

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г. С. КОСТЮКА**

КРЕСАН ОЛЬГА ДМИТРІВНА

УДК 159.923.2 : 005.332.7

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА
УСВІДОМЛЕННЯ ОСОБИСТІСТЮ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ**

19.00.01 – загальна психологія, історія психології

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Київ – 2017

Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Інституті психології імені Г.С.Костюка НАПН України, лабораторія когнітивної психології

Науковий керівник

дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор **Чепелєва Наталія Василівна**, Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, заступник директора з науково-дослідної роботи

Офіційні опоненти:

доктор психологічних наук, професор **Саннікова Ольга Павлівна**, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського» МОН України, кафедра загальної та диференціальної психології, завідувач;

кандидат психологічних наук, доцент **Ванда Наталія Василівна**, Національний авіаційний університет МОН України, кафедра технологій управління Навчально-наукового інституту неперервної освіти, доцент

Захист відбудеться 27 червня 2017 р. о 13 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.453.01 в Інституті психології імені Г.С.Костюка НАПН України за адресою: 01033, м. Київ, вул. Паньківська, 2

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України за адресою: 01033, м. Київ, вул. Паньківська, 2

Автореферат розісланий 26 травня 2017 року

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

Т. М. Третьак

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві внаслідок його інтенсивного розвитку підвищується напруженість внутрішнього життя особистості, виникає велика кількість життєвих подій, які потребують переживання та усвідомлення особистістю. Проте високий темп життя, значна кількість соціальних контактів, гонитва за зовнішніми показниками успішності сучасної людини, на жаль, не сприяють, а, навпаки, перешкоджають цьому. Тому проблема постає суперечливою і потребує як теоретичного, так і практичного вирішення. Важливо зазначити, що переживання та усвідомлення людиною життєвих подій забезпечує збагачення досвіду особистості, а блокування цих процесів може призвести до виникнення психотравми. Наукове вирішення зазначеної проблеми допоможе підвищити ефективність психологічної допомоги, зокрема реабілітації особистості щодо переживання та усвідомлення нею травматичних подій, а також сприятиме покращенню психологічного здоров'я та глибшому процесу інтеграції людиною власного досвіду.

Аналіз літератури свідчить, що усвідомлення людиною життєвих подій відбувається переважно шляхом створення й оповідання текстів про цю подію – нарративів, життєвих історій тощо. Зокрема дослідники цього питання стверджують, що нарративне оформлення досвіду особистості сприяє його кращому усвідомленню, осмисленню й розумінню (К. Бремон, І. Брокмеєр, Дж. Брунер, Н. В. Ванда, С. Ю. Гуцол, Дж. Епстон, О. В. Зазимко, О. О. Зарецька, К. С. Калмикова, М. Крослі, Е. Мергнеталер, Т. Сарбін, М. Л. Смульсон, Т. М. Титаренко, М. Уайт, Р. Харре, Н. В. Чепелева, О. М. Шиловська). Процес переживання в цьому контексті досліджується меншою мірою, проте деякі автори звертають увагу на те, що переживання життєвої події відбувається саме в процесі створення оповідей, нарративів, історій (Дж. Комбс, М. В. Папуча, Дж. Пеннебекер, О. Є. Сапогова, Дж. Фридман та ін.).

У класичній психології та психотерапії усвідомлення подій розглядається як психотерапевтичний результат, що сприяє психологічному здоров'ю особистості (А. Адлер, Ф. Перлз, З. Фройд, А. Фройд, К. Юнг). Процес переживання події насамперед розглядається як діяльність із подолання складних ситуацій (Ф. Ю. Василюк та ін.). У межах психолого-герменевтичного підходу в сучасній психології 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. О. Буковська, 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, Е. Ліндеманн, О. Т. Шевченко та ін.), переживання особистістю життєвої кризи та кризових ситуацій (О. Ф. Бондаренко, Є. О. Варбан, Л. В. Вольнова, О. П. Саннікова, Т. М. Титаренко, О. Т. Шевченко) тощо.

Проте у вказаних дослідженнях висвітлюються лише окремі аспекти цієї проблеми, розгляд особливостей переживання та усвідомлення життєвих подій

у процесі наративізації поки не виступав предметом самостійних психологічних досліджень. Тому, незважаючи на велику кількість праць, спрямованих на вивчення усвідомлення досвіду особистості, життєвих подій як його складових і процесу переживання, проблема залишається недостатньо розробленою.

Отже, актуальність означеної проблематики, її недостатня теоретична та практична розробленість зумовили вибір теми дослідження **«Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертаційного дослідження є складовою теми лабораторії когнітивної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України «Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості» (державний реєстраційний номер 0108U000310) та «Самопроєктування особистості у дискурсивному просторі» (державний реєстраційний номер 0113U001215). Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 3 від 28.05.2009 р.) та узгоджено з бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 5 від 15.06.2010 р.)

