються з одного-двох речень. Крім рівня розвитку рефлексивності особистості, це також може свідчити про небажання досліджуваних розкриватися, виражати себе, говорити про життєві події та свій досвід. По-друге, тексти студентів цієї групи містять переважно лише перелік фактів і подій – фактологічний рівень інформації в тексті, згідно з Н. В. Чепелевою [Чепелева, 2011]. Загалом, на думку дослідниці, текстову інформацію можна класифікувати за такими інформаційними планами, як когнітивна інформація, що складається з фактологічного й теоретичного шарів. Вона містить повідомлення про факти, події, теоретичні положення, закладені в текст його автором [Чепелева, 2011]. Другий вид – це рефлексивна інформація, яка відображає ставлення автора до подій, описаних у тексті, його суб'єктивну оцінку. Останній інформаційний план тексту – регулятивна інформація, основна функція якої – управління процесом сприймання повідомлення з боку реципієнта. З погляду автора, когнітивний інформаційний план представляє власне текст, рефлексивний – автора, а регулятивний – відповідно реципієнта [Там же]. Згідно з наведеною класифікацією, в досліджуваних із низьким рівнем рефлексивності наявний саме перший когнітивний рівень і фактологічний шар інформації. У цих текстах майже немає детального опису події, висновків, майже не розкриваються причинно-наслідкові зв'язки. Тому деякі з цих текстів не можна назвати нарративом у повному його розумінні,

оскільки вони не відповідають його критеріям [Брокмейер, 2000; Проблеми..., 2004 та ін.] Наведемо приклади таких текстів.

№ 1

«Хочу розповісти про те, як я святкував Новий рік. Нам було дуже весло і було велике відчуття свята. Ми співали, танцювали, проводили конкурси, багатьом дуже сподобалося. Після свята всі дякували один одному, тому що ми дуже гарно провели час» (Дмитро Я., 17 р.)

№ 2

«Кожен мій день насичений то позитивними, то негативними моментами. Але можна сказати, що в моєму житті переважають позитивні події. Зокрема, найбільш визначною, незабутньою і яка змінила моє життя, є подія, коли мій хлопець мені освідчився. Це було зовсім неочікувано, я, звичайно, ні про що не здогадувалась. У той момент я відчувала себе єдиною щасливою людиною в світі. Емоцій словами просто не описати. Ця подія була для мене шокуючою, і після цієї події моє життя змінилося в кращу сторону». (Л. С., 18 р.)

Як бачимо з наведених прикладів, тут майже немає ознак наративу, які свідчать про усвідомлення людиною свого досвіду, а також немає ознак переживання події, про які йшлося вище. У понад 35% текстів цієї групи відсутні жодні висновки щодо події, що показує низький ступінь усвідомлення усіх аспектів події та відсутність усвідомлення власного досвіду.

Але, крім подібних текстів, у студентів цієї групи є й такі, в яких наявні деякі ознаки наративу, а, отже, усвідомлення своєї події, та деякі ознаки переживання: опис емоцій, почуттів, залучення часового контексту та ін. – прикладом такого тексту може бути текст студентки, наведений нижче.

«Я згадала, коли була ще маленькою, зимою ми з татом ліпили снігову бабу та гралися сніжками. Одного такого дня він залишив мене одну у дворі, а сам кудись відійшов. Коли він повернувся, то побачив, що я, граючись,

обмочила у снігу всю нижню частину тіла, мама сварилася, але нам усе одно було весело.

Також я пам'ятаю, як улітку кожного вечора ми любили допізна грати в футбол, а потім втомлені поверталися додому. Спогади про ті моменти завжди піднімають мені настрій. Дякую своєму батькові за них» (Вікторія Г., 17 р.).

