

Кресан О.Д. Переживання та усвідомлення студентами життєвих подій за допомогою їх наративізації / О.Д.Кресан //Актуальні проблеми в системі освіти: загальноосвітній навчальний заклад – доуніверситетська підготовка – вищий навчальний заклад : зб. наук. праць матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції, 27 квітня 2017 р., м. Київ, Національний авіаційний університет / наук. ред. Н.П.Муранова. К. : НАУ, 2018. 320 с. С. 138-141.

УДК 159.923.2: 057.875

Ольга Кресан

м. Ніжин

ПЕРЕЖИВАННЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ СТУДЕНТАМИ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ ЗА ДОПОМОГОЮ ЇХ НАРАТИВІЗАЦІЇ

У статті здійснено аналіз психологічних особливостей переживання та усвідомлення студентами життєвих подій за допомогою їх наративізації – вираження у формі текстів та життєвих історій. Проаналізовано емпіричний матеріал дослідження усних і письмових наративів студентів про життєві події. Показано, що у процесі оповіді наративу людина не лише усвідомлює власний досвід, але й знаходить сенс певної життєвої події, що сприяє саморозвитку цілісної особистості.

Ключові слова: переживання, усвідомлення, життєва подія, наратив, життєві історії.

Olga Kresan

Nizhyn

STUDENTS' EXPERIENCE AND REALIZATION OF LIFE EVENTS WITH THE HELP OF NARRATIVAZATION

The article analyzes psychological peculiarities of students' experience and realization of life events with the help of narrativization – communication in the form of texts and life stories. The empiric materials of studying students' oral and written life event narratives are analyzed. It is shown that while narrating stories one not

only realizes one's own experience but also finds a sense in a particular life event, which helps holistic personality development.

Key words: experience, realization, life event, narrative, life stories.

У психології сьогодні спостерігається період активного розвитку все нових і нових форм, методів, напрямків, що покликані зрозуміти людину і якомога ефективніше надати їй психологічну підтримку й допомогу. Одним із таких напрямків є вивчення особистості за допомогою текстів та життєвих історій, що отримав назву «нарративна психологія». Цей напрямок вивчає оповідальну природу людської поведінки, тобто характер взаємодії людини з власним досвідом через оповідання про нього” [1, с.85]. Основним положенням нарративної психології є теза про те, що особистість не лише розуміє себе за допомогою мови, а й конструює себе у мовленні. Відповідно особистість здатна створювати, конструювати свій внутрішній світ і оточуючу реальність, свої життєві події. Засобом і формою цього конструювання є нарратив – життєва історія від першої особи про певні події, що сталися з людиною.

Словесне вираження людиною свого досвіду необхідне насамперед для його усвідомлення, що допомагає особистості самостійно керувати власним життям та приймати обґрунтовані рішення, досягати поставлених цілей, долаючи перешкоди. Нездатність людини усвідомити, зрозуміти, висловити власний досвід може призводити до труднощів та порушень у її внутрішньому світі: такий досвід не переживається і становить собою загрозу для психологічного здоров'я особистості, оскільки може призводити до виникнення комплексів (З. Фройд, К. Юнг, А. Адлер та ін.).

Проблема переживання та усвідомлення людиною життєвих подій через їх висловлювання в тексті вивчається у психології в галузі психотерапії (З. Фройд, А. Адлер, А. Ферро, Дж. Фридман, Дж. Комбс та ін.), де акцент робиться на неусвідомлених чинниках та перешкодах для вираження і переживання життєвої події, що пов'язано з попереднім досвідом людини, часто дитячим, а також у психологічній герменевтиці (А. А. Брудний,

Н. В. Чепелева, Н. К. Радіна, П. Рікер, та ін.), де вивчається смисл, особливості побудови, характеристики текстів людини про свої події, та в наративній психології, яка досліджує власне самі наративи особистості про події та формування її ідентичності у процесі створення й оповідання цих наративів та історій (Дж. Брунер, М. Уайт, Н. В. Чепелева, О. Є. Сапогова та ін.).

Проте невіршеними в цій проблемі залишаються питання, які стосуються саме переживання та усвідомлення життєвих подій у процесі їх наративізації, зокрема особливості цих процесів, їх критерії та ознаки в оповіді людини.

У зв'язку з цим **метою** статті є дослідження психологічних особливостей та ознак процесу переживання й усвідомлення особистістю життєвих подій у процесі їх наративізації, зокрема в усних та письмових оповідях студентів.