Мета дослідження – визначити психологічні особливості процесів переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій, виділити їх умови та ознаки.

Для досягнення вказаної мети було поставлено такі **завдання**.

1. Здійснити аналіз основних теоретичних підходів щодо дослідження проблеми переживання та усвідомлення життєвих подій.

2. Встановити рівні усвідомлення людиною життєвих подій. Проаналізувати співвідношення переживання та усвідомлення життєвих подій, визначити ознаки й умови перебігу цих процесів.

3. Виокремити особистісні чинники переживання та усвідомлення життєвих подій, особливості їх відображення в текстах і наративах та визначити фактори їх усвідомлення.

4. Порівняти особливості переживання та усвідомлення особистістю травматичних і нормативних життєвих подій.

5. Розробити концептуальну модель досліджуваних явищ.

У своєму дослідженні ми виходили з **припущення** про те, що переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій відбувається в процесі створення наративу про ці події; їх особливості залежать від самої життєвої події, наявності спеціальних умов для її переживання та усвідомлення, а також від їх особистісних чинників.

Об'єкт дослідження – особливості внутрішнього світу і досвіду особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій шляхом їх наративізації.

Теоретико-методологічною основою дослідження є: основні положення психологічної герменевтики (А. А. Брудний, Н. В. Чепелева), ідеї постмодернізму та конструктивізму щодо здатності особистості до побудови, конструювання власного життя та досвіду (П. Бергер, Ж. Дерріда, Ж. Ф. Ліотар, Т. Лукман, М. Фуко); теоретичний підхід до проблеми побудови структурної моделі індивідуального

досвіду особистості (О. М. Лактіонов, В. В. Нуркова, М. Л. Смульсон, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева); ідеї нарративної психології про створення власної ідентичності та свого Я через наративи і життєві історії (Дж. Брунер, Н. В. Ванда, Д. Епстон, К. С. Жорняк, К. С. Калмикова, Дж. Комбс, Е. Мергенталер, Т. Сарбін, Т. М. Титаренко, М. Уайт, Дж. Фрідман, Н. В. Чепелева), психологічні теорії та підходи щодо вивчення особистості, її свідомості (А. Адлер, Б. Г. Ананьєв, Е. Еріксон, О. М. Леонт'єв, С. Д. Максименко, А. Маслоу, Г. Олпорт, В. Ф. Петренко, К. Роджерс, С. Л. Рубінштейн, В. Франкл, З. Фройд, К. Юнг), концепція континуально-ієрархічної моделі особистості (О. П. Саннікова), психологічні теорії самоактуалізації (А. Маслоу, К. Роджерс) та наукові погляди на самотворення і саморозвиток особистості (Г. О. Балл, М. Й. Боришевський, Г. С. Костюк, С. Б. Кузікова, Д. О. Леонт'єв, С. Д. Максименко, В. О. Моляко, В. А. Роменець, Л. З. Сердюк та ін.).

Методи дослідження. Для реалізації поставлених у роботі завдань розроблено програму дослідження, що передбачала використання таких методів:

– *теоретичні* – теоретичний аналіз та систематизація наукових положень з теми дослідження на базі джерел з психології особистості, психологічної герменевтики і нарративної психології, порівняння, узагальнення теоретичних та експериментальних розробок досліджуваної проблеми, представлених у психологічній літературі;

– *емпіричні* – метод аналізу продуктів діяльності, зокрема текстів досліджуваних, контент-аналіз, семантичний диференціал, метод вільного нестандартизованого інтерв'ю, метод тестів, зокрема стандартизовані опитувальники («Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі та опитувальник рефлексивності А. В. Карпова), модифікована скринінг-анкета на визначення травми Н. В. Тарабриної;

– *статистичні* – методи математичної статистики та статистичної обробки результатів. Статистична обробка даних відбувалася поряд із якісним аналізом та інтерпретацією отриманих результатів. Були використані факторний аналіз для обробки результатів семантичного диференціалу, статистичні критерії: U-критерій Манна-Уїтні, H-критерій Краскела-Уолліса та G-критерій знаків. Для статистичної обробки даних застосовано пакет комп'ютерних програм SPSS 19.

Надійність і вірогідність отриманих наукових результатів забезпечується теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень дослідження, різнобічним теоретичним аналізом проблеми, цілісною організацією дослідження, поєднанням математичних методів обробки експериментальних даних із їхнім якісним психологічним аналізом, достатньою репрезентативністю вибірки.