Отже, можна зробити висновок, що в досліджуваних з низьким рівнем рефлексивності особистості тексти про життєву подію характеризуються фактологічним описом ситуації, здебільшого не містять висновків, майже не мають ознак переживання та усвідомлення життєвої події. Навіть більше, ці тексти є настільки короткими, лаконічними, що в них часто не розкрита суть самої події, а лише названі деякі факти. Тому можемо узагальнити, що у студентів з низьким рівнем рефлексивності усвідомлення життєвої події відбувається на рівні первинного сприйняття події, на якому відбувається усвідомлення факту цієї події, але ще немає більш глибокого її аналізу, визначення наслідків, причин, розуміння сенсу тощо.

У досліджуваних із **середнім рівнем рефлексивності** можна виділити кілька груп текстів про життєву подію. По-перше, це ті, в яких відображається ставлення автора до події, почуття, роздуми, детально описано, що і як відбувалося, наявні дійові особи. Можна співвіднести цю групу текстів із рефлексивною інформацією за Н. В. Чепелевою. Таких текстів понад 40%. Проте також є тексти, у яких подія описана досить лаконічно, як у попередній групі. Це може бути пов'язано з мотивацією написання тексту, оскільки ми пропонували студентам створити письмовий текст. Як стверджує А. М. Лобок, рефлексія розвивається і виникає саме як наслідок формування писемного мовлення [Лобок, 1996]. Ми намагалися виявити рівень рефлексивності особистості, не ставлячи за мету розвивати рефлексивність як особистісну властивість, проте в результаті нашого дослідження, згідно з принципом єдності свідомості й діяльності (С. Л. Рубінштейн), рефлексія як будь-яке інше психологічне явище, може виявлятися, формуватися й розвиватися у процесі

адекватної діяльності [Рубинштейн, 2015]. У нашому випадку це опис та аналіз життєвої події в письмовому тексті.

Наведемо приклади текстів досліджуваних із середнім рівнем рефлексивності.

№ 1

«Навчаючись у 8 класі, я мала змогу, завдяки своїй вчительці, займатися музикою. Саме вчителька запропонувала мені це заняття. І зараз я про це не жалкую, адже на даний час я виступаю в професійному хорі, продовжую співати, вивчаю музику, тобто цю справу я не полишаю і не полишу.

Відвідуючи заняття з музики, я розширила своє коло спілкування. Після важкого дня я мала змогу пограти на будь-якому інструменті або просто поспівати і тим самим розслабитися, забути про всі турботи і проблеми. Весь час, коли я бачусь зі своєю вчителькою, я дякую, що допомогла мені реалізувати себе у цій діяльності. Адже вона є важливою і пов'язана з незабутніми моментами мого життя» (Ольга Н., 19 р.)

№ 2

«Привіт, невідомий друже! Будь ласкавий, вислухай мене. Не буду розповідати тобі казок, притч, анекдотів... Я розкажу про своє «майже» хобі. Роунджампінг – це слово ще пару років тому абсолютно нічого для мене не значило. Але, мабуть, зі шкільних років мене вабила висота, я часто забиралася на дерева, обожнювала качелі, тарзанки. Ще з самого малечку і по цей день мені часто сниться політ: у хмарах, невисоко над землею, над водою, над будинками... Не буду приховувати, що жалкую про те, що люди не мають крил.

З чого все почалося? Банально. Однокурсниця, досить активна і позитивна людина, запропонувала спробувати щось нове. Стрибок з моста. Для мене це звучало децю суїцидально, але було до чортиків цікаво спробувати. Хочу тобі сказати, що коли я їхала в Чернігів, мені не було страшно, коли я безтурботно йшла по вулиці – мені не було страшно. Але як тільки ми підійшли до самого моста, моє серце перший раз забило тривогу. Це був страх невідомого.

Випустивши деталі, можу сказати, що перелазити через перило мосту було дивно, здавалося, що я впаду в той самий момент. Я знала, що довго думати не можу і тому просто зробила крок.

У мене не було навіть думок про те, що треба кричати, махати руками, я просто впала. Відчуття падіння – одне з найприсмніших відчуттів які мене охоплювали за все моє життя. Здавалося, що я стала важити декілька грамів, усі мої внутрішні органи неначе сповзли до п'ят.