Для виявлення особливостей переживання та усвідомлення життєвої події в усних та письмових текстах 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» [2]. 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 [3], а К. Юнг вважав діалог з собою одним зі способів досягнення людиною власної Самості, тобто цілісності й гармонії [4]. На думку М. В. Папучі, діалог є одним із засобів виникнення переживання [5], 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.
- Зміна невербальних проявів – почервоніння, поблідіння шкіри, тремтіння рук, голосу, зміна пози, положення тіла в просторі тощо.
- Зупинки в мовленні, й діяльності, паузи для «переробки» інформації, почуттів тощо. Це може свідчити про внутрішню роботу переживання, яке відбувається в цей момент. Оскільки для переживання необхідні відповідні умови, воно не відбувається, коли людина напружена, в стані стресу, завантажена різними видами діяльності з великою кількістю вимушених соціальних контактів. Переживання потребує паузи – перебування на самоті, спілкування з іншою людиною в режимі «діалогічності», і, найголовніше, – часу для контакту з собою та подією.
- Занурення в деталі події та увага до них. Розповідаючи про деталі, досліджувані ніби «входять» у ту ситуацію, що відбувалася, починають переживати ті самі емоції. Більш детальний опис події майже завжди позначається на невербальній поведінці досліджуваних (почервоніння, поблідіння, 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 успішності.
- 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. Аругюнова, 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» [6], що підтверджує зазначену вище думку щодо поєднання у процесі створення метафори як переживання, так і 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 та усвідомлення події та формування життєвого досвіду на основі цього людині необхідно побачити життєву подію в контексті різних часових відрізків – згадати, уявити в майбутньому тощо [5].

Використовуючи наведені ознаки, критерії переживання та усвідомлення життєвих подій у наративі, було проаналізовано усні та письмові оповіді про життєві події 18 досліджуваних студентів. При аналізі цих наративів одразу ж помітно, що як в усних, так і в письмових текстах про життєву подію може відбуватися її переживання та усвідомлення. У нашому дослідженні 45% студентів в усних текстах більше розкривалися, розповідали, виявляли активність та емоційні прояви щодо події. У письмових текстах було формальне відображення події – її усвідомлення. В останньому випадку письмові тексти таких досліджуваних дуже короткі й лаконічні, на відміну від усних оповідей, які є емоційними, передають особисте ставлення оповідача до події та мають ознаки її переживання. Проте 10% досліджуваних, навпаки, у письмових текстах виявляли більше ознак переживання життєвої події, ніж в усних. Це можна пояснити, по-перше, індивідуальними особливостями досліджуваних, наприклад, їхніми комунікативними вміннями й навичками, інтровертованістю тощо. По-друге, потребою у структуруванні, формуванні й вираженні переживання саме через письмовий текст, оскільки він, на думку низки дослідників, допомагає краще сформулювати думку, усвідомити її, а також висловити те, про що людина не наважується сказати (А. А. Брудний, Л. С. Виготський, Г. С. Костюк, І. О. Синиця та ін.). Наприклад, на думку М. Уайта, письмовий текст становить не вторинну репрезентацію усної мови, а

дещо самоцінне, що володіє особливим впливом. Оскільки «письмо дає спеціальні засоби для побудови узгоджених часових послідовностей» [Цит. за: 7].

Серед наративів досліджуваних було виокремлено 3 групи: ті, в яких більше ознак переживання та усвідомлення життєвих подій в усному варіанті; ті, в яких наведених ознак більше у письмовому варіанті, а також ті, де однаковою мірою виражені ознаки переживання та усвідомлення життєвих подій.

Такі особливості можна пояснити по-перше, індивідуальними характеристиками досліджуваних (комунікабельність, мовленнєва компетентність, інтровертованість/екстравертованість тощо). По-друге, це пояснюється тим, що подія, яка «потребує» переживання, за наявності відповідних умов починає переживатися людиною, зокрема взаємодія з іншими, діалог є сприятливими умовами для цього процесу. Тому переживання відбувається в тексті, незалежно від його форми – усний чи письмовий. Крім цього, письмовий текст у такому разі міг бути ніби «продовженням» бесіди й процесу переживання, який вже розпочався. Ті студенти, у текстах яких не було ознак переживання, ні в письмовому, ні в усному тексті, не переживали подію в момент оповіді. Це може бути пов'язано з різними факторами – закритість, небажання спілкуватися, недовіра до дослідника, страх відкриватися тощо.