Організація та база дослідження. Дослідження проводилося протягом 2009–2015 рр. на базі Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. У ньому взяли участь 274 особи – студенти денної та заочної форми навчання. У дослідженні також узяли участь 28 учасників АТО, які проходили психологічну реабілітацію в рамках проекту Асоціації психодрами «Травма: подолання та відновлення ресурсів» для учасників АТО і членів їх сімей на базі санаторію «Остреч», м. Мена в 2015 р.

Наукова новизна і теоретичне значення роботи полягає в тому, що дисертантом *уперше*:

- здійснено дослідження особливостей переживання та усвідомлення життєвих подій особистості в процесі їх наративізації, виокремлено рівні усвідомлення людиною життєвих подій;

- встановлено структуру життєвої події як психологічного явища, відповідно до якої уточнено визначення цього поняття;

- виявлено ознаки, умови й особистісні чинники переживання та усвідомлення життєвих подій шляхом наративізації, запропоновано методики діагностики цих чинників;

- здійснено порівняння психологічних особливостей переживання та усвідомлення особистістю нормативних і травматичних життєвих подій;

- запропоновано концептуальну модель переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій;

- *доповнено та розширено* наукові психологічні знання щодо життєвої події та її психологічних характеристик; переживання та усвідомлення життєвих подій особистістю шляхом їх наративізації; уявлення про типологію життєвих подій, їх особливості; про взаємозв'язок процесів переживання та усвідомлення життєвих подій особистістю; про психологічні особливості переживання та усвідомлення життєвих подій загалом і травматичних подій зокрема; про фактори усвідомлення людиною життєвих подій;

- *набуло подальшого розвитку* наукове уявлення про феномен внутрішнього світу і досвіду особистості, психологічні особливості й чинники переживання та усвідомлення життєвих подій.

Практичне значення полягає в можливості використання основних результатів та застосування положень здійсненого дослідження у практичній роботі, а саме в наданні психологічної допомоги особистості щодо переживання та усвідомлення нею життєвих подій. Результати, виявлені в процесі дослідження особливостей переживання та усвідомлення травматичних життєвих подій, можуть використовуватись у психологічній реабілітації особистості, зокрема в реабілітації учасників АТО. Отримані результати щодо психологічних особливостей і чинників процесу переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій також можуть бути використані для доповнення, уточнення змісту навчальних програм підготовки психологів у вищих навчальних закладах освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр», зокрема у викладанні таких дисциплін, як «Психологія особистості», «Загальна психологія», «Самопізнання та саморегуляція особистості» та ін.

Результати дисертаційного дослідження **впроваджено** у навчально-виховний процес факультету психології та соціальної роботи Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя (довідка № 05/252 від 25.10. 2016 р.), факультету педагогіки, психології та соціальної роботи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (довідка № 17/15-581 від 1.03.2017 р.), відділення початкової освіти Прилуцького гуманітарно-педагогічного коледжу імені І. Я. Франка Чернігівської обласної ради (довідка № 68 від 20.02. 2017 р.), а також у практику роботи Асоціації психодрами в рамках проекту «Травма: подолання та відновлення ресурсів» (довідка № 01 від 23.11.2016 р.).

Апробація результатів дослідження. Концептуальні положення та результати емпіричних досліджень, здійснених у ході роботи над дисертацією, доповідалися на міжнародних науково-практичних конференціях: «Психолого-педагогічні аспекти формування та розвитку майбутнього фахівця» (м. Миколаїв, 2008 р.), «Успішність особистості: потенціал та обмеження» (м. Київ, 2010 р.); «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (м. Кам'янець-Подільський, 2010 р.); II Міжнародна науково-практична конференція «Генеza буття особистості», (м. Київ, 2011 р.); XVIII симпозиум «Психологические проблемы смысла жизни и акме» (м. Москва, 2013 р.); V Міжнародна науково-практична конференція «Психологія переживання кризових подій», (м. Ніжин, 2014 р.); XXIV, XXV Міжнародні наукові конференції ім. проф. Сергія Бураго «Мова і культура» (м. Київ, 2015, 2016 рр.); а також на всеукраїнських конференціях, серед яких молодіжна науково-практична конференція «Вектори психології – 2009» (м. Харків, 2009 р.); II Всеукраїнський психологічний конгрес, присвячений 110 річниці від дня народження Г. С. Костюка (м. Київ, 2010 р.); IV Всеукраїнська науково-практична конференція «Позитивна психотерапія в Україні: наука, професія, місія» (м. Ніжин, 2012 р.), Всеукраїнська конференція «Шості Сіверянські соціально-психологічні читання», (м. Чернігів, 2015 р.); на засіданнях лабораторії когнітивної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України та звітних наукових конференціях НДУ імені Миколи Гоголя.