Що найбільше запам'яталося... все навколо синє, вітер у вухах, дурнувата посмішка на обличчі, оніміння ніг і розуміння того, що тобі це настільки кайфово, що не передати словами.

Ступивши на землю, я відчула нереальний прилив сил, енергії та адреналіну. Я просто не могла йти, я побігла! Мені було все одно, як на мене дивляться, що про мене скажуть, хотілося обняти когось або закричати, що є сил.

Через деякий час я зрозуміла, що хочу ще. Влітку, відпочиваючи в Чернігові, я стрибнула вдруге. Ти знаєш, це були вже зовсім інші відчуття, менш яскраві. Це вже була зовсім інша історія. Багато знайомих казали мені щось типу «Як ти наважилася? Я від тебе такого не очікував! Тобі не було страшно? І як воно взагалі? Я б не зміг».

Зараз я сиджу на ліжку і просто пишу про цей стрибок, думаю про той день, і у мене підкошуються ноги, пришвидшено б'ється серце і тремтять руки. Це був не останній стрибок, я готова відкривати для себе ще щось нове. Моя мрія – це стрибок з парашутом.

Набридне повсякденність – обов'язково політай! Нехай щастить» ☺ (Я.О., 18 р.).

Як бачимо, наведені оповіді відповідають ознакам наративу, оскільки тут є часова послідовність подій, згадування про героїв події, висновки тощо, а також наявні деякі ознаки переживання життєвої події. Загалом, слід зазначити, що тексти цієї групи майже у 60% випадків мають ознаки як усвідомлення, так і переживання, хоча ознак переживання значно менше. Деякі оповіді (наприклад,

текст № 2) глибоко відображають внутрішній світ автора у контексті життєвої події і становлять лист, звернення, фрагмент щоденникового запису, що також свідчить про те, що особистість зараз переживає подію, структурує її, намагаючись знайти її сенс, тобто процес переживання та усвідомлення життєвої події відбувається тут і зараз.

У цілому можемо сказати, що тексти осіб із середнім рівнем розвитку рефлексивності характеризуються оповідальними ознаками та наявністю в них ознак переживання й усвідомлення життєвої події. Деякі з них мають відтінок художнього тексту, рефлексія тут відбувається за допомогою аналізу ситуації з погляду теперішнього часу, є дослідження своїх почуттів тощо. Якщо співвіднести ці тексти з рівнями усвідомлення життєвої події, про які йшлося вище, можна побачити, що тексти студентів із середнім рівнем рефлексивності переважно відображають рівень когнітивного аналізу життєвої події або рівень усвідомлення сенсу події.

Студенти з **високим рівнем рефлексивності** створювали тексти, які мали ознаки переживання, усвідомлення і високий рівень узагальнення та «теоретичності». Можна сказати, що переважно ці тексти були схожі на ментатив, ніж наратив. *Ментатив* – це текст, який описує «ментальну подію у свідомості» людини – зміна картини світу, поглядів, уявлення про себе тощо. [Дейк ван, 1988]. Ментатив характеризується більш високим ступенем особистісного залучення, глибиною аналізу внутрішнього світу та вищим рівнем рефлексивності у порівнянні з іншими видами текстів. За словами В. І. Тюпи, відмінність ментативних висловлювань полягає в тому, що вони не просто інформують про стани чи процеси буття й мислення, але передбачають (...) деяку ментальну подію (зміну картини світу) у свідомості адресата [Тюпа, 2006]. Н. В. Максимова пропонує використовувати поняття «ментатив» для позначення теоретичних оповідей, наприклад філософських [Кузнецов, 2007].

Стосовно оповідей про життєві події у досліджуваних цієї групи можна зауважити, що вони не є цілком філософськими й теоретичними, проте містять поруч із описом події також узагальнення, рефлексію своїх змін, відображення

переживання життєвої події. Нижче подано приклад такого тексту. Приклад тексту досліджуваного з високим рівнем рефлексивності

«Я почала спілкуватися з хлопцем, старшим за мене на 5 років. Це відбулося теплою осінню 2013 року. Можливо, насправді осінь була холодною і мокрою, але для мене вона була іншою – теплою, радісною, барвистою, сонячною, з легким вітерцем...