Внаслідок аналізу усних текстів студентів, порівнюючи з письмовими, були виявлені такі **особливості**. В усній оповіді людина переживає й разом усвідомлює подію, яка є предметом розповіді. Власне, монологічна оповідь не завжди є цілком усвідомленою, проте, в усній розповіді людина виражає переживання, переживає тут і зараз, «занурюючись» у подію та в почуття, що були на той момент. Серед наших досліджуваних це виявлялося в підвищеній «комунікативності» – у бажанні продовжувати розповідь навіть після закінчення бесіди; у фіксації оповіді на якомусь факті чи ситуації, про які людина згадувала кілька разів у процесі бесіди тощо. Вважаємо, що в таких випадках маємо справу з переживанням життєвої події, точніше з прагненням її

пережити, оскільки дійсне, успішне переживання, на нашу думку, може відбутися внаслідок усвідомлення події, почуттів, які були тоді, й глибокого осмислення ситуації.

В усній оповіді було виявлено, що особливості спілкування, ступінь саморозкриття досліджуваних, а разом із цим і рівень переживання особистістю події в тексті, відбувається відповідно до тих *міжособистісних відносин*, які виникли між оповідачем і дослідником на момент їхньої взаємодії. На думку американського соціолога І. Гофмана, «розповідь інформанта в наративному інтерв'ю – це завжди й результат комунікації інтерв'юера та інформанта, їхнього спільного «тут і зараз» конструювання реальності» [8].

Якщо стосунки не склалися, якщо в людини є недовіра до дослідника, негативне ставлення, відсутність взаєморозуміння, то в цьому разі переживання події в розповіді не відбудеться. Переживання життєвої події, як показав наш досвід, відбувається в оповіді тоді, коли взаємодія й міжособистісні стосунки сприяють цьому переживанню. У психотерапії є поняття «терапевтичні стосунки», що позначає, з одного боку, відносини між психотерапевтом і пацієнтом, а з іншого – «цілющий» аспект цих відносин (Дж. Бюдженталь, К.Роджерс та ін.)

Ще одна особливість усного тексту студентів у порівнянні з письмовим полягає в можливості вираження емоцій. З іншого боку, вираження емоцій у письмовій формі є складнішим процесом, оскільки написання тексту, в порівнянні з усною оповіддю, – це глибший розумовий процес, певною мірою він є інтимним, (коли йдеться саме про усвідомлення й переживання життєвої події через текст). Людина, яка пише, має стати в діалогічну позицію із самим собою, відкритися собі й іншому, хто читатиме цей текст, подивитися правдиво на свою життєву подію. Отже, дослідивши проблему переживання та усвідомлення життєвих подій студентів за допомогою їх наративізації, можна зробити висновок, що створення й оповідь наративу про життєві події сприяє їх переживанню та усвідомленню, що у свою чергу призводить до формування життєвого досвіду особистості та її саморозвитку. Переживання та

усвідомлення особистістю життєвих подій залежить не стільки від форми оповіді (усна чи письмова), скільки від умов та особливостей цього процесу. Ознаками переживання та усвідомлення життєвих подій у тексті є рефлексія, опис почуттів та емоцій, використання метафор та часового контексту в описі події тощо.

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямку є вивчення вікових особливостей переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій за допомогою наративу, а також дослідження чинників цього процесу.

Література

- 1. Проблеми психологічної герменевтики** : монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. – К.: Міленіум, 2004. – 276 с.
- 2. Мамардашвили М. К.** О философии / М. К. Мамардашвили // Вопросы философии. – 1991. – № 5. – С. 3–25.
- 3. Бахтин М. М.** Вопросы литературы и эстетики / М. М. Бахтин. – М., 1975. – 504 с.
- 4. Юнг К.** Психоанализ и искусство / К. Юнг, Э. Нойманн ; [пер. с англ.]. – М.: Repl-book, К.: Ваклер, 1996. – 304 с.
- 5. Папуча М. В.** Внутрішній світ людини та його становлення : наукова монографія / М. В. Папуча. – Ніжин: Видавець Лисенко М.М., 2011. – 656 с.
- 6. Лакофф Дж.** Метафоры, которыми мы живем / Дж. Лакофф, М. 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.
- 7. Кутузова Д. А.** Введение в нарративную практику / Д. А. Кутузова // Журнал практического психолога. – 2011. – № 2. – С. 23–41.
- 8. Гофман И.** Представление себя другим в повседневной жизни / И Гофман – М. : Канон-Пресс-Ц, 2000. – 304 с. – (Logica Socialis).