Публікації. Зміст і результати дослідження відображено в 15 публікаціях, із них 9 статей у фахових психологічних виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України, 2 статті – у збірниках, що є фаховими виданнями, включеними до міжнародних наукометричних баз, 4 – матеріали конференцій та статті в інших виданнях.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що включає 305 найменувань, 11 додатків. Основний обсяг роботи складає 184 сторінки. Дисертація містить 10 таблиць та 7 рисунків на 18 сторінках. Повний обсяг роботи складає 288 сторінок, із них 59 сторінок – додатки.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми і загальні напрями дослідження, визначено його об'єкт та предмет, сформульовано мету, гіпотезу і завдання. Викладено наукову новизну, теоретичне та практичне значення роботи, наводяться дані про апробацію результатів, впровадження їх у практику і структуру дисертації.

У першому розділі – *«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

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. Брокмейер, К. С. Калмикова, Дж. Комбс, Е. Мергенталер, В. В. Нуркова, О. Є. Сапогова, М. Уайт, Дж. Фридман, Н. В. Чепелева, О. М. Шиловська та ін.). У нашому дослідженні спираємося на нарративний підхід і теоретичні положення Н. В. Чепелевої про нарративізацію 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 оповідах 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. Леонт'єв, 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. Леонт'єв, Д. О. Леонт'єв, В. А. Петровський, З. Фройд, К. Юнг та ін.).

На основі наведених уявлень та авторського погляду щодо цього питання, було визначено рівні усвідомлення життєвої події, пов'язані з її переживанням (рис. 1).

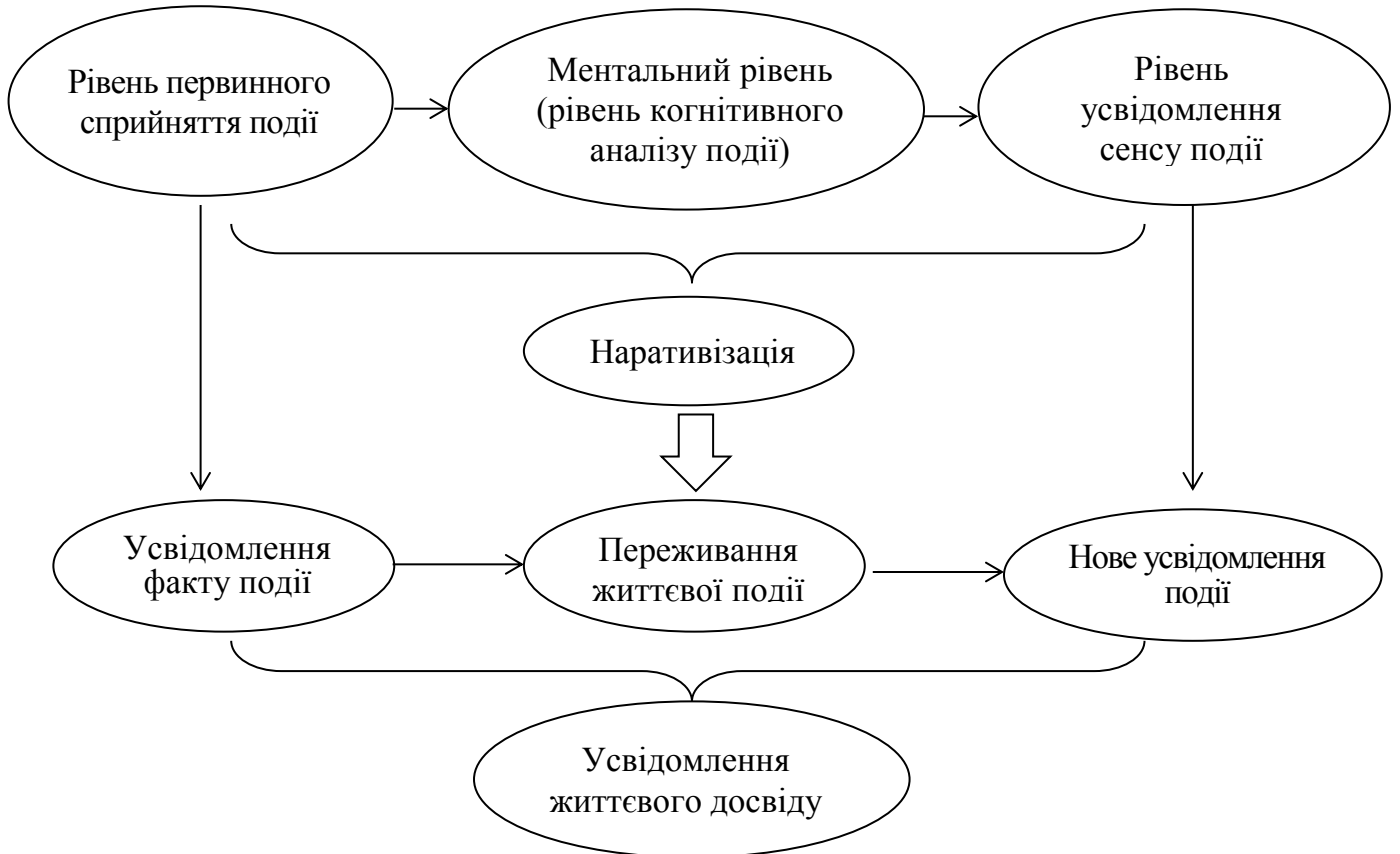


Рис. 1. Співвідношення рівнів усвідомлення життєвої події з її переживанням у процесі наративізації