До 8 березня ми спілкувалися в телефонному режимі, і мені це подобалося. Я стала малювати собі образ, манери, рухи, уявляла його зріст і навіть колір очей. Ми розмовляли про життя й серйозні речі так вільно, м'яко, легко і зовсім не зважали на час. Я навіть не підозрювала тоді, що в майбутньому ми будемо разом.

Я відчула, що з цим спілкуванням я почала змінюватись, а може, і розвиватись. Інші думки, інші погляди, інша діяльність, інша я. Але я минула нікуди не ділась. Відчувала зміни в собі, порівнюючи себе з тим, якою була в минулому, є в теперішньому, буду в майбутньому. Це не означає, що я перейняла в нього всі його погляди, хобі та бажання. Просто я стала дивитися на світ іншими очима: очима більш дорослої людини. До рук почали потрапляти серйозні книги, музика на телефоні стала класичною і кроки по життю обдуманішими, а думки ширшими. Я перестала ходити до клубу, не хочеться слухати реп... Не хочеться витратити час даремно.

Зараз я відчуваю, що зустріла людину, яка перевернула мій світ і надала крила до польоту. Він з прекрасним голосом, який хочеться слухати й прислухатися. З ним мрії стають яскравішими і на крок більш реалізованими. З ним хочеться жити й радіти кожного дня, навіть у прохолодну погоду з ним тепло й солодко. Не так, як з іншими.

Від нашого спілкування я почала цікавитися речами й діяльністю, які раніше не брала до уваги, я почала змінюватись душею.

Ви питаєте мене: «Яка в нього зовнішність?» А я відповім, що він найпрекрасніша людина в світі з дуже світлою душею» (О. Д., 20 р.).

Як бачимо, в цьому тексті наявні ознаки рефлексії, аналіз своїх змін, які відбулися внаслідок події, а також тут є майже всі ознаки переживання, включаючи внутрішній діалог, метафори, спроби структурувати подію зараз та ін. Можна співвіднести ці тексти з третім – регулятивним – типом інформації в тексті (Н. В. Чепелева), оскільки тут більше уваги приділяється читачу, реципієнту, відбувається ніби діалог автора з реципієнтом.

Можемо зробити висновок, що тексти третьої групи містять не лише ознаки переживання й усвідомлення життєвої події, а й ознаки усвідомлення автором свого досвіду та прагнення поділитися своїми висновками з читачем.

Особливості переживання та усвідомлення життєвих подій студентами з різним рівнем рефлексивності відображено на рисунку 3.



Рис. 3. Усвідомлення і переживання життєвих подій студентами з різним рівнем рефлексивності

З рисунка 3 бачимо, що рівні рефлексивності особистості можуть співвідноситися з особливостями переживання та усвідомлення життєвих подій в оповіді. Тому можемо зробити висновок, що у досліджуваних з різним рівнем

рефлексивності спостерігаються різні особливості переживання та усвідомлення життєвих подій у текстах.

Зокрема, у студентів з низьким рівнем розвитку рефлексивності відсутні ознаки нарративу як форми, у якій відбувається усвідомлення подій та досвіду особистості. Також немає ознак переживання життєвої події у текстах, хоч і є опис самих подій та перелік фактів – фактологічний шар когнітивної текстової інформації. Можна зробити висновок, що усвідомлення у них відбувається на рівні первинного сприйняття події, а її переживання поки відсутнє. У досліджуваних із середнім рівнем рефлексивності наявні ознаки усвідомлення й переживання події, тексти становлять собою нарратив, відображають стан особистості та її внутрішнього світу, в цих текстах відбувається рефлексія життєвої події, власних почуттів тощо. Можна підсумувати, що усвідомлення життєвої події у цих досліджуваних відбувається на рівні когнітивного аналізу, а переживання події характеризується заглибленням у почуття, емоції, рефлексією свого стану. В осіб із високим рівнем рефлексивності відбувається не лише переживання й усвідомлення життєвої події, але й усвідомлення та рефлексія свого досвіду, тексти мають деякі характеристики ментативу, що свідчить про взаємодію з читачем і глибокий рівень теоретичного аналізу ситуації. Йдеться про рівень усвідомлення сенсу події, спробу вбудувати її у свій життєвий досвід та погляд на цю подію в широкому контексті життєвого шляху особистості чи певного його відрізка.