Як бачимо з рис. 1, 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 спричинити 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 нарративізації 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.

У другому розділі – *«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 274 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 нарративів 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 сформулювати 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 досліджуванім 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 вибірці № 2 (друга частина дослідження) в текстах про подію майбутнього кількість ознак усвідомлення вища, ніж у вибірці № 1 (перша частина): $U_{\text{Емп}}=68$, $U_{\text{Емп}} < U_{\text{Крит}}$ ($p \leq 0,01$); виявлені також статистично значущі відмінності між двома вибірками щодо кількості ознак переживання: $U_{\text{Емп}}=6$, $U_{\text{Емп}} < U_{\text{Крит}}$ ($p \leq 0,01$), 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 конвенціональний 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.

У третьому розділі – *«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),

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 нарративізації, 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 виражалось 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 пережили 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 конвенціональний 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 переживання

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 конвенціонального 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 (рис. 2).

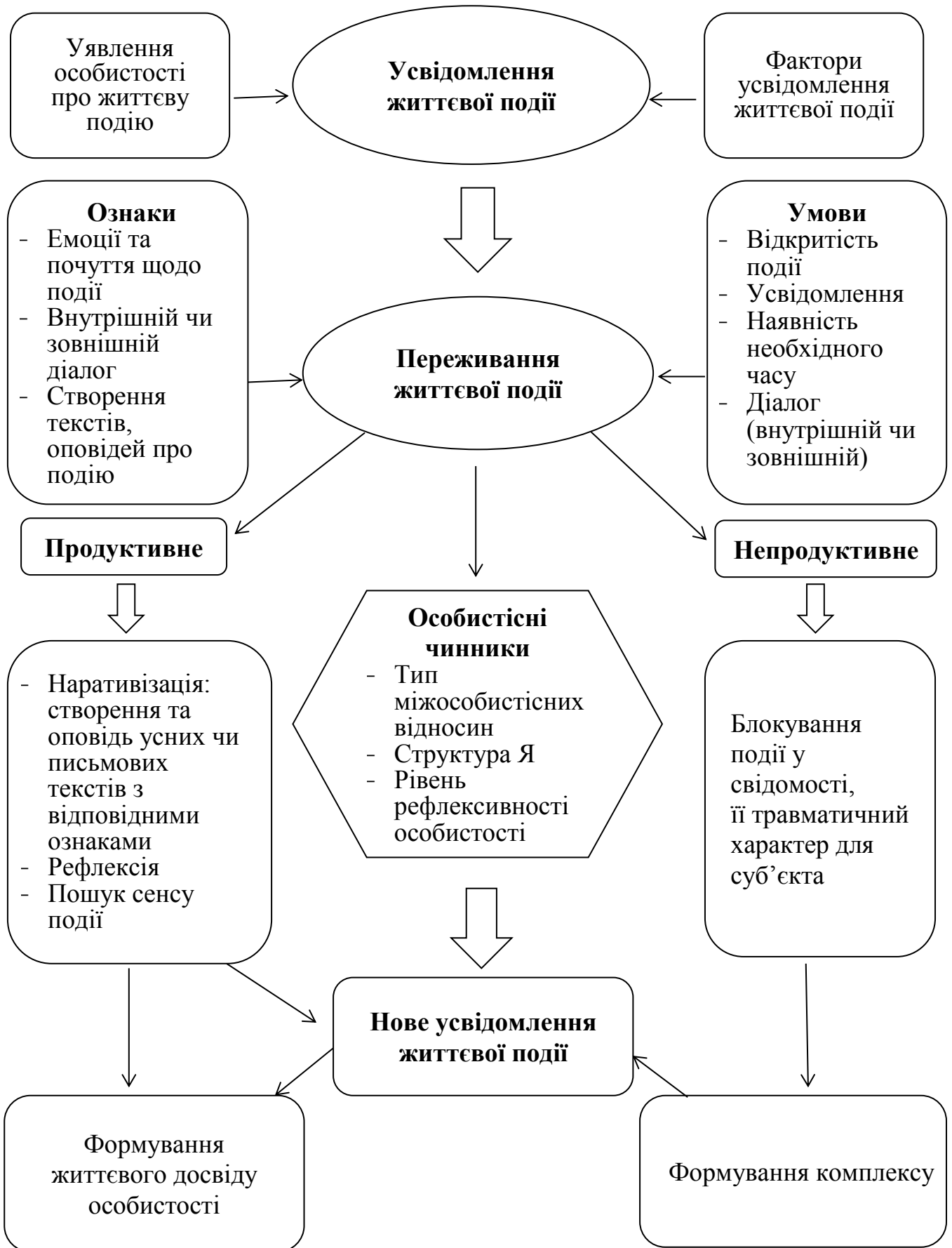


Рис. 2. Концептуальна модель переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій

Як показано на рис. 2, 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 будь-якому 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 нарративізації – 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 (рис. 2). 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 нарративізації, 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.

Як бачимо з рис. 2, 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.

ВИСНОВКИ

У дисертаційному дослідженні здійснено теоретичний аналіз та емпіричне вивчення особливостей переживання й усвідомлення особистістю життєвих подій, що дозволило дійти таких висновків.

1. Аналіз уявлень про життєву подію в різних психологічних теоріях дозволив виокремити біографічний, екзистенційний, ситуативний та нарративний підходи, на основі яких виділено структуру життєвої події, що дало змогу уточнити сутність цього поняття. Життєва подія становить 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. Переживання та усвідомлення життєвих подій відбувається в процесі створення й оповіді текстів і нарративів про них.