Все сказане дозволяє зробити висновок про те, що рефлексивність є важливим особистісним чинником переживання та усвідомлення життєвих подій, відображених у текстах.

Література

Бахтин М. М. Вопросы литературы и эстетики / М. М. Бахтин. – М. : Художественная литература, 1975. – 504 с.

Большой толковый психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – СПб : Прайм-Еврознак, 2009. – 816 с.

Брокмейер И. Нарратив : проблемы и обещания одной альтернативной парадигмы / И. Брокмейер, Р. Харре // Вопросы философии. – 2000. – № 3. – С. 29–42.

Брунер Дж. Жизнь как нарратив / Дж. Брунер // Постнеклассическая психология. – 2005. – №1 (2) – С. 9–30.

Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М. : Издательство МГУ, 1984. – 200 с.

Выготский Л. С. Собрание сочинений : в 6-ти т. – Т. 4 : Детская психология / под ред. Д. Б. Эльконина. – М. : Педагогика, 1984.– 432 с., ил. – (Акад. пед. наук СССР).

Гиппернейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : АСТ, 2010. – 352 с.

Гуссерль Э. Идеи к чистой феноменологии и феноменологической философии. Книга первая / Э. Гуссерль ; [пер. с нем. А. В. Михайлова ; вступ. ст. В. А. Куренного]. – М. : Академический Проект, 2009. – 489 с.

Дейк Т. А. ван. Стратегии понимания связного текста / Дейк Т. А. ван, Кинч В. // Новое в зарубежной лингвистике. – М.,1988. – С. 153–211.

Дильтей В. Описательная психология / Вильгельм Дильтей ; [пер. Е. Зайцевой]. – СПб : Алетейя, 1996. – 160 с.

Жорняк Е. С. Нарративная психотерапия / Е. С. Жорняк // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2005. – № 4 (декабрь).

Карпов А. В. Психология метакогнитивных процессов личности / А. В. Карпов, И. М. Скитяева. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 352 с.

Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методики её диагностики / А. В. Карпов // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 5. – С. 45–57.

Корниенко А. Ф. Психика и психические процессы : единая система психологических понятий общей психологии / А. Ф. Корниенко // Российский научный журнал. – 2009. – № 4 (11). – С. 78–89.

Кузнецов И. В. Текст в становлении : оппозиция «нарратив – ментатив» / И. В. Кузнецов, Н. В. Максимова // Критика и семиотика. – Вып.11. – Новосибирск ; Москва, 2007. – С.54 –67.

Кутковая Е. С. Нарратив в исследовании идентичности [Электронный ресурс] / Е. С. Кутковая // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 4 (16). – С. 23–33. – Режим доступа : <http://npsyj.ru/articles/detail.php?article=5777>

Лакофф Дж. Метафоры, которыми мы живем / Джордж Лакофф, Марк Джонсон // Теория метафоры : сборник ; [пер. с англ., фр., нем., исп., польск. яз.] / вступ. ст. и сост. Н. Д. Арутюновой ; общ. ред. Н. Д. Арутюновой и М. А. Журиной. – М. : Прогресс, 1990. – 512 с.

Леонтьев Д. А. Рефлексия «хорошая» и «дурная» : от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т. 11. – № 4. – С. 110–135.

Лобок А. М. Диалог с Л. С. Выготским по поводу письменной речи / А. М. Лобок // Вопросы психологии. – 1996. – № 6. – С. 41–52.

Лэнгле А. Стоит ли полагаться на свои чувства? / А. Лэнгле // Педология / Новый век. – 2002. – № 3 (12). – С.2–8.

Мамардашвили М. К. О философии / М. К. Мамардашвили // Вопросы философии. – 1991. – № 5. – С. 3–25.

Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д. А. Леонтьева ; [пер. с англ. Е. Ю. Патяевой, Н. Н. Толстых, В. И. Шевяховой]. – М. : Смысл, 2004. – 608 с.

Папуча М. В. Внутрішній світ людини та його становлення / М. В. Папуча : наукова монографія. – Ніжин : Видавець Лисенко М.М., 2011. – 656 с.

Папуча М. В. Внутрішній світ людини та його становлення / М. В. Папуча : наукова монографія. – Ніжин : Видавець Лисенко М.М., 2011. – 656 с.

Польстер М. Гештальт-терапия : эволюция и практика / М. Польстер // Эволюция психотерапии : сб. статей. – Т. 3. : Экзистенциально-гуманистическая психотерапия / под ред. Дж. К. Зейга ; [пер. с англ.] – М. : Независимая фирма «Класс», 1998. – 304 с.

Проблеми психологічної герменевтики : монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. – К. : Міленіум, 2004. – 276 с.

Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 276 с.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб : «Питер», 2015. – 713 с. – (Серия «Мастера психологии»).

Сапогова Е. Е. Автобиографирование как процесс рефлексии жизненного пути во взрослости // Экзистенциальная психология взрослости / Е. Е. Сапогова. – М. : Смысл, 2013. – С. 495–696.

Тюпа В. И. Коммуникативные стратегии теоретического дискурса / В. И. Тюпа // Критика и семиотика. – М., 2006. – Вып.8. – С. 36–45.

Уайт М. Карты нарративной практики : Введение в нарративную терапию / М. Уайт ; [пер. с англ.] – М. : Генезис, 2010. – 326 с. – (Расширение горизонтов).

Франк С. Л. Сочинения / С. Л. Франк ; [вступ. статья, сост., примечания Ю. П. Семенова]. – М. : Правда, 1990. – 608 с.

Фрейд З. Психопатология обыденной жизни / Зигмунд Фрейд ; [пер. О. Медем]. – М. : Азбука, 2013. – 224 с. – (Серия «Классика»).

Фридман Дж. Конструирование иных реальностей : истории и рассказы как терапия / Джил Фридман, Джин Комбс ; [пер. с англ. В. В. Самойлова ; под ред. М. Р. Гинсбурга]. – М. : Независимая фирма «Класс», 2001. – 368 с.

Чепелева Н. В. Текст і читач : посібник / Н. В. Чепелева. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 124 с.

Чепелєва Н. В. Текстова інформація як чинник психологічного впливу на свідомість реципієнта // Технології розвитку інтелекту. – Том 1. – № 2 (2011). [Електронний ресурс] / Н. В. Чепелєва. – Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/e-journals/tri/2011_1/st4.pdf

Шаров А. С. Психология переживания : природа, механизмы, феномены / А. С. Шаров // Мир психологии. – 2004. – № 1 (37). Январь-март. – С. 214–226.

Щедровицкий Г. П. Мышление – Понимание – Рефлексия / Г. П. Щедровицкий. – М. : Наследие ММК, 2005. – 800 с.

Юнг К. Психоанализ и искусство / К. Юнг, Э. Нойманн ; [пер. с англ.]. – М. : Repl-book, К. : Ваклер, 1996. – 304 с. – (Серия «Актуальная психология»).

Crossley Michel L. Introducing narrative psychology. Self, trauma and the construction of meaning / Michel L. Crossley. – Buckingham – Philadelphia : Open University Press, 2009. – 200 p.

Pennebaker J.W. Forming a Story : The Health Benefits of Narrative / J. W. Pennebaker, J. D. Seagal // Journal of Clinical Psychology. – 1999. – Vol. 55. – P.1243–1254.