2. Процеси переживання та усвідомлення життєвих подій особистістю є різними за своєю природою, проте тісно взаємопов'язані і в оповіді нарративу виявляються як єдиний цілісний процес. Виокремлено рівні усвідомлення людиною життєвої події, які пов'язані з її переживанням: рівень первинного сприйняття, що полягає в усвідомленні факту життєвої події, ментальний рівень, на якому відбувається її когнітивний аналіз, і рівень усвідомлення сенсу події, що передбачає появу нового досвіду щодо цієї події. Наративізація життєвої події допомагає, з одного боку, поглибити процес її усвідомлення, а з іншого – сприяє її переживанню. За часом виникнення усвідомлення життєвої події (на рівні первинного сприйняття) відбувається зазвичай одночасно з нею, а її переживання може відбутися на наступному рівні усвідомлення або не відбутися взагалі. Це залежить від спеціальних умов, до яких, крім усвідомлення, відносимо відкритість події та своєму досвіду, наявність необхідного часу для переживання та усвідомлення життєвої події, зовнішній або внутрішній діалог щодо неї і т. ін.

Ознаками переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій є відповідні показники в її текстах, зокрема про усвідомлення події свідчать ознаки нарративу (вступ, висновок, опис часової послідовності подій, наявність героїв тощо), а про переживання – опис почуттів та емоцій щодо події, рефлексія, використання метафор, часового контексту, її детальний опис та ін.

3. Особливості усвідомлення життєвих подій залежать від особистого і професійного життєвого досвіду людини. Уявлення про явище життєвої події впливає на усвідомлення людиною власних подій і створення текстів про них. Факторами усвідомлення життєвих подій особистістю є емоційна насиченість, оволодіння подією, осмисленість, спонтанність події, які дозволяють визначити різні аспекти й ознаки життєвої події як психологічного явища.

4. У наративі відображаються не лише життєві події як об'єктивні явища, а їх переживання та усвідомлення людиною. Ці процеси можуть відбуватися як в усних, так і в письмових оповідях і залежать не стільки від форми оповіді, скільки від умов для переживання та усвідомлення (діалог, відкритість події та ін.), а також від їх особистісних чинників.

Переживання та усвідомлення життєвих подій шляхом наративізації має свої особливості: в оповіді може відбуватися лише усвідомлення життєвої події або її усвідомлення й переживання в єдності. Переживанню та усвідомленню життєвих подій можна сприяти шляхом створення відповідних умов для цього: по-перше, надавши людині необхідну кількість часу для створення й оповіді нарративу, по-друге, у діалозі за допомогою питань досліджуваному щодо життєвої події та його внутрішнього світу, по-третє, шляхом спонукання суб'єктної активності у виборі життєвої події та побудові оповіді про неї, при яких людина відкрита своєму досвіду.

5. Особистісними чинниками переживання та усвідомлення життєвих подій є тип міжособистісних відносин, структура Я та рівень рефлексивності особистості. Серед типів міжособистісних відносин, пов'язаних з продуктивним процесом переживання та усвідомлення людиною життєвих подій (що було визначено за кількістю ознак переживання та усвідомлення в текстах), виявлено співробітницький конвенціональний та відповідально-великодушний. В осіб

із вираженням указаних типів міжособистісних відносин, у порівнянні з іншими, полегшується процес нарративізації життєвих подій, що сприяє їх продуктивному переживанню та усвідомленню. Водночас рівень рефлексивності особистості не лише зумовлює особливості оповіді, але й визначає рівень усвідомлення і продуктивність переживання життєвих подій.

6. Переживання та усвідомлення травматичних життєвих подій, по-перше, пов'язане зі збідненням в особистості сфери перспектив майбутнього та відсутністю чітких життєвих цілей. По-друге, в усвідомленні травматичної життєвої події відбувається переважно лише усвідомлення факту цієї події без глибокої рефлексії та аналізу всіх її аспектів. По-третє, переживання травматичних життєвих подій в оповіді найчастіше не відбувається внаслідок травматичного впливу на особистість почуттів, пов'язаних із цими подіями. Основними особистісними чинниками продуктивного переживання та усвідомлення травматичних життєвих подій є тип міжособистісних відносин, зокрема співробітницький конвенціональний і відповідально-великодушний, а також структура Я з гармонійним співвіднесенням реального й ідеального образів та відсутністю внутрішніх конфліктів.

7. На основі теоретичного й емпіричного дослідження розроблено концептуальну модель переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій, згідно з якою основними особливостями цих процесів є те, що вони можуть реалізовуватися в продуктивному та непродуктивному варіантах, що визначає подальший розвиток особистості та залежить від їхніх умов, ознак і особистісних чинників. У контексті функціонування і розвитку особистості процес переживання та усвідомлення життєвих подій становить передумови формування її життєвого досвіду та перспектив майбутнього.

Перспективами подальшого дослідження є детальніше вивчення чинників переживання та усвідомлення життєвих подій, зокрема когнітивних, емоційних та інших особистісних чинників, серед яких мовна і нарративна компетентність особистості, її емоційні характеристики тощо.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у фахових виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України

1. Кресан О. Д. Психологічні особливості відображення життєвих подій у нарративі / 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 II : Психологічна герменевтика, вип. 5. – С. 177–184.

2. 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 X : Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія, вип. 1, ч. 2. – С. 171–174.

3. Кресан О. Д. Наративізація життєвих подій у контексті професійного становлення особистості / О. Д. Кресан // Актуальні проблеми психології : зб. наук.

праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Миколаїв : ТОВ «Фірма Іліон», 2008. – Том VII : Екологічна психологія, вип. 17. – С. 89–93.

4. 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 XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, вип. 2. – С. 99–109.

5. 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.

6. 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'янець-Подільський : Аксіома, 2010. – Вип. 8. – С. 503–512.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

Публікації у психологічних виданнях, що входять до міжнародних наукометричних баз

10. 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'янець-Подільський : Аксіома, 2015. – Вип. 30. – С. 316–325.

11. 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.pdf

Опубліковані праці апробаційного характеру

12. 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 I. – С. 195–197.

13. 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.

14. 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.

15. 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 II 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.html>

АНОТАЦІЇ

Кресан О. Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. – Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, 2017.

Дисертацію присвячено проблемі психологічних особливостей переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій. Показано, що цей процес відбувається шляхом створення й оповідання текстів про життєву подію – історій, наративів. Доведено, що особливості переживання та усвідомлення життєвих подій залежать від характеристик життєвої події, наявності спеціальних умов для цього процесу, а також від їхніх особистісних чинників. Ознаками усвідомлення життєвої події в текстах є ознаки наративу, а ознаками переживання є опис почуттів та емоцій, використання метафор, рефлексія тощо.

Особистісними чинниками переживання та усвідомлення життєвих подій є особливості та тип міжособистісних відносин і рівень рефлексивності. Переживання та усвідомлення травматичних життєвих подій також залежить від особистісних чинників та умов для цих процесів. Загалом переживання та усвідомлення нормативних життєвих подій відбувається продуктивніше, ніж травматичних, що було показано на прикладі порівняння вибірки студентів та учасників АТО. В останніх блокується переживання та усвідомлення травматичної життєвої події, що призводить до відсутності перспективи майбутнього і блокування саморозвитку особистості. Продуктивне переживання та усвідомлення життєвих подій призводить до вищого рівня усвідомлення, що передбачає усвідомлення сенсу цієї події та своїх

почуттів щодо неї. Усе це сприяє збагаченню життєвого досвіду особистості в процесі її саморозвитку.

Ключові слова: життєва подія, переживання, усвідомлення, нарратив, оповідь, життєвий досвід, ознаки переживання, травматична життєва подія.

Кресан О.Д. Психологические особенности переживания и осознания личностью жизненных событий. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.01 – общая психология, история психологии. – Институт психологии имени Г.С. Костюка НАПН Украины, Киев, 2017.

Диссертация посвящена проблеме переживания и осознания личностью жизненных событий. В результате исследования этой проблемы выявлено, что переживание и осознание жизненных событий происходит при помощи создания и повествования текстов об этом жизненном событии – историй, нарративов и т.п. Доказано, что особенности этих процессов зависят от характеристик самого жизненного события, которое переживает и осознает личность, от наличия специальных условий для этого, а также от их личностных факторов. Признаками осознания жизненного события в текстах являются характеристики нарратива, содержащие лингвистические и смысловые свойства, а признаками переживания – описание чувств и эмоций, использование метафор, рефлексия и т. п.

Выделены уровни осознания личностью жизненного события: уровень первичного восприятия, на котором осознается только факт жизненного события, ментальный уровень, который предусматривает его когнитивный анализ, и уровень осознания смысла события, на котором осуществляется поиск этого смысла и возникает новый опыт по отношению к произошедшему жизненному событию.

Исследованы особенности осознания жизненных событий путем изучения представлений о них, выделены типы представления личности о жизненных событиях. Выявлены факторы осознания жизненных событий, среди которых эмоциональная насыщенность жизненного события, совладание, осознанность, осмысленность, спонтанность жизненного события.

Изучение взаимосвязи переживания и осознания личностью жизненных событий проводилось при помощи метода анализа продуктов деятельности. Изучались особенности переживания и осознания жизненных событий в устных и письменных повествованиях. В результате этого исследования было установлено, что переживание и осознание жизненных событий зависит не столько от формы повествования, сколько от условий и факторов для этих процессов. Выделены характеристики повествований соответственно особенностям отображения в них переживания и осознания жизненных событий: повествования, в которых преимущественно происходит осознание жизненного события, и те, в которых осознание жизненных событий происходит вместе с их переживанием. Переживанию и осознанию жизненного события в процессе нарративизации можно способствовать при помощи создания соответствующих условий для них: предоставив необходимое количество времени для создания и повествования нарратива, в диалоге, задавая испытуемому вопросы, относящиеся к этому жизненному событию и его внутреннему миру, а также путем побуждения

активности в выборе жизненного события и конструирования повествования о нем, при которых личность открыта своему опыту.

Показано, что особенности переживания и осознания личностью жизненных событий будущего также предусматривают необходимость наличия условий для переживания и осознания жизненных событий, а также требуют субъектной позиции и активности личности по отношению к этим событиям.

Личностными факторами переживания и осознания жизненных событий являются особенности и тип межличностных отношений, а также уровень рефлексивности. Переживание и осознание травматических жизненных событий также зависит от личностных факторов и условий для этих процессов. Переживание и осознание жизненных событий у студентов происходит более продуктивно, чем те же процессы относительно жизненных событий у участников АТО. У них блокируется переживание и осознание травматического жизненного события, что ведет к отсутствию перспективы будущего и блокированию саморазвития личности. Продуктивное переживание и осознание жизненных событий обуславливает новое осознание жизненного события, которое содержит осознание смысла этого события и осознание своих чувств. Все это приводит к обогащению жизненного опыта личности в процессе ее саморазвития.

Ключевые слова: жизненное событие, переживание, осознание, нарратив, повествование, жизненный опыт, признаки переживания, травматическое жизненное событие.

Kresan O.D. Psychological Peculiarities of Personality's Experience and Perception of Life Events. – Manuscript.

The dissertation for the Candidate degree in psychology, speciality 19.00.01 – General Psychology and History of Psychology – G.S.Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, 2017.

The dissertation deals with the problem of personality's experience and perception of life events. The author shows that the process of personality's experience and perception of life events happens through creating and narrating texts about life events: stories, narratives, etc.

It is proved that peculiarities of personality's experience and perception of life events depend on the character of a life event, experienced and realized by a person, on having special conditions for experiencing and realizing this event, as well as on their personality factors. The indicators of life event perception in the text are the features of narrative, while the indicators of experience are description of feelings and emotions, use of metaphors, reflection, etc. Personality factors of experience and perception of life events are the peculiarities and the type of interpersonal relationships and the level of reflexivity. Experience and perception of traumatic events also depend on personality factors and the conditions for these processes.

The research showed that students' experience and perception of standard life events are more successful than these processes concerning traumatic life events of ATO participants. In the latter case the experience and perception of traumatic life events are blocked from consciousness and inner world, which causes lack of future prospects and blocks personal growth. Successful experience and perception of life events leads to a

new perception of a life event, which includes perception of the sense of this event and perception of person's feelings. All this brings about enriching life experience of a person and his/her personal growth.

Key words: life events, experience, perception, story, narrative, life experience, indicators of life event perception, traumatic life event.